

# Resumen G.E.S. Alevín

# 2022/23

Federación Gallega  
de Natación



XUNTA  
DE GALICIA



DEPORTE  
GALEGO

## 1. JORNADAS PRESENCIALES

### 1ª JORNADA PRESENCIAL GRUPO ESPECIAL SEGUIMIENTO (G.E.S.) ALEVÍN

Fecha: Viernes 20 enero Zona 1 ,18:00-20:00 y Sábado 21 enero: Zona 2 11:30-13:30 y Zona 3 de 17:00 - 19:00.

Calentamiento en seco: 15´...20´

- Movilidad articular (tren superior e inferior): Movimientos circulares de brazos, rotación de hombros en ambas direcciones, cadera, rodillas, tobillos, rotación tronco (palo escoba, balón medicinal...)
- Trabajo con goma elástica: aperturas laterales, frontales, rotación interna y externa de hombros, aducción y abducción de piernas, extensión y flexión de caderas
- Trabajo de CORE. Ejercicios de nivel básico: Puente frontal, lateral y dorsal con cambios de posición en el tren inferior.

#### Calentamiento.

200 estilos inverso c/25 (C-B-E-M) – 20’’

2 x 100 Crol (25 C+R-25 Rec 180º-50 c/3br) -15’’

2 x 50 (25E-25C) V=180º -10’’

Ritmo Ae1-ligero

¿En qué nos fijamos?

Durante el calentamiento observaremos el cómo. Es decir, como nadan, como giran, como deslizan, como empujan, como baten piernas...

C+R = Codo + rozar: Codo muy alto realizando los recobros de cada brazo rozando la mano(dedo pulgar) con el lateral del cuerpo.

Rec 180º: Recobro muy amplio, de 180º, iniciando el recobro de brazos desde muy atrás e intentando meter la mano lo más adelante posible con los brazos completamente estirados.

V=180º: Volteos de 180º, empuje en la pared de cúbito supino y durante el deslizamiento cambiar posición a cúbito prono para posteriormente introducir patada subacuática.

#### Bloque I: Técnica

6 x 50 Crol (2d – 2i -1d\*- 1i\*) + 8 x 25 Pull (2 Agarre-2 Tirón-2 Empuje-2 Br acuática) – 10’’

3 x 50 Crol Ae1 – 10’’

5 x 50 Espalda (2d- 2i-1 doble brazada) + 6 x 25 Pull (2 barquito – 2 tirón – 2 Br acuática) -10’’

2 x 50 Espalda Ae1- 10’’

4 x 50 Braza (1d\*-1i\*-2 1bra/2 pat) + 4 x 25 Pull (1 agarre – 1 tirón – 2 Br- acuática) -10’’

2 x 50 Braza Ae1 -10’’

3 x 50 Mar (1d-1i-1 1bra/3 pat) + 4 x 25 Pull (2 Agarre – 2 Tirón – 2 Empuje) -10’’

1 x 50 Mariposa Ae1

¿En qué nos fijamos?

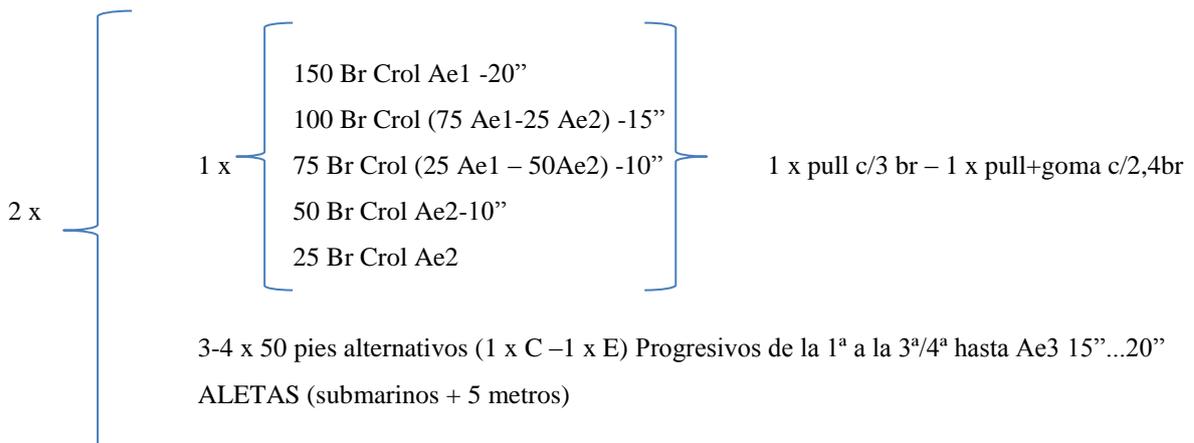
Durante las series de 50 técnica nos fijaremos sobre todo en la coordinación. Que todas las partes del cuerpo estén bien conectadas y que vaya todo unido. Ojo en la respiración ya que también está coordinada con el movimiento del tronco.

En las remadas con Pull insistiremos en el desplazamiento. Sin prisa, que se apoyen bien en el agua y que los nadadores sientan cómo se desplazan. Cuidado con los codos siempre bien colocados.

En el nado normal insistir que se fijen en la técnica de nado, intentando poner en práctica lo trabajado anteriormente pero ya con un nado continuo. Aproximaciones, giros, empujes en la pared, submarinos y transiciones submarino –nado también tendrán que ser controladas.

d: derecho, i: izquierdo, d\*: brazo derecho respirando por el lado izquierdo y con el brazo izquierdo pegado al costado. i\*: brazo izquierdo respirando por el lado derecho y con el brazo derecho pegado al costado.

### **Bloque II: Brazos – pies**



¿En qué nos fijamos?

Brazos: Utilizar lo máximo posible la acción de los brazos sin utilizar el batido. Importante la brazada acuática, que sea buena, manteniendo los codos altos para favorecer un buenos agarres y tracciones. Llevar la mano atrás sin acortar la brazada será imprescindible para hacer un nado amplio.

Diferentes respiraciones dependiendo del bloque, cada 3 brazadas para respirar por ambos lados y cada 2 y 4 para alternar por un mismo lado.

Insistir en el cambio de ritmo dentro de la serie, que se fijen en él, pero que tampoco sea un cambio de ritmo brusco ni “alocado” , que no pierdan la técnica de nado en ningún momento sea cual sea la intensidad.

Pies:

Crol: Sobre todo fijarse en que la patada sea lo más eficaz posible. Ojo, no doblar en exceso las rodillas y sobre todo mantener la posición elevada en todo momento. No utilizaremos tabla. Iremos en posición flecha con respiración frontal.

Espalda: No elevar las rodillas por encima del agua, ojo con la posición flecha, mantenerla en todo momento. En ambos casos los submarinos más de 5 metros. Para poder pasar fácilmente esa distancia será necesario aprovechar bien el deslizamiento y posteriormente introducir las patadas de mayor a menor amplitud a medida que vamos en trayectoria ascendente.

### **Bloque III: Velocidad**

	}	2 x 15 m. a máxima velocidad (8-10 submarino + nado) + 10m. suave
2 x		2 x 20 m. a máxima velocidad (8-10 submarino + nado) + 5 m. suave
1 x N		2 x Por parejas, “salir a cazar” máximo 25 metros (+5 m. sub)
1 x AL		

Todo con empujes desde abajo, con salidas c/55”...1’05” y nado a crol.

¿En qué nos fijamos?

