

INFORME PROGRAMA GES - CGTD 2019/2020 - JORNADA 5

1. PARTICIPACIÓN JORNADA 5

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. Nicolás Antón Ramos Pérez 2006 (CN Ferrol)
18. Daniel Rodríguez Diz 2006 (CN Pabellón)
19. Francisco Javier Rodríguez Domínguez 2004 (CN Ponteareas)
20. Eva Sánchez Bello 2007 (CN Arteixo)
21. Miguel Vázquez Costa 2006 (CN Sanxenxo)
22. Alan Cebey Fidalgo 2006 (Cn Liceo)
23. Nana Suarez Kitahori 2006 (Fogar)
24. Miguel Angel Abelenda Perez 2004 (Fogar)
25. Sergio Losada Jiménez 2004 (CN Ferrol)
26. Andrea Rúa Costoya 2006 (CN Arzúa)
27. Hugo Moreno Teijeiro 2005 (C Fluvial)

Entrenadores participantes:

- Hector García (Fogar)
- Jorge Jiménez (CN Ferrol)
- Lucía Leiro (CN Arteixo)
- Luisa Domínguez (CGTD)
- Fernando Zarzosa (CGTD)

2. CONTENIDOS DEL PROGRAMA

ENTRENO VIERNES 6 MARZO 2020

CHARLA Y PREGUNTAS A BEATRIZ GÓMEZ CORTÉS (CN GALAICO) NADADORA OLÍMPICA EN LOS JUEGOS DE LONDRES 2012.

CALENTAMIENTO SECO (Preparación Física):

- Movilidad articular y prevención.

OBJETIVOS:

- Trabajo de estilos (técnica de estilos)
- Desarrollo streamline (posición de flecha)
- Desarrollo aeróbico (mantener ritmo)
- Trabajo y técnica en la posición de salida.

SESIÓN

600 (200r/3-5, 100e, 200r/3-5, 100b) 300 pull 300 n

200 pies aletas lateral bandera

3x(2x50+100) mantener parcial

9x25 salidas (3 sin brazos, 3 deslizamientos, 3 20m.F)

200 pies crol flecha con snorkel

2x(2x100+200) mantener parcial

9x25 salidas (3 F 15m. contando brazadas, 3 F 20m. mismas patadas, 3 F mismas patadas)

200 pies mp torpedo con snorkel

(2x200+400) mantener parcial

9x25 salidas (3 mismas patadas y contando brazadas, 3 F ídem pat. y brz., 3 F ídem pat. 1 brazada menos)

100s

T. 4175m. Aprox.

3. 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 y salidas del impulso al nado (error: sin batido subacuático y respirando la primera brazada)
 - Trabajo de piernas muy pobre en muchos de los seleccionados.
 - Eficiencia en el nado, nado en amplitud y no en frecuencia de brazada
 - Control del ritmo (incapaces de mantener un ritmo constante en series)
- **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.