

X CAMPEONATO ESPAÑA DE NATACIÓN POR SELECCIONES AUTONÓMICAS

Federación Gallega de Natación

Los Barrios, Cadiz, del 8 al 10 de marzo de 2024



Informe del X Campeonato de España de Natación por Selecciones Autonómicas

MASCULINO

Pedro Rodríguez Justo
CN Rías Baixas
2011



200 Estilos: 2:41,1 (MMP)			
Parciales tomados	1º 50	37,05	
	2º 50	40,6 (20,0+20,6)	
	3º 50	46,8	
	4º 50	36,7	
Aspectos tácticos	Se le pidió apretar el primer 25 de espalda, parcial de 40,6 (20,0 + 20,6 cada 25) vs. 42,6 del gallego alevín, pero a expensas de haber nadado bastante cómodo el segundo 25 de mariposa bajando frecuencia.		

50 Braza: 37,36 (MMP)			
Parciales tomados	1º 25	17,5	Nº brazadas: 8 - 13.
	2º 25	19,8	
Aspectos técnicos	Buena técnica de nado. Se levanta con la brazada sin condicionar el avance. Salida con una velocidad de reacción baja y salta con poca fuerza. Tras viraje, realiza una filipina muy corta (7 metros).		

Aspectos tácticos	Pocas brazadas en el primer 25m.
--------------------------	----------------------------------

200 Braza: 2:57,71 (MMP)				
Parciales tomados	1º 50	39,96	1:24,52	2:57,71
	2º 50	44,66		
	3º 50	47,58	1:33,19	
	4º 50	45,61		
Aspectos técnicos	Mantiene la cabeza muy elevada. Tras el recobro, esconderla más entre los brazos. En los últimos metros no desliza, abre la brazada antes de tiempo.			
Aspectos tácticos	No hubo cambio de ritmo en el tercer 50. Nadó con miedo a no terminar y se quedó con fuerzas para el último 50.			

4x100 Estilos (Posta braza): 1:22,19.				
Parciales tomados	1º 25	17,3	38,42	1:22,19
	2º 25	21,1		
	3º 25	21,9	43,77	
	4º 25	21,7		
Aspectos técnicos	Igual que en el 200 braza, en los últimos metros no desliza, abre la brazada antes de tiempo.			
Aspectos tácticos	Salió muy fuerte el primer 50. Costó terminar.			
Observaciones	Última prueba del campeonato, se nota la fatiga acumulada.			

Rubén Antón Pérez
CN Xove
2011



200 Estilos: 2:30,23 (MMP).				
Parciales tomados	1º 50	00:32,77	2:30,23	
	2º 50	00:39,24		
	3º 50	00:44,96		
	4º 50	00:33,26		
Aspectos técnicos	<p>Aproximaciones a las vueltas: Las de espalda mal ejecutadas (sobró una brazada en ambas).</p> <p>Posición de flecha: en la salida (manos totalmente separadas) y en los empujes en pared (manos juntas pero no sobrepuestas).</p>			
Aspectos tácticos	<p>En comparación con el Campeonato Gallego: mejor braza (44,96 vs. 46,92) y mejor crol peleando los últimos metros con nadadores de calles contiguas.</p> <p>Punto negativo: realizó un segundo 25 a mariposa muy cómodo, con poca frecuencia.</p>			

200 Mariposa: 2:34,82 (MMP).				
Parciales tomados	1º 50	00:34,00	1:13,41	2:34,82
	2º 50	00:39,4		
	3º 50	00:40,7	1:21,41	
	4º 50	00:40,6		
Aspectos técnicos	<p><u>Nado:</u> Comienza la prueba con muy buena posición en el nado (buena ondulación y posición de la cadera) que a medida que avanza la prueba la va perdiendo poco a poco.</p> <p><u>Virajes:</u> Le cuesta ajustar las brazadas en la aproximación a la pared, en varias ocasiones ha llegado a la pared muy corto (manos separadas y</p>			

	codo flexionados).
Aspectos tácticos	Buenos primeros 100 metros, mantiene más o menos ritmo la segunda parte. Mucha diferencia entre cienes, pero entra dentro de lo normal.
Observaciones	Primera vez que nada la prueba. Sin miedo y decidido. Gran actitud.