En lo primero que nos debemos fijar es en la posición flecha para realizar un nado subacuático correcto, para posteriormente incidir en que la amplitud de las patadas sea más a menos a medida que iniciamos la trayectoria ascendente.

Importante también la transición submarino-nado, con unas primeras brazadas bien colocado sobre el agua y a poder ser sin respirar.

La intensidad será máxima, por lo que el descanso será completo (c/55”...1’...05”)

### **Bloque Aeróbico/Técnico**

8 -10-12 x 100 Crol Ae1 -15” desc. p25-26 (10”)

El objetivo de este bloque es intentar que sean autosuficientes. Que se controlen ellos mismos su tiempo de nado, su tiempo de descanso y su pulso final. Que se fijen en lo técnico y sobre todo que sean capaces de conocer el ritmo al que tienen que ir sin pasarse de las pulsaciones objetivo.

Los entrenadores estaremos un poco “a la sombra” pero podremos controlar alguna serie y preguntar por sorpresa.

### **Final Salidas**

- Diferentes salidas (tradicional, americana, lanzada...)
- Entrada en el agua (agujero). Explicar en pizarra
- Fase acuática (deslizamiento + submarino)

Flexibilidad completa por ESTILOS, **Mar**

### Valoración de la sesión

Calentamiento en seco

El calentamiento es una parte bastante compleja dentro de las realidades de cada club, sobre todo en estas edades tempranas. Normalmente, en la mayoría de los clubes, por falta de tiempo se da prioridad al trabajo de agua. Intentar que si no se puede a diario, hacer al menos dos o tres días a la semana un calentamiento completo. Fortalecer determinadas zonas para prevenir lesiones, a la larga será fundamental.

Por lo que vi, en líneas generales, el nadador si sabe calentar. Tiene unos ejercicios básicos como rutina, maneja la goma elástica y conoce ejercicios de CORE. Insistir en este tipo de ejercicios, cada vez que sean más complejos y con algunas progresiones.

Agua

Calentamiento: “conjunto de ejercicios que se realiza previamente a toda actividad física donde la exigencia del esfuerzo sea superior a la normal con el fin de poner en marcha todos los órganos del deportista y disponerlos para un máximo rendimiento”

Importante utilizar el calentamiento para lo que es. La fatiga ya la buscaremos en otras partes del entrenamiento. En el que propuse se buscaba nadar a varios estilos, diferentes formas de nadar a crol y por último trabajar un poco el giro (180°) durante el deslizamiento en las series de crol-espalda.

Entiendo que puede ser por nervios, ganas u otros motivos, pero he visto a un gran porcentaje de nadadores demasiado acelerados a la hora de tirarse al agua. Controlarlo, eso sí, calentamiento es variedad y “cada maestrillo con su librillo”.

Bloque I: Técnica.

Me ha sorprendido gratamente el nivel de la mayoría de los nadadores a la hora de empujar en la pared, posición flecha y batido ondulatorio. Enhorabuena, esto significa que lo trabajan a diario y estáis encima de ellos. Seguir dándole esa importancia. Yo se la daré durante las semanas test.

Al trabajar de manera aislada las brazadas podemos ver si las acciones propulsivas de la son correctas. Por lo que vi no vamos mal en cuanto a gestos, pero como es normal nos falta fuerza para poder “mover más agua”.

Insistir en que la técnica se trabaja de una manera tranquila, no acelerada. Si hay que parar y corregir se hace. Si hay que repetir se repite, y si hay que sacrificar parte del entrenamiento para que queden claros conceptos técnicos mi opinión es que merece la pena.

Visteis que quitamos muchas remadas. Fue un poco follón el trabajarlas ya que en cada sitio se enseñan de manera diferente. Al trabajarlas insistir que el desplazamiento es mínimo, que no desesperen, y sobre todo que no usen los pies para avanzar.

Me quedo con la satisfacción de que nos fuimos para casa con ejercicios nuevos para poder practicar cada uno en su club.

#### Bloque II: Brazos – pies

Importante trabajarlos de manera aislada. Controlar las posiciones del cuerpo y sobre todo de las rodillas en espalda. Cuidado con la pérdida del estilo en el momento de aumentar la intensidad. Misma técnica a diferentes ritmos. Insistir en ello.

Durante las semanas test seguiremos haciendo trabajo de brazos y pies.

Los que no trabajen con goma no hay problema, que no le den a los pies, o incluso bajarles el pull y en lugar de ponerlo a la altura de las rodillas ponerlo a la de los tobillos.

#### Bloque III: Velocidad

Es necesario trabajarla todas las semanas. Se puede hacer de muchas maneras para que no sea monótona y aburrida. Ser creativos y no tengáis miedo a probar cosas diferentes. Creo que salir de nuestra zona de confort será positivo.

Al igual que en el trabajo de brazos, si se aumenta la intensidad, y en este caso es máxima o por encima del 100% si añadimos material auxiliar, hay que mantener la técnica.

Importante seguir controlando la parte subacuática.

#### Bloque IV: Parte Aeróbica

En principio era la parte que menos me preocupaba. No pasa nada por no hacerla ya que cada nadador puede hacerla en su club y de manera mucho mejor controlada y a otros ritmos. Eso sí, insistir en la técnica de nado. Series largas, cortas...técnica controlada. Intentar también, y me consta que se está haciendo, el que vayan controlando el segundero. Que sepan interpretarlo y luego utilizarlo. Si son series c/ “x” tiempo o si son con descansos fijos, pero que vayan familiarizándose con su uso.

Con respecto a las salidas desde el poyete nos ha faltado tiempo para hacer algunas progresiones y ejercicios técnicos. He explicado muy por encima la entrada en agujero y por lo que percibí, muchos ya la conocían. Seguir insistiendo en las diferentes fases de la salida, que hagan bien el salto, la colocación en el aire, la entrada en el agua y la fase subacuática.

No pudimos ver nada de flexibilidad, pero en el correo que os envié con la sesión iban unos ejercicios para grupos musculares del estilo mariposa. Si queréis los podéis utilizar pero siempre de manera controlada. Insistir en ello, un poco de flexibilidad diaria es necesario, y si se tiene más tiempo trabajarla bien es fundamental.

En líneas generales me he llevado gratas sorpresas con los nadadores. Ver sus caras de atención y cómo os preguntaban ante las dudas de la sesión creo que es un síntoma de interés y ganas de mejorar.

Por último me gustaría que tuvieseis paciencia con todos los nadadores. No todos desarrollan a la misma edad, no todos entienden todo a la primera, y sobre todo no todos somos iguales. Como entrenadores tenemos que intentar que la vida del deportista sea lo más larga posible. Para ello paciencia y trabajo.

## **2ª JORNADA PRESENCIAL GRUPO ESPECIAL SEGUIMIENTO (G.E.S.) ALEVÍN**

Fecha: sábado 4 de marzo de 2023.

Grupos:

Mañana 10:30 – 13:30

AD Fogar – CN Galaico – SD Boiro – CN Pabellón Ourense – RCN Vigo – CN Rías Baixas – CN Pontareas – Club Fluvial de Lugo – CN Xove.

Tarde 17:30 – 20:30

Marina Ferrol – Club del Mar – CN Cedeira – Cidade de Santiago – CN Portamiñá – Casino Coruña- CN Ferrol – CN Culleredo – CN Coruña – CN Arzúa.

Objetivo de la 2ª Jornada

El objetivo de esta segunda jornada será tener una pequeña toma de contacto con la piscina de 50.

