

INFORME PROGRAMA GES - CGTD 2019/2020 - JORNADA 1 (08/11/2019)

Participación jornada 1

Deportistas

Miguel Ángel Abelenda Pérez 2004 A. D. Fogar
Pedro Álvarez Pérez 2006 R. C. N. Vigo
Eneko Astigarrabia Rodríguez 2005 C. Marina Ferrol
Inés Borge Juste 2006 C. N. Ponteareas
Sofía Carballo González 2006 C. N. Ponteareas
Alan Cebey Fidalgo 2006 C. N. Liceo
Alba de la Fuente Álvarez 2006 C. N. Pabellón Ourense
Lucía Dieguez Gómez 2006 C. Fluvial Lugo
Paula Fariña Martínez 2007 C. N. Galaico
Antía Gómez Taibo 2005 C. N. Arteixo
Ander Gómez Tojo 2005 C. Fluvial Lugo
Uxía González Covelo 2006 C. N. Ponteareas
Carla María Jiménez Coppa 2006 C. del Mar
Iria Lemos Fernández 2006 C. N. Ponteareas
Sergio Losada Jiménez 2004 C. N. Ferrol
Carlos Lugo Blanco 2004 C. D. N. Cid. Santiago
Mario Maneiros Paz 2006 C. Marina Ferrol
Silvia Martínez Novoa 2006 R. C. N. Vigo
Samuel Míguez Feijoo 2005 C. D. N. Cid. Santiago
Hugo Moreno Teijeiro 2005 C. Fluvial Lugo
Miguel Navarro Losada 2006 C. N. Ferrol
Manuel Pérez Lorenzo 2005 C. N. Boiro
Nicolás Antón Ramos Pérez 2006 C. N. Ferrol
Daniel Rodríguez Diz 2006 C. N. Pabellón Ourense
Francisco Javier Rodríguez Domínguez 2004 C. N. Ponteareas
Andrea Rúa Costoya 2006 C. N. Arzúa
Eva Sánchez Bello 2007 C. N. Arteixo
Nana Sofía Suárez Kitahori 2006 A. D. Fogar
Yoel Suárez Mato 2004 C. del Mar
Miguel Vázquez Costa 2006 C. N. Sanxenxo

Entrenadores participantes
David Lata (Cidade de Santiago)
Carlos Brión (CN Boiro)
Marcos García (CN Arzúa)
Héctor García (AD. Fogar)
Sara González (CN Arteixo)
Silvano González (Marina Ferrol)
Jorge Jiménez (CN Ferrol)
Andrés Carrera (CN Ponteareas)
Luisa Domínguez (CGTD)

Contenidos del programa

ENTRENAMIENTO VIERNES 8 NOVIEMBRE 2019

CALENTAMIENTO SECO (Preparación Física):

- Movilidad articular, CORE y prevención.

OBJETIVOS:

- Trabajar técnica de virajes. (Aproximación, volteo, posición hidrodinámica y secuencia delfin-pies-inicio nado)
- Trabajar coordinación batido con respiración.
- Trabajar eficiencia de nado (SWOLF)

SESIÓN

CALENTAMIENTO

2x// 300- 100C100S100E aletas
200- 25pn25ML C con tubo
100- S acelerando en cada 25

TECNICA DE VIRAJES (LUISA DOMINGUEZ)

- 1- Volteo Crol desde parado (con acción de pies y manos apoyadas en la pared) y salida punta de flecha sin delfín.
- 2- Volteo con 1 brazada previa y salida punta de fleche sin delfín.
- 3- Volteo arrancando desde 5 metros antes de la pared. Con la siguiente progresión:
 - a. Deslizamiento sin delfín.
 - b. Deslizamiento + delfín.
 - c. Deslizamiento +delfín+pn
 - d. Deslizamiento +delfín+pn+nado.

TECNICA CROL- (RESPIRACIÓN,COORD. BZ/PN) (ANDRÉS CARRERA)

4x50- pn con aletas pasando a posición de Espalda para respirar

2x100 – pala aleta cruz respirando por lado pala. Sin recobro

4x50- pn con aletas manos a lo largo del cuerpo respirando cada 6 patadas- 25 der 25 lzq

2x100- pala aleta cruz respirando lado pala. Recobro solo un brazo (cambiando cada 25)

4x50- pn con aletas brazos pegados al cuerpo respirando cada 9 patadas (bilateral)

2x100- pala aleta Cruz respirando lado pala

TECNICA DE CROL -EFICIENCIA DE NADO- Planteamos una competición de SWOLF-

1x// 50- 100- 200 – DOBLAR PARCIAL

4X50/c1´ 15"- buscando mejor relación Brazadas – tiempo (R200)

*en esta parte habíamos planteado 4 series trabajando ritmos diferentes (1500,800, 400), pero no hubo tiempo.