100 Mariposa: 1:08,86 (MMP)				
Parciales tomados	1º 25	14,4	32,36	*parciales manual/electr.
	2º 25	17,96		
	3º 25	17,40*	36,50	
	4º 25	18,90*		
Aspectos técnicos	Buena acción subacuática (patadas amplias desde el tronco). <u>Mejorar virajes:</u> giro descoordinado, no lleva rodillas al pecho y tarda en lanzar la mano tras el giro. 7 brazadas en el primer 25.			
Aspectos tácticos	Los subacuáticos los va reduciendo a medida que avanza la prueba, de más patadas a menos (2 en el último).			
Observaciones	Puede competir mucho mejor la prueba. Nadar dos pruebas individuales y un relevo en la misma sesión pensábamos que mentalmente podría afectarle, pero todo lo contrario. Con cada prueba acumulaba más ganas de competir. Si llega a ser primero 400 estilos y después 100 mariposa, las marcas hubieran sido otras.			

400 Estilos: 5:12,05 (MMP)				
Parciales tomados	Mariposa	1º 50	00:33,5	1:12,70
		2º 50	00:39,2	
	Espalda	3º 50	00:41,55	1:22,03
		4º 50	00:40,48	
	Braza	5º 50	00:44,74	1:29,56

		6º 50	00:44,82	
	Crol	7º 50	00:35,09	1:07,78
		8º 50	00:32,67	
Aspectos técnicos	Mejorable la técnica de nado de todos los estilos y los empujes todos los realiza con las manos no superpuestas.			
Aspectos tácticos	Prueba muy completa en lo que a tiempos se refiere. Viendo los parciales algo parejos al 200 estilos, sobre todo a braza (44,7 y 44,8 vs. 44,9) y último parcial de crol (32,67 vs. 33,26)			
Observaciones	Viendo los 400 estilos podemos ver que la segunda parte de la prueba del 200 puede competirla mejor. Con esta prueba finaliza las pruebas individuales en las que demostró un gran compromiso y una gran actitud en todas las situaciones.			

4x200 Libres: 2:17,23; 2ª posta.					
Parciales tomados	1º 50	31,14	1:06,55	Fc	44 cic/min
	2º 50	35,41			43 cic/min
	3º 50	36,67	1:10,68		43 cic/min
	4º 50	34,01			45 cic/min
Aspectos técnicos	Se empuja muy bien en la pared (con dos patadas llega a los 7-8 metros). Virajes: giros lentos en pared, no aprovecha la última brazada antes de voltear.				
Aspectos tácticos	Se les pidió a los 4 relevistas aumentar frecuencia en el tercer 50 y en este caso, no lo ha hecho. Se quedó con muchas fuerzas para el último 50.				

4x100 Libres: 1:02,05; 4ª posta.			
Parciales tomados	1º 50	30,05	1:02,05
	2º 50	32,00	
Observaciones	Tercera prueba seguida con poco descanso entre todas.		

4x100 Estilos (Posta Mariposa): 1:10,12.			
Parciales tomados	25m.	15,2	1:10,12
	1º 50	32,87 (17,6)	
	2º 50	37,25	
Aspectos tácticos	Se le pidió salir el primer 25 con 9 brazadas y salió con 8. Le cuesta coger ritmo. Frecuencia de nado muy baja para nadar un 100 mariposa.		
Observaciones	Última prueba del campeonato, se nota la fatiga acumulada.		

Diego Troitiño Hermida
CN Ferrol
2011



100 Espalda: 1:11,78 (MMP: 1:11,73).			
Parciales tomados	1º 50	34,68	1:11,73
	2º 50	37,10	
Aspectos técnicos	Aproximaciones bastante buenas a la pared, aumentando frecuencia antes del giro. Giro rápido, agrupa bien y a gran velocidad. Debería aprovechar mejor el nado subacuático. Salida: abre mucho las rodillas en posición de preparados. Debería juntar más los pies y mantener las rodillas más juntas.		
Aspectos tácticos	Prueba muy similar a la nadada en el Cto. Gallego alevín en lo que a parciales se refiere (34,68 vs. 34,58; y 37,10 vs. 37,15). Mucha frecuencia en el primer 25, que reduce y mantiene en los 75m restantes. Demasiada diferencia entre parciales. Puede mejorar ese segundo 50. Cuando lo mejore, será capaz de nadar en 1:10 con un pase parecido en el primer 50.		

