

Resumen  
G.E.S.  
Benjamín

2022/2023

Federación Gallega  
de Natación



XUNTA  
DE GALICIA



DEPORTE  
GALEGO

## 1ª JORNADA GRUPO ESPECIAL DE SEGUIMIENTO (GES) BENJAMÍN

Fecha: 11 y 18 de febrero 2023

Duración de la jornada: 105´...120´

### SESIÓN

15´-20´ Calentamiento en seco

- Movilidad articular básica
- Giros, flexión y extensión de tronco
- CORE básico

### ¿En qué nos fijamos?

El objetivo principal del calentamiento es que sea lo más completo posible y que el entrenador tenga el control en todo momento de la ejecución de los ejercicios. El calentamiento tiene que ser una parte del entrenamiento divertido, didáctico y de internación entre los nadadores y entrenadores.

### AGUA:

Calentamiento

300 N (150C-100E-50B) Nado cómodo y fácil

### ¿En qué nos fijamos?

Observaremos giros, empujes y técnica de nado. Comenzaremos a observar las acciones cíclicas y acíclicas de los nadadores.

### Bloque I

Trabajo de TÉCNICA de estilos

	1x	1x	1x	1x
	2d-2i c/brazad	2d-2i c/2brazadas	2d-2i	1d-1i-2 1br/2pat
	(Todas las series la posición flecha y submarino+3 Pat. sub. /Filipina bien hecha)			
4 x	}			
	4 x 25			
	2 x 50			

Nado normal muy técnico.

(Submarinos largos en ambos empujes.)

2 x Crol-1 x Esp -1 x Bra

**Objetivo:** El objetivo del set de técnica es la coordinación de brazada-patada y brazada-respiración. Intentar que los empujes sean lo más largos posibles con una buena colocación en flecha.

### ¿En qué nos fijamos?

Coordinación, saltos en la pared, posición flecha, patada subacuática y transición submarino-nado. La ejecución de la técnica a un ritmo cómodo.

### Bloque II

Trabajo de brazos y pies Crol

3-4 x 100 Br Crol (50 c/2br – 25 c/3br – 25 c/4br) (último 25 un poco más rápido) 20”

4-6 x 50 pies alternativos 15”

- |   |   |
|---|---|
| { | 2 (25 pies profundos – 25 pies altos)   |
|   | 2 (25 lateral – 25 boca arriba)         |
|   | 2 Posición flecha, respiración frontal. |

**Objetivo:** En el bloque de brazos practicar las respiraciones por ambos lados y trabajar los brazos de una manera aislada. En pies el objetivo es intentar que mantengan una buena posición del tronco y hacer diferentes tipos de patada. La intensidad de los pies será media y en los brazos aumentado el ritmo en los últimos 25 metros. (Medio)

#### ¿En qué nos fijamos?

Coordinación respiración- brazada, rolido de hombros, colocación del cuerpo, posición flecha, flexión de tobillos y rodillas.

#### Bloque III

Set aeróbico básico Ritmo: Ligero

3 x 50 Crol – 10”

- Series pares 3 patadas submarinas/ Series impares 4 patadas submarinas

2 x 75 Crol – 10”...15” ALETAS

- Empuje : +8 metros sub, y virajes pasar de las banderas

2 x 100 Crol - 20”

- Viraje par 3 Pat. sub, virajes impares + 3 Pat. sub

1x 200 Crol - 25” ALETAS

- Practicando libremente varios ejercicios de los anteriores.

**Objetivo:** Mejorar la posición del cuerpo en el nado subacuático. Al practicar el submarino también estamos practicando nuestra posición flecha y la transición de submarino a nado. No variar la técnica de nado en función de las distancias de la serie.

#### ¿En qué nos fijamos?

Eficacia y amplitud de las patadas en el submarino, coordinación de las diferentes partes del cuerpo, transición submarino-nado, posición flecha, colocación de la cabeza y controlar el ritmo (ligero) y los descansos (muy importante)

#### Bloque IV

Velocidad + saltos en forma de juego

Juego de velocidad, equilibrio y saltos, combinando salidas desde diferentes posiciones más submarino, y una llegada sprint a máxima velocidad. Formato relevos.

