



## **INFORME PROGRAMA GES - CGTD 2019/2020 - JORNADA 3**

### **A. PARTICIPACIÓN JORNADA 3**

1. Pedro Álvarez Pérez 2006 (RCN Vigo)
2. Eneko Astigarrabia Rodríguez 2005 (CN Marina)
3. Inés Borge Juste 2006 (CN Ponteareas)
4. Sofía 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. Iria Lemos Fernández 2006 (CN Ponteareas)
12. Carlos Lugo Blanco 2004 (CDN Cidade Santiago)
13. Mario Maneiros Paz 2006 (CN Marina)
14. Silvia Martínez Novoa 2006 (RCN Vigo)
15. Samuel Míguez Feijoo 2005 (CDN Cidade Santiago)
16. Miquel Navarro Losada 2006 (CN Ferrol)
17. Manuel Pérez Lorenzo 2006 (CN Boiro)
18. Nicolás Antón Ramos Pérez 2006 (CN Ferrol)
19. Daniel Rodríguez Diz 2006 (CN Pabellón)
20. Francisco Javier Rodríguez Domínguez 2004 (CN Ponteareas)
21. Eva Sánchez Bello 2007 (CN Arteixo)
22. Miguel Vázquez Costa 2006 (CN Sanxenxo)
23. Alan Cebey Fidalgo 2006 (Cn Liceo)
24. Nana Suarez Kitahori 2006 (Fogar)
25. Miguel Angel Abelenda Perez 2004 (Fogar)

Entrenadores participantes:

- David Lata (Cidade de Santiago)
- Hector García (Fogar)
- Diego Pérez (CN Galaico)
- Sara González (CN Arteixo)
- Luisa Domínguez (CGTD)
- Fernando Zarzosa (CGTD)



## **B. CONTENIDOS DEL PROGRAMA**

### **ENTRENO VIERNES 17 ENERO 2020**

CALENTAMIENTO SECO (Preparación Física):

- Movilidad articular, CORE y prevención + hábitos deportivos

OBJETIVOS:

- Trabajo de estilos (técnica de estilos)
- Desarrollo streamline (posición de flecha)
- Desarrollo aeróbico (mantener ritmo)
- Trabajo de ritmo de prueba (R200)

### ***SESIÓN***

2x300/20" (150 r/3/4/5 100est 50p) 1pull 1aletas  
2x(50+100+150+200) mantener parcial 1n1pull-palas  
8x(ancho buceo F+25n)aletas mp  
8x(ancho buceo F+25amp)  
12x50 c.1' pies, 1amp, 1r200 3DCE  
2x(50+100+150+200) mantener parcial 1n1palas  
12x50 c.1' tec, 1amp, 1r200 3DCE  
100s

T. 4500m. Aprox.

## **C. 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 la transición de los virajes del impulso al nado (error: sin batido subacuático y respirando la primera brazada)
- Trabajo de piernas muy pobre en muchos de los seleccionados.
- Aumentar la eficacia en el trabajo de pies durante el nado de crol (coordinación brazos-piernas, overkick, 6 batidos por ciclo).



- Eficiencia en el nado, nado en amplitud y no en frecuencia de brazada (algunos de los deportistas daban entre 22-25 brazadas por largo)
  - Control del ritmo (incapaces de mantener un ritmo constante en series)
  - Muchos de los convocados desconocen el uso del cronometro individual durante el entrenamiento.
- Creemos enormemente en la importancia de la eficacia de nado, por lo que sería interesante el trabajo técnico en amplitud y no en frecuencia de brazada. 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.**

***Queríamos recalcar que esto no es ninguna crítica, sino una reflexión lo más formativa posible y si se considera crítica, que por favor se tome como una 'crítica constructiva'.***

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