La estructura de la sesión será parecida a la de la primera jornada, pero cambiando los sets y dando prioridad al de trabajo aeróbico.

Calentamiento en seco + trabajo físico

- Movilidad articular (tren superior e inferior): Movimientos circulares de brazos, rotación de hombros en ambas direcciones, cadera, rodillas, tobillos, rotación tronco..
- Trabajo con goma elástica: aperturas laterales, frontales, rotación interna y externa de hombros, aducción y abducción de piernas, extensión y flexión de caderas.
- Trabajo físico (autocarga) con ejercicios básico de tren superior, CORE y tren inferior.

### **Entrenamiento agua**

#### **Calentamiento**

2 x 200 (1 Crol (50 respirando por la derecha y 50 respirando por la izquierda ,todo c/2br) – 1 Estilos c/25 (100N-100 Inv)) -20”

2 x 150 AL (1 crol – 1 esp) -20”

Empuje: 3 patadas submarinas / V1: 4 patadas submarinas / V2: 5 patadas submarinas

Importante

Fijarse que respeten la respiración por ambos lados. Que se acostumbren a respirar por la derecha y por la izquierda sin ir con respiraciones impares. (c/3,5...)

En las series de 150 con AL, insistir en las patadas submarinas de cada empuje y virajes. Añadimos una patada submarina en cada salto de pared, lo que significa que tienen que mantener más tiempo la posición flecha e intentar que el nado comience lo más lejos posible en cada viraje. Mantener posición flecha durante todo el submarino, y la amplitud de las patadas de más a menos.

### Bloque Brazos – pies – Velocidad

2 x 150-200 Br crol Pull, progresivos c/50 hasta Ae2 (medio) -20” ...25”

3-4 x 100 Br crol Pull + PP/PG Ae2 (medio) c/1’40...45” maximo 20”

2 x (100 (50d-50i) 15” + 75 nadar progresivo Ae1 (ligero)-----Ae2 (Medio) 30” + 25 llegada progresiva de Ae3 (intenso)----100% - 1’) 1 x Mar – 1 x Esp

Importante

Trabajo de brazos con una buena colocación del cuerpo. Intentar usar solo los brazos, y con la ayuda de las palas grandes o pequeñas buscar los apoyos para una buena tracción. Las respiraciones a crol serán libres (c/2,3....)

Intentar que las series de 150/200 se haga la progresión dentro de la serie, aumentando la intensidad cada 50 metros.

En la técnica buscar una buena coordinación de brazo, tronco y patada. En el nado de 75 controlar la progresión en el nado c/25 metros, mientras que la última serie de 25 hacer los últimos 10-15 metros explosivos con una llegada sin respirar (excepto a espalda)

8 x 50-75 AL pies sin tabla (4 alternativos- 4 simultáneos) Ae2 (medio) -15” Submarinos +8 metros

5-6 x 50 pies Crol Ae2 -20” Con tabla.

2 x (100 (50d-50i) 15” + 75 nadar progresivo Ae1 (ligero)-----Ae2 (Medio) 30” + 25 llegada progresiva de Ae3 (intenso)----100% - 1’) 1x Braza – 1 x Crol

Importante

Trabajo de pies con aletas alternando simultáneos y alternativos. La orientación del cuerpo no importa (de cúbito prono, supino o lateral) lo que realmente interesa es que se trabaje bien el batido alternativo con ambas piernas, y en el batido simultáneo “jugar” bien con las caderas y piernas con una patada propulsiva hacia abajo.

En las series de 50 buscaremos que todas las series sean uniformes. El trabajo de pies en piscina larga no tiene nada que ver con el de piscina corta. Recordaremos que son 5-6 series de 50, no 1 ni 2. Trabajaremos con tabla apoyando bien el cuerpo y centrándonos en un buen movimiento alternativo comenzándolo en el inicio de la pierna, no en la rodilla.

En el set de técnica nado y velocidad buscaremos lo mismo que en el anterior.

### Bloque aeróbico

Años mayores

Años menores

400 Crol Ae1 -25”

4-5 x 200 Crol

300 Crol (200 Ae1 – 100 Ae2) 25”

3 Ae1 – 20”

200 Crol Ae2 – 20”

1 Negativa (100Ae1-100Ae2) 25”

100 Crol Progresiva Ae2....Ae3

1 Ae2

El objetivo del set será el nado fraccionado en distancias medias a diferentes ritmos con alguna progresión de cambio de ritmo hasta Ae3 (intenso)

Descansos fijos, sin cadas, para que el nadador descanse individualmente.

Dividiremos el set aeróbico en dos, uno para los mayores de categoría, y otro para los pequeños, aunque siempre puede se puede modificar.

Final

Trabajo de salidas con alguna serie de 35 o más distancia a diferentes estilos.

Al finalizar la sesión y si el tiempo lo permite, realizaremos un trabajo específico de flexibilidad para los grupos musculares que intervienen en el nado a espalda.

### **Valoración de la sesión**

Calentamiento en seco + trabajo físico.

El calentamiento en seco ha sido mucho más completo que la anterior jornada, añadiendo algún ejercicio polimétrico, de autocarga y de coordinación.

Por lo que vi, tanto en la primera como en esta jornada, el nadador si conoce los ejercicios básicos de calentamiento para una categoría alevín. En líneas generales conoce lo que significa la movilidad articular y también la utilización de la goma elástica con ejercicios básicos de aperturas y rotación de hombros. Por favor seguir insistiendo en calentar bien. Si no hay tiempo intentar sacarlo de donde podáis. 10 minutos de un calentamiento completo con un pequeño circuito antes de ir a nadar puede prevenir muchas lesiones en un futuro a medio o largo plazo. Los que no soléis utilizar la goma elástica para calentar os la recomiendo. Hay una gran cantidad de posibilidades con ella y aplicando el sentido común es una herramienta de una gran utilidad.

Desconozco si en los clubes realizáis trabajo físico con esta categoría y con qué objetivo, pero aquí si estamos un poco más verdes. No me preocupa, pero sería bueno que igual dos o tres veces por semana introdujeráis algo antes o después de nadar (incluso incorporándolo al circuito de calentamiento). Poca cosa, ejercicios de autocarga, CORE, ejercicios pliométricos, coordinación y algún ejercicio de tensión aprovechando las posibilidades que la goma elástica nos ofrece. Si tenéis dudas preguntarme y os intentaré aconsejar lo mejor posible en cada caso particular.

Trabajo de agua

Al ser una sesión en piscina larga, quizás muchos de los nadadores no tengan la posibilidad de volver a hacer otra antes de los campeonatos autonómicos o nacionales de verano. El objetivo principal de la sesión de agua fue nadar e intentar coger sensaciones positivas con un entrenamiento cómodo en su parte inicial y algo más exigente en su parte final. El trabajo de técnica pasó a un segundo plano dando una mayor importancia en la

sesión al trabajo de brazos, pies y sobre todo al nado aeróbico final, controlando ellos mismos los tiempos de las series y sus descansos correspondientes.

#### Técnica

Aunque no haya sido una sesión en la que nos hayamos parado mucho en trabajo técnico, algo hemos hecho. Todo muy básico, brazo derecho, brazo izquierdo y alguna progresión en el nado. Por favor, seguir insistiendo en el trabajo técnico. Tenemos que nadar mejor para poder nadar más rápido. No tengamos prisa. Primero bien y luego rápido. Insistir en las posiciones flecha, que a veces los nadadores desconectan y se olvidan, ser pesados. Los submarinos bien hechos, con sus patadas ondulatorias de mayor a menor amplitud a medida que ascendemos, siempre sin perder la posición. Primeras brazadas después del submarino, últimas brazadas en las llegadas..., todo es técnica y todo lo tenemos que trabajar desde esta categoría o incluso antes.