PARTE FINAL

300 con tubo- 25pn pta F 50ML

RESULTADOS SWOLF		
Clas	Nadador	Mejor suma T+bz (4x50 R200)
1	Yoel Suárez Mato 2004 C. del Mar	55
2	Miguel Ángel Abelenda Pérez 2004 A. D. Fogar	59
3	Carlos Lugo Blanco 2004 C. D. N. Cid. Santiago	61
4	Nicolás Antón Ramos Pérez 2006 C. N. Ferrol	62
4	Nana Sofía Suárez Kitahori 2006 A. D. Fogar	62
6	Sergio Losada Jiménez 2004 C. N. Ferrol	63
6	Manuel Pérez Lorenzo 2005 C. N. Boiro	63
6	Ander Gómez Tojo 2005 C. Fluvial Lugo	63
9	Francisco Javier Rodríguez Domínguez 2004 C. N. Ponteareas	64
10	Inés Borge Juste 2006 C. N. Ponteareas	65
11	Silvia Martínez Novoa 2006 R. C. N. Vigo	66
12	Paula Fariña Martínez 2007 C. N. Galaico	68
12	Iria Lemos Fernández 2006 C. N. Ponteareas	68
12	Miguel Navarro Losada 2006 C. N. Ferrol	68
12	Eneko Astigarrabia Rodríguez 2005 C. Marina Ferrol	68
12	Alan Cebey Fidalgo 2006 C. N. Liceo	68
17	Pedro Álvarez Pérez 2006 R. C. N. Vigo	69
17	Uxía González Covelo 2006 C. N. Ponteareas	69
19	Hugo Moreno Teijeiro 2005 C. Fluvial Lugo	70
19	Alba de la Fuente Álvarez 2006 C. N. Pabellón Ourense	70
19	Sofía Carballo González 2006 C. N. Ponteareas	70
22	Samuel Míguez Feijoo 2005 C. D. N. Cid. Santiago	71
22	Andrea Rúa Costoya 2006 C. N. Arzúa	71
22	Mario Maneiros Paz 2006 C. Marina Ferrol	71
25	Lucía Dieguez Gómez 2006 C. Fluvial Lugo	72
26	Carla María Jiménez Coppa 2006 C. del Mar	73
26	Daniel Rodríguez Diz 2006 C. N. Pabellón	73
26	Miguel Vázquez Costa 2006 C. N. Sanxenxo	73
29	Antía Gómez Taibo 2005 C. N. Arteixo	75
29	Eva Sánchez Bello 2007 C. N. Arteixo	75

Conclusiones y aspectos a mejorar

Al evaluar las capacidades físicas y técnicas de los nadadores seleccionados durante la última jornada del programa, podemos aportar aspectos de mejora para el resto temporada y siguientes jornadas:

- Mejorar la velocidad de aproximación a la pared en los virajes. La mayoría se frenan y no “atacan” la pared.
- Mejorar la posición en la salida de los virajes, e insistir en la secuencia deslizamiento- delfín- pnado. Fijándonos también en iniciar el nado con el brazo contrario al del lado de la primera respiración.
- Aumentar la eficacia en el trabajo de pies en el nado de crol (coordinación brazos-piernas, overkick, 6 batidos por ciclo).
- Creemos enormemente en la importancia de la eficacia de nado, por lo que sería interesante el trabajo técnico en amplitud con coordinación de brazos-piernas (6 batidos x ciclo, 4 y 2, según necesidades). Es un aspecto determinante en el ideal desarrollo técnico del joven nadador.
- También consideramos básico el desarrollo de la posición de flecha y el nado subacuático (5º estilo) para una progresión técnica ideal.



Otros aspectos

Además, mientras los nadadores entrenaban, se llevó a cabo una charla dirigida a los padres, a cargo del psicólogo deportivo Iago Roel.



¿POR QUÉ TUS HIJ@S PRACTICAN DEPORTE?

- ESTUDIO Y DEPORTE
- LOS VALORES EN EL DEPORTE
- ¿QUÉ PUEDEN LLEGAR A CONSEGUIR?

Iago Roel
Psicólogo Deportivo

Lugar
Centro Galego de Tecnificación Deportiva
C/Padre Fernando Olmedo, 1 (Pontevedra)
Viernes 8 de Noviembre a las 18:00 h.

Organizador



Federación Galega de Natación
FEGAN



Agradecer la participación de entrenadores, nadadores y familias por la implicación en el programa.