50 Espalda: 33,24 (MMP)			
Parciales tomados	15m.	9,2	00:33,24
	1º 25	16,2	
	2º 25	17,04	
Aspectos técnicos	<p>Mismos aspectos técnicos a corregir que en el 100 espalda (salida y subacuáticos).</p> <p>Cuando el árbitro realiza el último pitido antes de dar la salida no tiene los pies colocados en la pared y los coloca rápidamente en el "preparados".</p> <p>Mantiene la frecuencia alta durante toda la prueba, incluso al salir del submarino en el segundo 25.</p>		
Observaciones	<p>Buen Campeonato, con una mejor marca personal y otra muy cercana. Creemos que tiene margen para poder mejorar todas las distancias.</p>		

Jeyden Jael Silva Guerrero
CN Riveira
2011



100 Espalda: 1:06,27 (MMP)			
Parciales tomados	1º 50	32,38	1:06,27
	2º 50	33,89	
Aspectos técnicos	<p>Buena técnica de nado ,pero hay que mejorar fases acíclicas:</p> <p><u>Salida:</u> se resbaló un poco cuando el árbitro dio la señal de "preparados". Durante todo el calentamiento ha realizado salidas sin fase de vuelo (en vez de saltar sale contra el agua e inicia muy frenado la fase subacuática).</p> <p><u>Virajes:</u> se queda pegado a la pared y no aprovecha la acción propulsiva de la última brazada.</p> <p><u>Llegada:</u> como en los virajes, llegó con el brazo no extendido del todo.</p>		
Aspectos tácticos	<p>Mantiene el mismo ritmo durante toda la prueba, no hay un cambio de frecuencia al pase del 50, sale al 100% y termina como puede.</p>		
Observaciones	<p>Se le pidió realizar subacuáticos de más de 4 patadas y cumplió saliendo a nadar a los 8-9m.</p>		

100 Libres: 1:00,58 (MMP).			
Parciales tomados	25m.	13,8	1:00,58
	1º 50	29,11	
	2º 50	31,47	
Aspectos técnicos	<p>Aproximación a las vueltas: no aprovecha del todo la última brazada antes del viraje y gira lento.</p> <p>Longitud de brazada: ya que en el segundo 50 del 100 realiza la entrada de la mano en el agua antes de lo que debería.</p>		
Aspectos tácticos	<p>Misma estrategia que el 100 espalda: mantiene el mismo ritmo durante toda la prueba, no hay un cambio de frecuencia al 50, sale al 100% y termina como puede.</p> <p>Debería aprender a gestionar mejor los momentos de los 100's.</p> <p>Demasiada diferencia entre ambos cincuentas</p>		

50 Espalda: 31,42 (MMP)			
Parciales tomados	15m.	8,5	
	25m.	15,2	
	35m.	21,0	
	50m.	31,42 (16,21)	
Aspectos técnicos	<p>Nadando técnicamente bien, mucha frecuencia y por encima del agua.</p> <p>Mejorar en fases acíclicas: salida, virajes y llegada; igual que en el 100 espalda.</p> <p>Transición del subacuático al nado muy lenta: entre la última patada del subacuático y la primera brazada se queda parado. Encadenar mejor esas dos fases propulsivas.</p>		
Observaciones	Se le pidió que realizara subacuáticos más largos que en el 100 espalda.		

200 Espalda: 2:21,92 (MMP)					
Parciales tomados	1º 50	33,35	1:09,30	Fc	43 cic/min

	2º 50	35,95			41 cic/min
	3º 50	36,47	1:12,62		43 cic/min
	4º 50	36,15			42/44 cic/min
Aspectos técnicos	Mejoró ligeramente la entrada a las vueltas, no se pegaba tanto a la pared pero puede aprovecharlas más (última brazada no extiende de todo el brazo adelante). Nadando da la impresión que va ligeramente escorado hacia el lado derecho.				
Aspectos tácticos	Se le pidió un cambio de frecuencia el tercer 50 que realizó, pero que volvió a bajar en el penúltimo 25.				
Observaciones	Muy competitivo en todo momento. Luchando por ganar la prueba.				