Remadas, por favor. Ejercicios básicos. No se pierde nunca el tiempo si en una sesión se hacen durante 20 minutos 200 metros de remadas. Parar las veces que sea necesario y que el nadador entienda lo que está haciendo y porqué. Siempre o casi siempre con pull, y con un desplazamiento casi mínimo. Hay una gran variedad, y si tenéis dudas preguntarme y os podré aconsejar.

#### Brazos y pies (+ técnica)

Seguir trabajando de manera aislada los brazos y los pies, sobre todo los pies. Ganar resistencia y fuerza para después transferir esas ganancias al nado. Con o sin material, con o sin goma en los pies, con o sin aletas, con o sin tabla, pero lo que hagáis que sea con un objetivo y un fin. En las semanas test seguiremos trabajando los brazos y los pies ahora ya de una manera más intensa. Fijaros en los brazos si apoyan bien y si agarran agua, si las piernas baten bien sin una excesiva flexión de rodillas, si los tobillos y las rodillas a braza están bien colocados/as, si la ondulación a mariposa es la correcta, si la patada propulsiva a mariposa es hacia abajo a hacia arriba, en definitiva, observar y corregir.

Intentar que los nadadores mantengan el ritmo durante las series y dentro de la serie si es un ritmo uniforme. Si son progresivas que sea una progresión adecuada, y no una regresión. Insistir en ello ya que en esta categoría a veces las ganas por hacerlo bien/rápido juegan malas pasadas.

#### Nado Aeróbico

En la sesión que a priori estaba planificada había unos cambios de ritmo durante las series. Al final los quitamos para que las series fueran más sencillas y no complicar al nadador. El objetivo de las series era el de controlar el segundero, saber el tiempo que se hacía con su descanso correspondiente, y el nadar de una manera constante durante todo el set, ya fueran 4-5 x 200 o una bajada desde 400 a 100.

Muchos controlaban bastante bien el segundero, sabiendo el tiempo y controlando el descanso. Otros más o menos y los que nunca lo utilizaron pues estaban más perdidos como es lógico.

No me cansaré de decirlo, el segundero es una herramienta fundamental para el nadador y sobre todo para el entrenador. Que los nadadores sean capaces de saber al ritmo al que tienen que ir y los descansos que tienen que hacer nos ayudará a nosotros como entrenadores a fijarnos en otras cosas que debemos corregir y a no ser

un esclavo del cronómetro. Si lo tenéis seguir utilizándolo y perfeccionando su uso, los que lo tenéis y no lo usáis a menudo, comenzar poco a poco, incluso como juego. Y los que no lo tenéis insistir a vuestro club o a la instalación que os lo ponga ya que es una herramienta fundamental.

Flexibilidad

Envié un pdf con ejercicios específicos divididos por estilos. Podéis usarlos, siempre adaptado a la categoría alevín. Coger 4 o 5 y trabajarlos por semanas incluso añadiendo alguno nuevo cada semana. Intentar que cojan el hábito de estirar, pero tendremos que ser nosotros los que insistamos. Aquí no hay secretos, el nadador alevín por si solo no estira, hay que hacerlo estirar. Insistir y si tenéis dudas me preguntáis.

### **3ª JORNADA PRESENCIAL GRUPO ESPECIAL SEGUIMIENTO (G.E.S.) ALEVÍN**

Viernes 2 junio Zona 2 ,18:00-20:00

Sábado 3 junio: Zona 3, 11:30-13:30 y Zona 1, 17:00 -19:00.

Calentamiento en seco: 15´...20´

- Movilidad articular (tren superior e inferior): Movimientos circulares de brazos, rotación de hombros en ambas direcciones, cadera, rodillas, tobillos, rotación tronco...
- Trabajo con goma elástica: aperturas laterales, frontales, rotación interna y externa de hombros, aducción y abducción de piernas, extensión y flexión de caderas
- Trabajo de CORE. Ejercicios de nivel básico: Puente frontal, lateral y dorsal con cambios de posición en el tren superior e inferior
- Ejercicios de activación

#### **Calentamiento.**

300 ALETAS (75 (25M-25E-25B) – 25 pies boca arriba-75 (25E-25B-25C)-25 pies boca abajo – 100 estilos)-20”

Submarinos largos, bien colocados en posición flecha.

12 x 50 3 series a c/estilo (1=25d-25N, 1=25i-25N, 1 Nadar)

- Técnica perfecta
- Empujes posición flecha
- Aproximaciones- giros y salto en la pared.
- Llegadas OK
- Ritmo Ae1-ligero

4-5-6 x { 75 brazos Pull progresivo c/25 hasta Ae3 – 20”  
CROL { 25 Pies progresivo Ae3.....100% (pull adelante) -30”

Intentaremos que el calentamiento sea lo más dinámico posible. Buscar que el objetivo principal del calentamiento se cumpla y se trabajen bien todas las partes del mismo. En cada una haciendo hincapié en diferentes aspectos. Observaremos y corregiremos.

### PARTE PRINCIPAL

La parte principal está formada por un set con tres opciones A-B-C que elegiréis los entrenadores previamente. Separaremos a los nadadores en tres grupos en función de la opción elegida.

Las opciones son:

#### A

2 X 400 CROL NEG (200AE1-200AE2)-25”

3 X 200 CROL AE2 -25”-30”

4 X 100 CROL PROGRESIVAS 1ª-4ª HASTA AE3 -C/1’45” ...2’\*

\*CONTAR BRAZADAS C/50 Y COMPARAR

#### B

4 X 200 CROL NEG (100 AE1-100AE2) 25”

5 X 100 CROL AE2 – 20”-25”

6 X 50 CROL PROGRESIVAS 2-2-2 HASTA AE3 C/55” ...1’\*

\*CONTAR BRAZADAS Y COMPARAR.

#### C

8 X 100 CROL NEG (50AE1-50AE2) – 20”

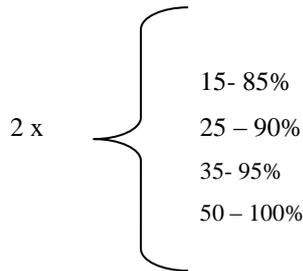
10 X 50 CROL AE2 C/50” ...1’

12 X 25 CROL PROGRESIVAS 4-4-4 C/45” HASTA AE3 C/35” ...40” \*

\*CONTAR BRAZADAS Y COMPARAR

FINAL C/GRUPO 200 RECUPERACIÓN.

## VELOCIDAD



1 grupo 2º estilo – 1 grupo estilo principal. – al finalizar cada grupo 150 recuperación.

Todas las series con salida

Los entrenadores de cada nadador serán los encargados de decidir que estilo será el 2º estilos o su estilo principal.

Final:

Charla con los nadadores

### Valoración de la sesión.

Calentamiento en seco.

Durante el calentamiento libre que propuse durante la sesión, pude observar que los nadadores tienen conocimientos de sobra para poder hacer un calentamiento completo sin necesidad de estar constantemente diciendo qué es lo que tienen que hacer. Saben utilizar, en la mayoría de los casos, la goma elástica, ejecutan ejercicios de movilidad articular y pliométricos sin problema alguno, conocen ejercicios básicos e incluso en algún caso de nivel algo avanzado de CORE, por lo que entiendo que día a día los trabajan, y si no los trabajan en este momento, sí tienen los conocimientos para que cuando puedan trabajarlos en un futuro.