Salidas

- Pierna derecha: Apoyo solamente la pierna derecha dejando en el aire la izquierda Esta posición se puede adoptar desde que el nadador que hace la llegada está en los 5 metros
- Pierna Izquierda: Igual que el anterior pero el apoyo con la pierna izquierda
- Salida tradicional. Las dos piernas paralelas entre sí con un poco de separación entre ambas. Realizar un salto simultáneo con ambas piernas.
- Salida americana. Practicar con ambas piernas cambiando la posición y que los nadadores comparen con cuál tienen un salto más potente.

Llegadas

- Llegadas a la pared con arrancada desde los 15 metros

Diferentes llegadas:

Por el lado izquierdo

Por el lado derecho

Por el centro

**Objetivo:** En las salidas, el objetivo es trabajar el equilibrio y los saltos mientras está atento a las diferentes llegadas del compañero mientras que el objetivo del nadador que está debajo es el practicar las diferentes situaciones de llegada que puedan surgir en un relevo.

### ¿En qué nos fijamos?

Salto, entrada en el agua, posición flecha, submarino, y primeras brazadas. Mientras que en las llegadas observaremos cómo las hacen. Insistir en que las últimas brazadas no se respira. Si lo hacen no pasa nada ya que es la realidad y lo habitual en categorías inferiores.

### Final

Flexibilidad completa con ejercicios básicos para hombro, espalda, tren inferior...

### Observaciones:

Como podéis ver evito utilizar la nomenclatura clásica (AE1-Ae2...) de los diferentes ritmos/intensidades de nado para no crear confusión ya que desconozco si se utilizan habitualmente.

El material que se necesita será pull-boy, tabla y aletas.

Intentar que en el bloque aeróbico los nadadores controlen el segundero y sus descansos. Explicar si fuera necesario.

Para el bloque de velocidad hacemos grupos de nadadores en cada calle. En formato relevos, hacemos las diferentes salidas y llegadas. Practicarlas todas aunque irá en función del tiempo.

En la velocidad + saltos en formato relevo se puede comenzar desde abajo (sin subir al poyete) y luego desde el poyete cuando el nadador ya tenga más confianza.

Podéis repetir algún ejercicio si lo veis conveniente, o incluso saltarse alguna parte si el tiempo aprieta.

JORNADAS	FECHAS	CLUBES	NADADORES	ENTRENADORES
1ª	11-feb	8	30	7
	18-feb	8	24	5
	11-feb	7	29	9



GES Benjamín Zona 2 – Carballo



GES Benjamín Zona 1- A Coruña



GES Benjamín Zona 3 – Lugo

## 2ª JORNADA GRUPO ESPECIAL DE SEGUIMIENTO (GES) BENJAMÍN

Fecha: 22-29 abril

Duración de la jornada: 105´...120´ (máximo 2h)

### SESIÓN

15´-20´ Calentamiento en seco

- Movilidad articular básica
- Giros, saltos, activación
- CORE básico

#### ¿En qué nos fijamos?

El objetivo principal del calentamiento es que sea lo más completo posible y que el entrenador tenga el control en todo momento de la ejecución de los ejercicios. El calentamiento tiene que ser una parte del entrenamiento divertido, didáctico y de internación entre los nadadores y entrenadores. Introduciremos algún ejercicio de activación básico y alguna progresión de CORE

Calentamiento AGUA

2 x 150 (25C-50E) Vec=180º -15”

#### ¿En qué nos fijamos?

Nos fijaremos en los deslizamientos y submarinos de los empujes, sobre todo en la vuelta de espalda a crol, ya que habrá que hacer un giro de 180º durante el deslizamiento antes de salir a la superficie.

### Bloque I

Trabajo de técnica y nado de estilos.