4x200 Libres: 2:12,47 (MMP) 1ª Posta.					
	25m.	14,4			
Parciales tomados	1º 50	30,20	1:03,98	Fc	49 cic/min
	2º 50	33,78			45 cic/min
	3º 50	34,54			45 cic/min
	4º 50	33,95	1:08,49		48 cic/min
Aspectos técnicos	Mismo caso que en el 100 libres. En los primeros 100 nada con brazadas más largas que en el segundo, que recorta la longitud de brazada. Mejorar la entrada a las vueltas, la gran mayoría llega a la pared con un giro lento y en algunas entra respirando.				
Aspectos tácticos	Se les pidió a los 4 relevistas aumentar frecuencia en el tercer 50 y en este caso, no lo ha hecho, disparando el parcial casi 1 segundo.				
Observaciones	Era la tercera prueba que nadaba en la sesión. Gran actitud.				

4x100 Libres: 1:00,85; 2ª posta.			
Parciales tomados	1º 50	28,88	1:00,85

	2º 50	31,97	
Aspectos tácticos	Misma estrategia para todos los 100's: sale muy fuerte y con mucha frecuencia e intenta mantener ritmo toda la prueba. Mayor diferencia entre cincuentas que en la prueba individual. Normal, relevo, motivación extra... pero ojo, segundo 50 flojo.		
Observaciones	Quinta prueba del día para Jeyden.		

4x100 Estilos (Posta Espalda): 1:06,66				
Parciales tomados	1º 25	15,7	32,69	
	2º 25	16,6		
	3º 25	17,2	33,97	
	4º 25	16,7		
Aspectos técnicos	La entrada de los virajes la ha ido mejorando a medida que pasan las sesiones.			
Aspectos tácticos	Misma estrategia para todos los 100's: sale muy fuerte y con mucha frecuencia e intenta mantener ritmo toda la prueba. Capaz de terminar el último largo medio segundo más rápido, lo que demuestra que tiene capacidad de sufrimiento.			
Observaciones	Última prueba del campeonato, se nota la fatiga acumulada. Campeonato muy bueno. Llegó en un gran momento de forma, mejor que en el Autonómico. Gran actitud.			

Mauro Borrazás Rodríguez
Sportig Club Casino
2011



800 Libres: 10'03"64 (MMP)				
	1º 50	33,27	1:09,84	2:24,81

Parciales tomados	2º 50	36,57			
	3º 50	37,04	1:14,81		
	4º 50	37,77			
	5º 50	38,00	1:15,89	2:32,75	
	6º 50	37,89			
	7º 50	38,11	1:16,86		
	8º 50	38,75			
	9º 50	38,30	1:16,65	2:34,16	
	10º 50	38,35			
	11º 50	38,74	1:17,51		
	12º 50	38,77			
	13º 50	38,10	1:16,45	2:31,92	
	14º 50	38,35			
	15º 50	37,90	1:15,47		
	16º 50	37,57			
	Aspectos técnicos	<p>Mejorar los virajes: Aproximación a la pared: casi siempre entra deslizando y respirando lateralmente antes del giro. Flecha tras giro: los pies ya están en la pared pero aún no está en flecha, pierde alrededor de 2-3 décimas por vuelta fácilmente.</p>			
Aspectos tácticos	<p>Se le pidió comenzar para liderar la serie, tarea difícil pero que le ayudó a lanzar la prueba para luego mantener parciales de 37-38 cada 50m.</p>				
Observaciones	<p>Hizo la llegada al 800 a los pies y sin apretar los últimos metros. No sabía cuántos metros llevaba lo cual le sirve de experiencia y para darse cuenta que los cuentavueltas están para usarlos en caso de perdernos durante la carrera. 4:57,56 al 400L (MMP)</p>				