Me parece algo muy importante que el calentamiento en seco sea todo lo completo que se pueda. Tocando muchos tipos de ejercicios y sin abusar. La distribución de las cargas tendrá que ser cosa nuestra, jugar con ello. A la larga trabajar de esta manera ayudará a la prevención de lesiones y mejorará la condición física de nuestros nadadores.

Agua:

Calentamiento

A diferencia de las otras sesiones GES, nos paramos menos tiempo en el calentamiento de agua para poder hacer una parte principal un poco más controlada. Cosas muy positivas, y otras no tanto. No me preocupa en exceso ya que tenemos tiempo para poder corregir, pero la posición flecha tiene que ser sí o sí. Todos los nadadores, independientemente de su edad y nivel, tienen que hacer los empujes en posición flecha, da igual la posición del cuerpo, tiene que salir como algo innato. Ahí si que tenemos que insistir y ser pesados, e introducir patadas subacuáticas poco a poco y hacer una pequeña progresión. Todo ello permitirá/ayudará a que los nadadores sean capaces de pasar de los 5 metros durante la competición. He visto mejoras con respecto a las anteriores jornadas, pero hay algunos déficits que tenemos que corregir.

La parte de técnica durante la sesión fue muy básica. Si me gustaría que se trabajasen un poco más las remadas. Sé que es un ejercicio lento, que quita tiempo a la sesión y demás, pero es básico el saber colocarse

bien para buscar los apoyos. La idea inicial para las sesiones presenciales GES Alevín, era el trabajarlas en todas las sesiones. Durante la primera jornada de Enero ya observé que era prácticamente imposible el poder hacerlo ya que muchos las conocían, otros no, unos las hacían de una manera, otros de otra, incluso observé maneras diferentes de explicarlo por vuestra parte, por lo que vi que lo que provocaría en el nadador sería un poco de confusión. Por ello opté a meterlas en alguna Semana Test, para que se pudieran trabajar con un poco más de calma y tranquilidad. Es importante que se conozcan y trabajen, incluso después del entrenamiento unas series cortas para practicar puede ser de gran utilidad.

De las demás partes del calentamiento poco más que decir, el trabajo de brazos y pies bien y sabiendo lo que se trabaja en cada momento. Recordar que cuando trabajéis con palas, que sean apropiadas a su nivel, la talla es muy importante.

Parte principal.

Los objetivos de la parte principal eran tres:

- Nadar en negativo
- Nadar uniforme
- Nadar progresivo

Por lo que he podido ver, todos los nadadores conocían los ritmos ya sea con una nomenclatura u otra. Saber esto es muy necesario para poder hacer las series lo mejor posible y poder cumplir los objetivos.

En líneas generales si se han cumplido los objetivos del set. Unos mejor otros peor, pero me quedo en que los nadadores sabían lo que tenían que hacer e intentaban hacer los cambios de ritmo cuando tocaba, intentaban nadar uniforme cuando el set lo pedía, y hacían una progresión en la ultima parte del set. Que en el nado negativo había mucha diferencia entre la parte ligera y media, no me preocupa. Que en el nado uniforme el ritmo era algo inferior o superior al que realmente debía ser, no me preocupa. Que en el nado progresivo me reservo sobre todo para las últimas o última serie, pues tampoco me preocupa. Todo eso es entrenable y es labor vuestra en el día a día. Yo me quedo con el interés y que las sensaciones de los test han sido positivas.

Velocidad.

Las diferentes distancias a diferentes intensidades me parecen una manera muy básica de poder trabajar la velocidad. Ya sea en progresión (85%.....100%) o en regresión (100%...85%)

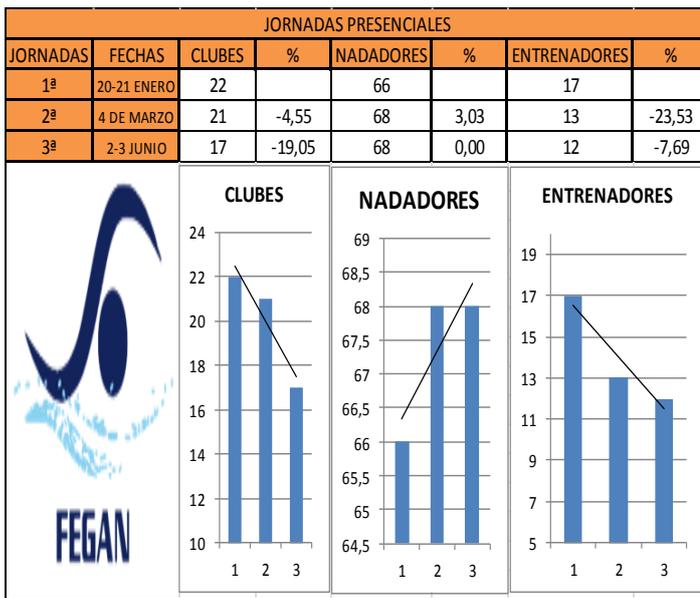
Sobre todo, hay una distancia que me parece que tiene que ser básica en todo entrenamiento de velocidad para los de segundo año de alevín, o para los que son capaces de nadar a velocidad competición, los 35 metros. Esta distancia obliga a nadar los 15, los 20 y estar pensando en la aproximación, giro, empuje, submarino y primeras brazadas hasta los 35 metros.

Se puede jugar mucho con esa distancia, incluso dividirla y hacerla con una distribución diferente (15+20, 5+30,10+25...)

Por último y ya lo dije en anteriores valoraciones, me gustaría que tuvieseis paciencia. No todos desarrollan a la misma edad, no todos entienden todo a la primera, y sobre todo no todos son iguales. Como entrenadores tenemos que intentar que la vida del deportista sea lo más larga posible intentando dirigirlo por el camino correcto. Para ello paciencia y trabajo. Vivimos en una época de inmediatez, que todo tiene que ser ya y cuanto antes. Los resultados llegarán, tarde o temprano estoy seguro

## 2. ESTADÍSTICAS JORNADAS PRESENCIALES

Como ya sabéis, las convocatorias de los nadadores para las diferentes jornadas presenciales iban en función de un sumatorio de puntos fina. La primera jornada teniendo en cuenta los resultados de la temporada 2021/2022, mientras que para la segunda y la tercera las pruebas a tener en cuenta eran las del Campus RFEN. La presencia de entrenadores en las jornadas presenciales era voluntaria y libre. No hacía falta tener nadadores convocados para poder asistir.