		1 x		1 x
2 x	2 x 75- 20”		(C.est: 1=MEB, 1= EBC)	
	4 x 25 - 15”	Crol (2 D- 2 I)		Esp (25 D-25 I)
	2-3 x 50 – 15”	Nado Crol. Contar brazadas		Nado Espalda. Contar Brazadas

#### Objetivo:

Técnica de cambios de estilo para practicar los giros.

Nado con un brazo manteniendo la intensidad en el trabajo a pies.

Nado continuo a crol y a espalda contando las brazadas (menos brazadas cada serie, mismo ritmo)

#### ¿En qué nos fijamos?

En las series de 75 nos fijaremos en la técnica de nado, aproximaciones, giros, empujes y transiciones submarino-nado.

En las series de 25 en la ejecución de la técnica solo con un brazo. Pocas brazadas, bien ejecutadas, fijándonos en la acción del brazo por dentro del agua y en la posición de los codos. El batido tendrá que ser fuerte manteniendo una buena colocación del cuerpo.

En las series de 50 nos fijaremos en que se reduzcan las brazadas manteniendo el ritmo. Trabajo de eficiencia básico y sencillo para intentar que en cada serie se aplique más fuerza en cada brazada.

## Bloque II

Trabajo de pies, brazos y velocidad

12-16 x 25 pies -15''

(6/8AL-6/8N) Pies simultáneo "sin tabla" Empujes: largos o muy largos

3/4 de cúbito supino – 3 / 4 de cúbito prono

**Objetivo:** Trabajar de manera aislada los pies. Intentar avanzar lo máximo posible a la intensidad marcada y realizar un buen deslizamiento y submarino

### ¿En qué nos fijamos?

Al hacer el trabajo sin tabla no tendremos el apoyo superior en los brazos, por lo que trabajaremos más la posición del tronco. Habrá que fijarse en que no descienda y vaya lo más horizontal posible. No doblar en exceso las rodillas y que la movilidad de los tobillos sea la adecuada.

12-16 x 25 Br PULL (6/5CROL-4/3ESP-3/2BRA-2/1MAR-1libre) -15''

**Objetivo:** Trabajar de manera aislada los brazos sin utilizar el batido. Nado a todos los estilos para fijarse en las tracciones de los brazos.

### ¿En qué nos fijamos?

Posición del cuerpo, coordinación de los brazada-respiración y que las acciones propulsivas del tren superior sean eficaces. Ojo los codos a todos los estilos y dónde termina la brazada.

8x15 ALETAS 110% máxima velocidad (1 empuje (10 sub + 5 nado) / 1 arrancada + llegada con giro c/50''

**Objetivo:** Nadar a velocidad superior a la máxima (110%) con la ayuda de las aletas.

**¿En qué nos fijamos?** Colocación del cuerpo ya que al hacer velocidad con material asistido la velocidad será más elevada de lo habitual y la posición del cuerpo puede variar. Colocación de la cabeza en el submarino y nado. Amplitud de la patada en el submarino de más a menos.

## Bloque III

Set final de nado aeróbico a crol y estilos

6-8 x 100 (Impares Crol, Pares ME, EB,BC c/25) 20'' ... 25''

8\* dos últimas estilos c/25

### ¿En qué nos fijamos?

Nos fijaremos en todo lo relacionado con la técnica de nado. Coordinación, tracción de brazos, propulsión de piernas..., también en los giros, en la colocación del cuerpo en el submarino y en las patadas subacuáticas.

Las series de crol se pueden hacer con patadas submarinas fijas. (2,3,4...)



#### **Bloque IV**

Salidas espalda (progresión)

Giros a cada estilo y cambios de estilos (M,ME,E...)

#### **¿En qué nos fijamos?**

En esta tarea variada de habilidades básicas pondremos énfasis en saltos, con una progresión de ejercicios de salida a espalda y giros en los diferentes ejes.

#### **Final**

Flexibilidad completa con ejercicios básicos para hombro, espalda, tren inferior...