200 Espalda: 2:32,57 (MMP)					
Parciales tomados	1º 50	35,48	1:14,05	Fc	43,9/40,3 cic/min
	2º 50	38,57			38/35 cic/min
	3º 50	39,80	1:18,55		36 cic/min
	4º 50	38,75			39 cic/min
Aspectos técnicos	<p>Virajes muy mejorables. Aproximación: en la mitad de las vueltas no aprovecha última brazada. Empujes tras giro: tarda en hacerlo, no empieza la colocación en flecha hasta que los pies tocan la pared. Subacuáticos: con una o cero patadas.</p>				
Aspectos tácticos	<p>Se le pidió aumentar la frecuencia en el tercer 50 y no lo hizo, al contrario, aprovechó ese largo para "coger energía" y vaciarse en el último.</p>				
Observaciones	<p>Posibilidad de mejora a poco que corrija aspectos técnicos básicos como submarinos o aproximaciones y giros.</p>				

400 Libres: 4:53,53 (MMP).					
Parciales tomados	1º 50	33,91	1:10,62		2:25,49
	2º 50	36,71			
	3º 50	37,14	1:14,87		
	4º 50	37,73			
	5º 50	37,13	1:14,61		2:28,04
	6º 50	37,48			
	7º 50	37,47	1:13,43		
	8º 50	35,96			
Aspectos técnicos	<p>Objetivo técnico en prueba: encadenar correctamente el giro y el empuje con una flecha armada rápidamente, se cumplió el objetivo. Entra al viraje deslizándose en exceso e incluso respirando sin brazada en algunos.</p>				

Aspectos tácticos	Se le pidió que aumentara frecuencia al pase del 200 y metiera pies en los últimos 100 para mantener parciales de 37 todo el rato. Cumplió objetivos pero a expensas de salir más cómodo el primer 200 en comparación con el 800 (2:25,49 vs. 2:24,81).
Observaciones	Mejor marca personal. La anterior la hizo en el pase del 800. Termina el Campeonato con buenas sensaciones. Como dije anteriormente, cuando se dé cuenta de la importancia de todos los detalles tendrá una gran mejoría. Insistir día a día en ello.

Adrián Fernández Abel
CN Portamiñá
2011



800 Libres: 9'33"82 (MMP).				
Parciales tomados	1º 50	30,98	1:05,04	2:16,02
	2º 50	34,06		
	3º 50	35,45	1:10,98	
	4º 50	35,53		
	5º 50	36,25	1:12,47	2:25,42
	6º 50	36,22		
	7º 50	36,45	1:12,95	
	8º 50	36,50		
	9º 50	36,89	1:13,59	2:27,14
	10º 50	36,70		
	11º 50	36,68	1:13,55	
	12º 50	36,87		

	13º 50	36,94	1:14,11	2:25,24
	14º 50	37,17		
	15º 50	36,58	1:11,13	
	16º 50	34,55		
Aspectos técnicos	<p>Pese al ritmo elevado, tiene varios aspectos técnicos a mejorar: Respiración elevando en exceso la cabeza. Recobro del brazo izquierdo completamente extendido y rozando el agua, lo que provoca una alteración de la posición de la cadera. Realiza la tracción del brazo por dentro del agua con los dedos de una mano muy abiertos.</p>			
Aspectos tácticos	<p>Se le pidió que saliera valiente los primeros metros, que se pegara a la calle contigua para que lanzara la prueba y cumplió con creces el objetivo propuesto.</p>			
Observaciones	<p>En un principio no estaba motivado para nadar la prueba, en palabras del nadador: "en el 400 y en el 200 libres puede que haga una MMP pero en el 800 libres lo dudo mucho". 4:41,44 al 400L (MMP) Gran prueba, haciendo caso a los entrenadores en todo momento.</p>			

200 Libres: 2:12,48 (MMP)					
Parciales tomados	1º 50	31,01	1:04,79	Fc	45 cic/min
	2º 50	33,78			44 cic/min
	3º 50	34,08	1:07,69		45 cic/min
	4º 50	33,61			46 cic/min
Aspectos técnicos	<p>Mismos errores de nado que en el 800 Libres. Nadó los primeros 100 metros sin batido, luego lo fue añadiendo progresivo en intensidad.</p>				
Aspectos tácticos	<p>Se le pidió aumentar frecuencia el tercer 50 de la prueba y cumplió. También se le pidió que metiera un batido continuo en el tercer 50 y batido a tope el último y también cumplió el objetivo.</p>				

