

INFORME PROGRAMA GES

CGTD 2019/20 - JORNADA 2

PARTICIPACION JORNADA 2

Deportistas

1. Pedro Álvarez Pérez 2006 (RCN Vigo)
2. Eneko Astigarrabia Rodríguez 2005 (CN Marina)
3. Inés Borge Juste 2006 (CN Ponteareas)
4. Sofia Carballo González 2006 (CN Ponteareas)
5. Alba de la Fuente Álvarez 2006 (CN Pabellón)
6. Lucía Dieguez Gómez 2006 (CN Fluvial)
7. Paula Fariña Martínez 2007 (CN Galaico)
8. Antía Gómez Taibo 2005 (CN Arteixo)
9. Ander Gómez Tojo 2005 (CN Fluvial)
10. Uxía González Covelo 2006 (CN Ponteareas)
11. Carla María Jiménez Coppa 2006 (CDM)
12. Iria Lemos Fernández 2006 (CN Ponteareas)
13. Sergio Losada Jiménez 2004 (CN Ferrol)
14. Carlos Lugo Blanco 2004 (CDN Cidade Santiago)
15. Mario Maneiros Paz 2006 (CN Marina)
16. Silvia Martínez Novoa 2006 (RCN Vigo)
17. Samuel Míguez Feijoo 2005 (CDN Cidade Santiago)
18. Hugo Moreno Teijeiro 2005 (CN Fluvial)
19. Miquel Navarro Losada 2006 (CN Ferrol)
20. Manuel Pérez Lorenzo 2006 (CN Boiro)
21. Nicolás Antón Ramos Pérez 2006 (CN Ferrol)
22. Daniel Rodríguez Diz 2006 (CN Pabellón)
23. Francisco Javier Rodríguez Domínguez 2004 (CN Ponteareas)
24. Andrea Rúa Costoya 2006 (CN Arzúa)
25. Eva Sánchez Bello 2007 (CN Arteixo)
26. Yoel Suárez Mato 2004 (CDM)
27. Miguel Vázquez Costa 2006 (CN Sanxenxo)

Entrenadores

1. David Lata (Cidade de Santiago)
2. Carlos Brión (CN Boiro)
3. Fernando Zarzosa (CGTD)

CONTENIDOS DEL PROGRAMA

ENTRENO VIERNES 13 DICIEMBRE 2019

CALENTAMIENTO SECO (Preparación Física):

- Movilidad articular, CORE y prevención + hábitos deportivos

OBJETIVOS:

Desarrollo aeróbico

Trabajo de ritmo de prueba

Trabajo de estilos (virajes de estilos)

Desarrollo streamline (posición de flecha) y salidas

SESIÓN

600/30" (100 r/3 100 b/e/est)

8x50/15" crol (3pat. sub. + contar brazadas x largo, 4 pat. -1 brazada x largo, 5 pat. -2 brazadas, 6 pat. -3 brazadas) TRABAJO EN AMPLITUD DE BRAZADA

3X200/20" Aletas (50 amp 50 overkick) overkick=brazada natural pies continuos y fuertes

8x50/15" braza 1n 1(2 filipinas en virajes y salida) TRABAJO DE POSICIÓN SUBACUÁTICA

LD	RESTO (TRABAJO DE VIRAJES)
400/30" R2000 + 4"x100	2x
100/30" R2000	4x50/15" 1DCE
400/30" R2000 + 3"x100	3x100/20" ME/EB/BC
100/30" R2000	200/30" Est.
400/30" R2000 + 2"x100	100/30" s
100/30" R2000	(Mp, esp, c 3 pat. x viraje)
400/30" R2000 + 1"x100	(Braza pat. amplia y acoplarse)
100/30" R2000	
100s	
8x25/20" salidas 1(solo deslizamiento posic. flecha) 1(20m. F)	
100s	
T. 4400m. LD (4000m. resto)	

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 posición de flecha o streamline en el nado subacuático (ERROR IMPORTANTE EN MUCHOS DE LOS NADADORES).
- Mejorar el trabajo de los virajes de cada estilo y cambios de estilo (Patadas de mariposa, posición de flecha, acercamiento a la pared).
- 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.

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