#### **Observaciones**

Como podéis ver evito utilizar nomenclatura para los diferentes ritmos/intensidades de nado para no crear confusión ya que desconozco si se utilizan habitualmente en estas edades.

El material que se necesita será pull-boy, tabla y aletas.

Intentaremos que en el bloque aeróbico los nadadores controlen el segundo y sus descansos. Explicar si fuera necesario.

Los descansos son fijos, pero podremos hacerlo con cadas en función del nivel de cada calle.

JORNADA	FECHAS	CLUBES	NADADORES	ENTRENADORES
2 <sup>a</sup>	22-abr	9	31	8
	22-abr	6	21	6
	29-abr	7	33	7

GES Benjamín Zona 3 – Mos







GES Benjamín Zona 1 – A Coruña



GES Benjamín Zona 2 – Santiago de Compostela

## 3ª JORNADA GRUPO ESPECIAL DE SEGUIMIENTO (GES) BENJAMÍN

Fecha: 4-10 junio 2023

Duración de la jornada: 120´...135´

### SESIÓN

15´-20´ Calentamiento en seco

- Movilidad articular básica
- Giros, saltos, activación
- CORE

Objetivo: Que sean capaces de realizar durante 15-20´ un calentamiento lo más completo posible,

#### ¿En qué nos fijamos?

En todo. Corregir la ejecución de los ejercicios. Estar en modo apoyo al nadador e intentar responder todas sus preguntas e inquietudes sobre el calentamiento.

Calentamiento

200 estilos c/25 (100 orden normal – 100 orden inverso) 20’’

7-8 x 50 (25d-25N, 25i-25N) 2 c/estilo 10’’

4 x 75 Br Crol PULL (50 Ae1- 25 Ae2) -15’’

6-8 x 25 pies “sin tabla” (4 alternativo – 4 simultáneo) Ae2 – 10’’ Posición flecha (2 boca arriba-2 boca abajo-2 lateral derecho- 2 lateral izquierdo) ALETAS

4 x 15 (Salida + sub + nado) 1c/estilo c/2´aproximadamente.

Objetivo: Intentar que sean capaces de entender lo que están haciendo. Intentaremos pararnos lo menos posible en las explicaciones, pero si en las correcciones.

#### ¿En qué nos fijamos?

Intentar corregir como si fuera un entrenamiento habitual en nuestra piscina. Sin “miedo” a sacar fuera del agua al nadador para conseguir y dar ese feed-back necesario.

Bloque Aeróbico I

3-4 x 200/6-8 x 100/12-16 x 50 Crol Ae1 descansos fijos (25’’-20’’-15’’)

Control de segundero (fijarse en tiempo realizado y descanso)

Los entrenadores elegiréis que set puede realizar vuestro nadador y en función de ello los colocaremos en diferentes calles.

Objetivo: Realizar lo mejor posible un test aeróbico a crol controlando los descansos en función de las distancias de las series. El ritmo será cómodo Ae1 (ligero)

#### ¿En qué nos fijamos?

Insistir en que respeten los descansos y el ritmo. Al finalizar el test realizarán una toma de pulso, explicada previamente, para saber si el ritmo al que van es el adecuado. Tener presente todo lo visto previamente con respecto a la técnica y corregir si fuera necesario durante los descansos.

## Bloque Aeróbico II

4 x 25 Mar Ae1-10'' -----+ 100 estilos -15'' - ALETAS

4 x 50 Bra Ae1 - 15'' ----- + 100 estilos -15''

4 x 75 Esp Ae1 -15'' ...20''----- + 200 estilos

Control de segundero fijándose en el descanso

Objetivo: Nadar bien técnicamente. No importa el ritmo ni el tiempo a realizar en cada serie, importa la ejecución de la técnica. Ojo los submarinos y la posición flecha. Usar las aletas cuando las haya que utilizar.

### ¿En qué nos fijamos?

Set de nado para corregir individualmente los aspectos técnicos que más verdes tengan. Coordinaciones, colocación del cuerpo, batido submarino, giros sobre ejes...etc.