50 Libres: 28,94 (MMP)					
Parciales tomados	15m.	7,88	Nº Brazadas	25	18
	25m.	13,88		50	23
	50m.	15,06	Nº Respiraciones	25	1
				50	3
Aspectos técnicos	Posición flecha: le falta movilidad de hombros para alinear bien mano-hombro-cadera-tobillos.				
Observaciones	Poco o nada tiene que ver un 50 con las otras pruebas donde sus características le permiten rendir a un muy buen nivel. Se adaptó perfectamente al rol de velocista. Actitud muy positiva en todo momento.				

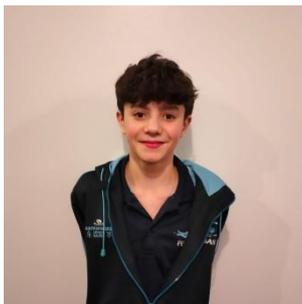
400 Libres: 4:40,72 (MMP)					
Parciales tomados	1º 50	31,20	1:05,58	2:16,9	
	2º 50	34,38			
	3º 50	35,47	1:11,32		
	4º 50	35,85			
	5º 50	35,99	1:12,13	2:23,82	
	6º 50	36,14			
	7º 50	36,15	1:11,69		
	8º 50	35,54			
Aspectos técnicos	Mismos aspectos técnicos que en el 800 Libres.				
Aspectos tácticos	Se le pidió mantener parciales de 35, incluso 34 alto... Pasó más lento que en el 800 Libres al 200 (2:16,9 vs. 2:16,0).				
Observaciones	Se nota la diferencia de nadar el 800 el primer día de campeonato a nadar el 400 el último. Se va acumulando la fatiga. Aun así, después de toda la carga de metros de competición realizó su				

	mejor marca personal.
--	-----------------------

4x200 Libres: 2:12,41; 4ª posta.					
Parciales tomados	1º 50	30,23	1:04,11	Fc	44 cic/min
	2º 50	33,88			45 cic/min
	3º 50	34,62	1:08,30		43 cic/min
	4º 50	33,68			
Aspectos técnicos	Mismos aspectos técnicos que los comentados en el 800 Libres. Nada sin batido continuo hasta los últimos 25 metros.				
Aspectos tácticos	Se les pidió a los 4 relevistas aumentar frecuencia en el tercer 50 y en este caso, no lo ha hecho, disparando el parcial 1 segundo.				
Observaciones	Muy cansado, quizá notó en falta el no haber nadado prueba individual que lo mantuviera activado y sustituyera ese cansancio por activación.				

4x100 Libres: 1:01,39; 3ª posta			
Parciales tomados	1º 50	29,47	1:01,39
	2º 50	31,92	
Aspectos técnicos	Mismos aspectos técnicos que los comentados en el 800 Libres. Comienza sin batido continuo que lo va incorporando con el paso de la prueba. Igualmente, cada vez que respira deja de darle a los pies.		

Guillermo Álvarez González
CN Pabellón Ourense
2011



50 Mariposa: 32,76 (MMP).			
Parciales tomados	15m.	7,9	00:32,76
	1º 25	14,7	
	2º 25	18,06	
Aspectos técnicos	<p>Salida: no aprovecha toda la acción propulsiva del tren inferior, parece que se deja caer un poco.</p> <p>Viraje: un poco lento, se quedó algo lejos de la pared en la última brazada.</p> <p>Llegada: última brazada muy cerca de la pared.</p>		
Aspectos tácticos	<p>Buenos primeros 25m, nadando largo y de brazadas y ondulando. En el segundo 25 subió la frecuencia y bajó la posición de la cadera.</p>		
Observaciones	<p>Vomitó antes de la prueba. En el campeonato gallego le pasó lo mismo en todas las pruebas que nadó. Hay que mejorar la gestión emocional antes de la prueba.</p>		