### 3. SEMANAS TEST

#### **-SEMANA TEST 1-**

Fecha: Del 12 de diciembre al 18 de diciembre de 2022

- Test Piernas/brazos  
1 x 200-300 pies Crol 1'30" desc. + 1 x 300-400 brazos Crol ambas al mejor ritmo posible.
  - *El material auxiliar será pull+goma para brazos y tabla para pies. Importante que durante la serie a pies intenten que el trabajo sea exclusivamente a pies.*
  - *Tomar el pulso en la llegada y a los 30" de la llegada*
  
- Test nado continuo.  
1 x 1000-1500 Crol al mejor ritmo posible.
  - *Objetivo: Nadar la distancia el mejor ritmo posible para poder trabajar ritmos aeróbicos en las próximas semanas.*
  - *Como entrenadores tenemos que intentar que hagan el test lo mejor posible, siendo importante el cómo lo planteamos. Por ejemplo si lo planteamos como un reto o un desafío podría ayudar.*
  - *Tomar el pulso en la llegada y a los 30" de la llegada*
  
- Test submarino
  - 3 x 10 Salida + deslizamiento en posición flecha (sin batido)
  - 3 x 15 Salida + patada ondulatoria submarina
  - 3 x 25 Salida espalda + patada ondulatoria de cúbito supino
  - 3 x 25 Salida + patada ondulatoria de cúbito prono
  - *Objetivo: Mejorar poco a poco la posición flecha y la eficacia de la patada submarina en la salida*
  - *Se puede coger aire en las series si fuera necesario, pero intentando no perder la posición flecha.*

## **-SEMANA TEST 2-**

Fecha: Del 2 de enero al 18 de Enero de 2022

Utilizando como base los resultados de la semana test 1 proponemos las siguientes tareas:

- Test piernas + Test salida deslizamiento.

3-4 x 100 Pies Crol – 20” Ae2 (medio) + 3 x 10 Salida + deslizamiento en posición flecha (sin batido)

- *Las series de 100 tendrán que ser entre 2” y 3” más rápidas que la media de la semana test 1*
- *El material auxiliar será tabla. Importante que intenten que el trabajo sea exclusivamente a pies.*
- *El pulso tendrá que ser algo más bajo (2-3 pulsaciones) que el de la semana test 1. Tomaremos el pulso en la llegada*
- *Objetivo salida: Mejorar la posición flecha y el deslizamiento. Mismas condiciones que en la semana test 1*

- Test brazos

4-5 x 100 Br Crol – 20” Ae2 (medio)

- *Las series de 100 tendrán que ser entre 1,5” y 2” más rápidas que la media de la semana test 1*
- *El material auxiliar será pull+goma.*
- *El pulso tendrá que ser algo más bajo (2-3 pulsaciones) que el de la semana test 1. Tomaremos el pulso en la llegada*

- Test de eficiencia + Test submarino

Test de nado fraccionado con el objetivo de doblar distancia, tiempo y mantener brazadas

4 x 50 10” + 2 x 100 15” + 200 Ae1 (ligero) + 3 x 15 Salida + patada ondulatoria submarina

- *Al doblar distancia, doblamos tiempo y mantenemos las brazadas constantes. Intentar que los nadadores cuenten las brazadas por series de 50, no por largo de piscina.*
- *Objetivo salida: Mejorarla posición flecha y la eficacia de la patada submarina en la salida*

- Test aeróbico

En función de los resultados del test de nado continuo de la semana test 1 hacer las siguientes tareas propuestas. Elegir una de ellas:

3-4 x 300-400 Crol (mismo ritmo del test o 1” por encima c/100) -30”

5-6 x 200 Crol (0’5”-1” por debajo c/100) 25”

10-12 X 100 Crol (1’5”-2” por debajo c/100) 20”

20-24 x 50 Crol (1’ por debajo c/50) 10”-15”

- *Los ritmos irán en función de la serie de fondo de la semana test 1.*
- *Tomar el pulso en la llegada y a los 30”. Solo se tomará pulso en la última serie.*

- Test Técnico estilos

Evaluación técnica de estilos en las que haremos series de 25/50/75 a cada estilo. Nos fijaremos en detalles técnicos en diferentes momentos del nado y evaluaremos. La información que podáis obtener de esta actividad será para uso individual de cada entrenador. Creo que sería positivo tener otro punto de vista, por lo que avisar a otro entrenador del club para que evalúe con vosotros y después debatir nos ayudaría a construir mejor al nadador.

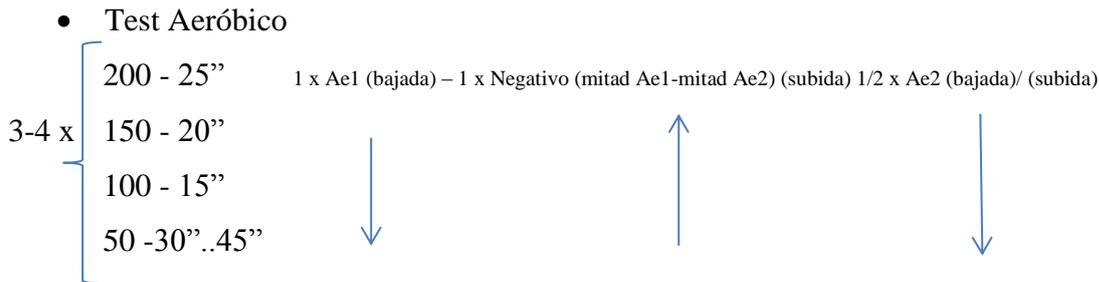
- 4 x (75 -15'' + 2 x 50 -15'' + 5 x 25-10'') A e1 1 grupo a c/estilo

MARIPOSA	ESPALDA	BRAZA	CROL
<b>Posición flecha</b>			
¿Cuántas patadas sub. hace el nadador en c/empuje?	¿Cuántas patadas sub. hace el nadador en c/empuje?	En la filipina, ¿hace primero patada y después brazada o al revés?	¿Cuántas patadas sub. hace el nadador en c/empuje?
Coordinación brazada - patada		¿Se superpone la brazada con la patada?	Coordinación brazada - patada
¿Hace el nadador las patadas simultáneas con la misma intensidad?	¿Flexiona demasiado el nadador las rodillas al hacer la patada?	¿Es la patada lo suficientemente potente para llevar el cuerpo hacia adelante? ¿Termina juntando los pies?	¿Flexiona demasiado el nadador las rodillas al hacer la patada?
<b>Aproximación + giro</b>			
¿Hace el nadador la suficiente fuerza con los brazos para poder levantar su cuerpo?	¿Dónde termina la brazada el nadador?	¿Cuánto tiempo se mantiene la cabeza dentro del agua? Mucho, poco...	¿Dónde termina la brazada el nadador?

### -SEMANA TEST 3-

Fecha: Del 13 de febrero al 23 de febrero de 2023

Última semana del I período y damos un paso más en cuanto a intensidad de las tareas. Seguimos utilizando como base las dos semanas test anteriores, se hayan realizado o no.



- Al terminar cada grupo descansaremos 30" ..45"
- Se realizará en forma de sierra, bajada, subida y bajada/subida
- Intentar que el pulso no se dispare entre grupos. Tomar las pulsaciones al finalizar cada grupo en 10"
- Insistir en el trabajo técnico durante las series, sobre todo cuando cambien los ritmos, y que ese cambio no sea brusco.
- Misma técnica para los diferentes ritmos y distancias.
- Si trabajáis con c/"x" en lugar de descansos fijos (25",20",15"... ) no cambiéis, utilizar los c/"x" que usáis habitualmente.

- Test pies y Salida espalda + patada ondulatoria de cúbito supino

2 x (5 - 6 x 50 pies crol progresivas 1ª-5ª/6ª hasta Ae3 – 15"....25") 1N – 1 AL

3 x 25 Salida espalda + patada ondulatoria de cúbito supino 100%

- Importante no pasarse de ritmo las primeras series. Intentar que sean series progresivas, no regresivas.
- Primer grupo sin AL y segundo grupo con AL. Mismos descansos.
- Objetivo salida espalda + batido: Mejorar poco a poco la posición flecha y la eficacia de la patada submarina en la salida. Ojo con la amplitud de la patada, de más a menos durante el submarino.
- Se puede coger aire en las series si fuera necesario, pero intentando no perder la posición flecha

- Test brazos y Salida desde poyete + patada ondulatoria de cúbito prono

2 x (6 - 8 x 50 brazos crol progresivas 2 a 2 hasta Ae3 – 15"....25") 1pull – 1 pull+PP

3 x 25 Salida desde poyete + patada ondulatoria de cúbito prono 100%

- Importante no pasarse de ritmo las primeras series. Intentar que sean series progresivas de dos en dos, no regresivas.
- Primer grupo con Pull y segundo con Pull + Palas pequeñas (PP). Los que suelen trabajar con goma pueden utilizarla.
- Objetivo salida espalda + batido: Mejorar poco a poco la posición flecha y la eficacia de la patada submarina en la salida. Ojo con la amplitud de la patada, de más a menos durante el submarino.