## Bloque Salidas/llegadas.

Velocidad + saltos en formato relevos.

Juego de velocidad, equilibrio y saltos, combinando salidas desde diferentes posiciones más submarino, y una llegada sprint a máxima velocidad. Formato relevos. Combinaremos estilos.

### Salidas

- Pierna derecha: Apoyo solamente la pierna derecha dejando en el aire la izquierda Esta posición se puede adoptar desde que el nadador que hace la llegada está en los 5 metros
- Pierna Izquierda: Igual que el anterior pero el apoyo con la pierna izquierda
- Salida tradicional. Las dos piernas paralelas entre sí con un poco de separación entre ambas. Realizar un salto simultáneo con ambas piernas.
- Salida americana. Practicar con ambas piernas, empujes con ambas piernas y comparar con cuál tengo un salto más potente.

### Llegadas

- Llegadas a la pared con arrancada desde los 15 metros

### Diferentes llegadas:

- Por el lado izquierdo de la calle
- Por el lado derecho de la calle
- Por el centro de la calle
- Hipóxico (sin respiración)
- Respirando la última brazada.

## FINAL

Flexibilidad completa. + charla con los nadadores

JORNADA	FECHAS	CLUBES	NADADORES	ENTRENADORES
3ª	04-jun	6	24	4
	04-jun	5	21	5
	10-jun	7	28	4



GES Benjamín Zona 1 – Ferrol



GES Benjamín Zona 2 – Boiro



GES Benjamín Zona 3 – Ourense



## VALORACIONES FINALES

Uno de los principales objetivos del programa GES Benjamín era el de proporcionar unas bases de trabajo a entrenadores y clubes para ayudar en la posterior formación de los nadadores en categorías superiores.

Para ello, durante las tres jornadas hemos aportado una serie de herramientas y contenidos para que cada entrenador los adapte y los moldeé a sus posibilidades dentro de cada grupo.

Durante los casi 6 meses de duración del programa hemos trabajado giros, saltos, MOS (Movimiento Ondulatorio Subacuático) y las habilidades básicas de una manera muy genérica. Hemos visto también ejercicios técnicos muy simples a todos los estilos que pueden ayudar a los entrenadores a construir progresiones técnicas. Dentro del apartado técnico si me quedo un poco preocupado, o por lo menos con mal sabor de boca, al no ser capaz de trabajar durante las sesiones las remadas. Para mí son básicas a estas edades, y sobre todo cuanto antes se trabajen y se dominen mejor. Por eso el mejor lugar para trabajarlas es en el club. Insistir y dedicarles tiempo semanal de vuestra programación.

Agradecer a todos los Clubes, padres y directivos su disponibilidad y colaboración para que este Grupo Especial de Seguimiento haya podido salir adelante.

RESUMEN ZONA 1							
JORNADAS	FECHAS	CLUBES	%	NADADORES	%	ENTRENADORES	%
1ª	11-feb	8		30		7	
2ª	22-abr	9	12,50	31	3,33	8	14,29
3ª	04-jun	6	-33,33	24	-22,58	4	-50,00
RESUMEN ZONA 2							
JORNADAS	FECHAS	CLUBES	%	NADADORES	%	ENTRENADORES	%
1ª	18-feb	8		24		5	
2ª	22-abr	6	-25,00	21	-12,50	6	20,00
3ª	04-jun	5	-16,67	21	0,00	5	-16,67
RESUMEN ZONA 3							
JORNADAS	FECHAS	CLUBES	%	NADADORES	%	ENTRENADORES	%
1ª	11-feb	7		29		9	
2ª	29-abr	7	0,00	33	13,79	7	-22,22
3ª	10-jun	7	0,00	28	-15,15	4	-42,86
TOTALES							
JORNADAS	CLUBES	%	NADADORES	%	ENTRENADORES	%	
1ª	23		83		21		
2ª	22	-4,35	85	2,41	21	0,00	
3ª	18	-18,18	73	-14,12	13	-38,10	