200 Mariposa: 2:47,15 (MMP)			
Parciales tomados	1º 50	36,11	1:18,55
	2º 50	42,44	
	3º 50	44,82	1:28,60
	4º 50	43,78	
2:47,15			
Aspectos técnicos	<p>Sale con demasiada frecuencia los primeros metros.</p> <p>A medida que avanza la prueba va perdiendo la posición: ondula de más a menos y hunde progresivamente la cadera.</p>		
Aspectos tácticos	<p>Primeros metros con mucha frecuencia que condiciona la táctica de la prueba. Se quedó con fuerzas al final.</p>		

Observaciones	Antes de la prueba, durante la charla técnica previa, empezó a tener una crisis de ansiedad. Hay que mejorar la gestión emocional antes de la prueba. Primera vez que nada la prueba.
----------------------	--

100 Mariposa: 1:14,11 (MMP)				
Parciales tomados	1º 25	15,4	34,29	1:14,11
	2º 25	18,5		
	3º 25	19,4	39,82	
	4º 25	20,2		
Aspectos técnicos	Salida: no aprovecha toda la acción propulsiva del tren inferior, parece que se deja caer un poco. Mala aproximación en 2 de los 3 virajes, girando muy pegado a la pared. Como en las dos anteriores pruebas, a medida que pasa va perdiendo la posición en el agua.			
Observaciones	Mejor gestión emocional antes de la prueba: ni vomitó, ni tuvo ninguna crisis. Actitud muy positiva en todo momento, animando y creando un ambiente de equipo muy necesario en este tipo de Campeonatos.			

Marcos Garabatos Crespo
CN Mos
2011



50 Mariposa: 32,49 (MMP).			
Parciales tomados	15m.	8,1	00:32,49
	25m.	14,8	
	35m.	21,1	

	50m.	32,49 (17,69)	
Aspectos técnicos	En la salida se quedó clavado en el poyete y salió casi un segundo tarde y unos virajes y una llegada mal ajustada ("se comió la pared" dos veces).		
Observaciones	Muy nervioso antes de la salida, le condicionó fallar en todas las fases acíclicas. Charlamos con el de manera individual y luego en grupo, intentando quitarle importancia al error y sacando lo positivo que tuvo el salir más tarde.		

100 Libres: 1:00,56 (MMP)				
Parciales tomados	1º 25	13,4	28,95	1:00,56
	2º 25	15,55		
	3º 25	15,75	31,61	
	4º 25	15,86		
Aspectos técnicos	Brazadas poco efectivas: nada con una frecuencia muy alta, brazadas cortas, sabiendo que es un nadador de casi 1'80m., muy corpulento y con mucha fuerza. Respira siempre cada 3 brazadas: estaría bien que intentara aumentar el ciclo de respiraciones.			
Aspectos tácticos	Nada muy alocado. Sale con mucha frecuencia y demasiado fuerte para en el tercer 25 bajar el ritmo de prueba.			
Observaciones	Demasiada diferencia entre cincuentas. Con un poco más de experiencia, será capaz de pasar por el mismo parcial de 50 y volver en 31 bajo o 30 largo.			

200 Libres: 2:15,01 (MMP).				
Parciales tomados	1º 50	30,92	1:06,05	2:15,01
	2º 50	35,13		
	3º 50	35,34	1:08,96	
	4º 50	33,62		

Aspectos técnicos	Primeros 100 metros nadando muy estirado sin pasarse de brazadas. Fue aumentando frecuencia a partir de ahí. Antes de alguna vuelta (3-5m. previos) bajaba frecuencia y entraba lento al viraje.
Aspectos tácticos	Solo se le pidió salir más tranquilo que en el relevo del día anterior. Cumplió el objetivo pero se quedó con energía el último 50.
Observaciones	Lo mismo que en el 100, cuando sea capaz de controlar la carrera, podrá hacer el 100 intermedio (2º y 3º) en menos de 1:10, lo que permitirá que baje de 2:15.

50 Libres: 27,59 (MMP)					
Parciales tomados	15m.	6,9	Nº Brazadas	25	23
	25m.	13,1		50	27
	50m.	14,49	Nº Respiraciones	25	1
				50	2
Aspectos técnicos	Respiró la última brazada antes de la vuelta. Demasiadas brazadas. Puede y debe nadar más estirado aprovechando su físico.				
Observaciones	Seguir trabajando la coordinación. Nos consta que en el Club lo estáis haciendo, por lo que seguir insistiendo y siendo pesados en ello. Muy importante para el futuro a medio-largo plazo.				