- *Se puede coger aire en las series si fuera necesario, pero intentando no perder la posición flecha.*
  
- **Test máxima velocidad**
  - 2 x 25 pies crol c/1'05" + 1 x 25 empuje nadar crol + 25 suave
  - 2 x 25 pies espalda c/1'05" + 1 x 25 empuje espalda + 25 suave
  - 2 x 25 pies braza c/1'05" + 1 x 25 empuje braza + 25 suave
  - 2 x 25 pies mariposa c/1'05" + 1 x 25 empuje mariposa + 25 suave
- *Los pies se realizarán con tabla, excepto a espalda, y a máxima velocidad.*
- *El nado será, al igual que los pies, a máxima velocidad. Ojo con el estilo.*
- *Los descansos son orientativos para una recuperación casi total entre series, si necesita menos descanso podéis recortar tiempo. El nado suave preferiblemente a crol.*

## **-SEMANA TEST 4-**

Fecha: del 20 de marzo al 9 de abril del 2023

Tareas:

1. Serie Aeróbica nado continuo.
2. Test brazos+ pies espalda
3. Test técnico I (Remadas)
4. Test pies espalda
5. Test Aeróbico fraccionado
6. Test técnico II (Estilos)
7. Test Velocidad + submarino

- Test aeróbico nado continuo.

1500- 2000 metros crol mejor promedio

- *Objetivo: Nadar la distancia al mejor ritmo posible para poder trabajar ritmos aeróbicos en los próximos días/semanas*
- *Tomar el pulso en la llegada y a los 30" de la llegada*
- *Intentar mejorar la media de la Semana Test 1*
- *Ojo la técnica de nado, posiciones flecha en los submarinos, amplitud de brazada, nado por dentro...*

- Test brazos + pies espalda.

200-300 pies espalda 1'30" + 200 -300 brazos espalda, ambas series al mejor ritmo posible.

- *El material auxiliar será pull+goma para alevines de último año, y pull para alevines de primer año. Importante que durante la serie a pies intenten que el trabajo sea exclusivamente de piernas, manteniendo la posición flecha durante toda la serie y dando únicamente una brazada en el viraje.*
- *Ojo a la técnica en ambas series. Insistir.*
- *Tomar el pulso en la llegada y a los 30" de la llegada*

- Test técnico I – Remadas

Series de 25 metros máximo, incluso si queréis hacerlas de 20 o de 15 podéis, en las que trabajaremos las remadas a todos los estilos.

Crol: Agarre, tirón, empuje y brazada acuática completa.

Espalda: Agarre, tirón (pies mirando para la pared), empuje y brazada acuática completa.

Braza: Agarre, tirón y brazada acuática completa.

Crol: Agarre, tirón, empuje y brazada acuática completa.

- *Objetivo: Buscar los apoyos necesarios para mantener una buena posición en el agua. Trabajar las diferentes partes de la brazada acuática por separado*
- *Podremos utilizar el pull o incluso pull+ goma para que la acción de los brazos sea exclusiva y que no haya batido de pies. Los que lo hagáis solo con pull, será importante que los pies no se utilicen. La posición de la*

*cabeza preferiblemente fuera del agua, aunque si se mete no hay problema, incluso pueden mirar la ejecución del ejercicio y fijarse si llevan los codos arriba, en la orientación de las palmas....*

- *El volumen no será importante, incluso podéis hacerlo por bloques de tiempo.*
- *Los que utilizáis snorkel podéis usarlo en este ejercicio.*

- Test brazos espalda

3-4 x 100 pies espalda -20” + 5-6 x 50 pies espalda -15” todo Ae2 (medio)

- *Objetivo: Trabajar los pies de una manera independiente y asilada, sin material auxiliar y manteniendo la posición flecha en todos los submarinos. Intentar dar 3 o más patadas submarinas en el nado subacuático.*
- *Los ritmos de 100 entre 2” y 3” más rápido que la media de la serie de 200/300 pies anterior, mientras que las de 50 tendrán que ser al mismo ritmo que las de 100*

- Test Aeróbico

12 -15 x 100 crol progresivas c/3 series- 15” ....20” ....25”

3- + 4” de la media de la serie de fondo -15”

3- + 3”

3- + 2”

3- +1”

3 + 0”

- *Importante el que haya una progresión, ese será el objetivo. Ojo con los descansos, no os paséis dando más o menos. Si preferís trabajar con cadas perfecto, usarlos, lo que sea más cómodo para vosotros.*
- *Ojo la técnica, seguir insistiendo en ello. Que cuando vayan más cansados sigan fijándose igualmente.*
- *Si son capaces de controlar ellos solos los tiempos de nado y los descansos genial. Que os canten la marca y la anotáis. Si esto es así ponérmelo en el excell con una anotación.*

- Test técnico II – Técnica de estilos

Evaluación técnica de estilos en las que haremos series de 25/50/75/100 a cada estilo. Nos fijaremos en detalles técnicos en diferentes momentos del nado y evaluaremos. La información que podáis obtener de esta actividad será para uso individual de cada entrenador. Creo que sería positivo tener otro punto de vista, por lo que avisar a otro entrenador del club para que evalúe con vosotros y después debatir nos ayudaría a construir mejor al nadador.

4 x (100 Aletas – 75 – 50 – 25) 1 x c/estilo Ae1 -20”...15”

- Test submarino + velocidad

2 x 25 pies submarino (de cúbito prono) c/1’ ALETAS + 2 x 25 Mariposa c/1’ + 50 suave

2 x 25 pies submarino (de cúbito supino) c/1’ ALETAS + 3 X 25 Espalda c/1’ + 25 suave

2 x 25 pies submarino (de cúbito prono) c/1’ ALETAS + 2 X 25 Braza c/1’ + 50 suave

2 x 25 pies submarino (de cúbito supino) c/1' ALETAS + 3 X 25 Crol c/1'+ 25 suave

- *Los pies si se hacen submarino mejor, si hay que salir a respirar no hay problema.*
- *Mantener la posición flecha en todas las series de pies submarino con aletas.*
- *Ambas series, las de pies y las de nado, serán a máxima velocidad*
- *Las salidas son cada 1', aunque si queréis añadir más descanso podéis sin problema, c/1'10"...1*

## -SEMANA TEST 5-

Fecha: del 8 de mayo al 21 de mayo del 2023

Tareas:

8. Test aeróbico bloques de 400.
9. Test pies espalda
10. Test aeróbico bloques de 300.
11. Test Submarino Ídem Semana Test 1
12. Test Aeróbico bloques de 200
13. Test técnico II. Salidas
14. Test aeróbico series de 100 + pies

- Test aeróbico bloques de 400

$$3 - 4 \times \left\{ \begin{array}{l} 300 \text{ Crol} - (\text{Ae1} - \text{Ae1} - (150\text{Ae1}-150\text{Ae2}) - \text{Ae2}) - 35'' \dots 40'' \\ 100 \text{ Crol} - (\text{Ae1} - (50\text{Ae1}-50\text{Ae2}) - \text{Ae2} - \text{Ae2}) - 30'' \end{array} \right.$$

- *Objetivo: Mantener y cambiar los ritmos en los diferentes bloques.*
- *Tomar el pulso al finalizar los 100 metros de cada bloque.*
- *Mantener la técnica de nado durante todas las series. Ojo los empujes, mantener posición flecha.*

- Test pies espalda

200 pies espalda Ae2 - 30'' + 2-3 x 100 pies espalda (50 Ae2-50Ae3) 25'' + 4-6 x 50 pies espalda Ae3 -25''

- *Objetivo: Intentar aumentar el ritmo en cada distancia. Muy importante que seamos capaces de aumentar la intensidad del ejercicio cuando hay diferentes distancias. Ojo con los 200, insistir en que controlen el ritmo y que vayan de menos a más.*
- *Mantener la posición flecha durante todas las series.*
- *En los 200 metros las patadas submarinas tendrán que ser 3 en cada viraje, en las de 100 4 patadas y en las de 50 5 o más. Insistir en esto.*

- Test aeróbico bloques de 300
- $$4 - 5 \text{ x } \left\{ \begin{array}{l} 200 \text{ Crol - 25''} \quad (\text{Ae1} - (100\text{Ae1}-100\text{Ae2}) - (50 \text{ Ae1}-150\text{Ae2})-\text{Ae2}-\text{Ae2}) \\ 100 \text{ Crol} - 30'' \quad \text{Ae2} \end{array} \right.$$

- *Objetivo: Mantener y cambiar los ritmos en los diferentes bloques.*
- *Mantener la técnica durante todo el set, ojo cuando haya que cambiar ritmo, que no sean cambios bruscos.*
- *Tomar el pulso al final del set*

- Test submarino (ídem Semana Test 1)

3 x 10 Salida + deslizamiento en posición flecha (sin batido)

3 x 15 Salida + patada ondulatoria submarina

3 x 25 Salida espalda + patada ondulatoria de cúbito supino

3 x 25 Salida + patada ondulatoria de cúbito prono

- *Objetivo: Mejorar los resultados de la Semana Test 1. Importante hacerlos en las mismas condiciones que esa semana.*
- *Se puede coger aire en las series si fuera necesario, pero intentando no perder la posición flecha.*

- Test aeróbico bloques de 200 estilos

- $$6 - 8 \text{ x } \left\{ \begin{array}{l} 2 \text{ x } 75 (2 \text{ x } (25\text{Mar}-50\text{Esp}) - 2-3 \text{ x } (25\text{Esp}-50\text{Bra}) - 2-3 \text{ x } (25\text{Bra}-50\text{Crol})-20'' \\ 50 (2\text{x Esp} - 2-3 \text{ Bra}- 2 -3 \text{ Crol})-20'' \end{array} \right.$$

Ritmo libre: Ae1-Ae2

- *Objetivo: Nadar a los diferentes estilos con cambios de estilo.*
- *La intensidad será libre, pero dando énfasis en los cambios de estilo y giros del propio estilo. Ojo las patadas submarinas y filipinas.*
- *Ojo a la técnica de nado. Importante el nadar a cada estilo fijándose en la técnica.*
- *No será necesario tomar tiempos en Excel, importante corregir técnica olvidándonos del crono.*

- Test técnico Salidas

Aprovechando el Clinic de salidas del pasado mes de abril, propongo una progresión serie de ejercicios que se explicaron durante la sesión y que se podrán hacer durante el entrenamiento. (En rojo el enlace de cada ejercicio)

*Progresión de ejercicios:*

1) Salida con pies juntos desde posición de tronco erguido, con brazos en posición de flecha orientados hacia arriba. Desde esa posición me dejo caer hacia adelante (sin flexionar la cadera) y me impulso

<https://drive.upm.es/s/9ftbxaIx4vdeyOn>

2) igual que el anterior, pero partiendo con los pies separados (adelante – atrás)

<https://drive.upm.es/s/5sl9jAbrAboRAbJ>

3) Igual que el anterior, pero ahora partiendo con el tronco inclinado hacia adelante y con los brazos orientados hacia adelante. La mirada también comienza mirando adelante

<https://drive.upm.es/s/wF7d0cp0Uc6Xw1U>

4) Igual que el anterior, pero partiendo con la mirada hacia abajo y tratando de levantar la cabeza durante el final del impulso y el vuelo

<https://drive.upm.es/s/go4SqeKJ5SC5z90>

5) Salida desde posición de tronco erguido, con brazos atrás y mirada dirigida hacia adelante

<https://drive.upm.es/s/LsGcReRC5LcwBlK>

6) Salida desde el borde practicando el movimiento de brazos imitando el recobro de mariposa

<https://drive.upm.es/s/hXaj0ckKmuGAhcb>

- Test nado series de 100 más trabajo de pies

5-6 x 100 Crol + 0” ritmo media serie fondo Semana Test 4 c/1’30”...max 30”

3-4 x 50 pies Crol mejor promedio Aletas c/1’...

4-5 x 100 Crol -2” ritmo media serie fondo Semana Test 4 c/1’40”... max 35”

3-4 x 50 pies Crol mejor promedio Aletas c/1’...

3-4 x 100 Crol -3”-4” ritmo media serie fondo Semana Test 4 c/1’50”... max 40” descanso

3-4 x x50 pies Crol mejor promedio Aletas c/1’...

- *Objetivo: Nadar a la misma intensidad que la media del test de fondo de la semana anterior y a una intensidad más alta a medida que hacemos menos series en cada bloque. Los descansos son orientativos y podéis poner el que mejor se adapte a vuestro grupo, siempre y cuando descansen como máximo lo que pone en cada grupo. Los nadadores que no han realizado el test de fondo de la semana pasada, que son la mayoría, tomarán como referencia las primeras series y a partir de ahí*

*irán en progresión en los siguientes bloques. Entre grupos habrá un trabajo a pies a un ritmo alto con aletas, donde el descanso será también en función del grupo.*

- *Tomar pulso al final de cada bloque de 100*
- *Mantener la técnica de nado en todo el set.*
- *Los pies serán con aletas, incluso el que tenga snorkel y quiera utilizarlo podrá, siempre y cuando mantenga la posición flecha (sin tabla)*

#### 4. VALORACIONES Y ESTADÍSTICAS SEMANAS TEST.

El objetivo de las Semanas Test era el de mantener una evaluación continua de los nadadores con unas tareas de diferentes niveles según el momento de la temporada. Creo que este sistema de evaluación puede ser muy útil para los que no estamos día a día con el nadador. Esto sumado a las jornadas presenciales y a las competiciones referencia para esta categoría, proporcionan una gran información para poder conocer más al nadador.

Las semanas test comenzaron con una muy buena participación e interés, pero a medida que avanzaba la temporada esa participación fue descendiendo progresivamente. Después de hablar con varios entrenadores y recibir feedbacks, son varios los motivos por los que creo que este tipo de evaluación no ha llegado a calar del todo en muchos clubes.

Creo en este sistema de evaluación, personalmente me ha dado mucha información, pero también soy consciente de que hay que adaptar, cambiar y proponer otro tipo de actividades para poder llegar a un mayor número de clubes y nadadores.