4x200 Libres: 2:17,49; 3ª posta.					
Parciales tomados	1º 50	29,09	1:03,86	Fc	59 cic/min
	2º 50	34,77			50 cic/min
	3º 50	36,72	1:13,43		48 cic/min
	4º 50	36,71			47 cic/min
Aspectos técnicos	Demasiada frecuencia desde el principio, casi pasando al 50 igual que en el 100 libres (29,09 vs. 28,95). Nado muy alocado y poco eficiente por dentro del agua con los brazos.				
Aspectos tácticos	Se les pidió a los 4 relevistas aumentar frecuencia en el tercer 50 y en este caso, fue reduciendo la frecuencia cada 50m. Peleó al final la prueba y le				

	ayudó a maquillar el último parcial, pero demasiada diferencia entre primer y segundo 100.
--	--

4x100 Libres: 1:01,49; 1ª posta			
Parciales tomados	1º 50	29,57	1:01,49
	2º 50	31,89	
Aspectos técnicos	Mismos aspectos técnicos a corregir que en el 100 Libres. Virajes con giros lentos, podría aprovechar mejor la brazada previa.		
Aspectos tácticos	Salió ligeramente más tranquilo que en el 100 Libres individual.		

4x100 Estilos (Posta Crol): 1:01,65.				
Parciales tomados	1º 25	13,6	29,46	1:01,65
	2º 25	15,7		
	3º 25	16,3	32,19	
	4º 25	15,6		
Aspectos técnicos	Mismos aspectos técnicos ya mencionados previamente.			
Aspectos tácticos	Salió con mucha frecuencia y le costó más volver el último 50.			
Observaciones	Última prueba del campeonato, se nota la fatiga acumulada.			

Enrique Pereira Urgal
CN Galaico
2011



100 Braza: 1:23,50 (MMP)			
Parciales tomados	1º 50	38,57	
	2º 50	44,93	
Aspectos técnicos	Buenas filipinas, tiene una buena posición de flecha tras los virajes. Saca mucho los brazos en el recobro de la brazada. Virajes con giro muy descolocado. No lleva rodillas al pecho, levanta mucho la cabeza y respira pronto.		
Aspectos tácticos	Se le pidió salir fuerte y se pasó de fuerte. Le costó terminar los últimos metros. Aun así mejor marca personal.		

200 braza: 2:59,91 (MMP: 2:59,49).					
Parciales tomados	1º 50	40,57	1:26,03	Nº Br	10/12
	2º 50	45,46			11/11
	3º 50	46,89	1:34,88		11/11
	4º 50	46,99			13/16
Aspectos técnicos	Buen aprovechamiento de las filipinas. Mantiene la cabeza muy elevada. Tras el recobro, esconderla más entre los brazos.				
Aspectos tácticos	Se trató de salir deslizando los primeros metros e ir aumentando brazadas por largo en el tercer 50, que no se cumplió. En el último 50 nado poco eficiente.				
Observaciones	Actitud positiva en todo momento. Consiente de donde estaba y sabiendo diferenciar cada momento.				

Pablo Conde Álvarez
CN Pabellón Ourense
2011



100 Braza: 1:25,08 (MMP: 1:23,45).			
Parciales tomados	1º 50	41,65	1:25,08
	2º 50	43,43	
Aspectos técnicos	<p>Necesita trabajar muchos aspectos técnicos, tanto defectos de nado como fases acíclicas.</p> <p>Nado muy hundido, no se levanta mucho con la brazada y lleva la cadera muy hundida.</p> <p>Salida: no salta, se deja caer y realiza la fase subacuática muy por encima del agua.</p> <p>Nado subacuático con filipina poco efectiva, las realiza sin hacer fuerza con los brazos. El recobro de brazos tras la filipina muy lenta, se queda parado.</p>		
Aspectos tácticos	<p>Primer 50 muy lento (41,65 vs. 39,83 del Cto. gallego), comienza los primeros metros nadando tranquilo y se queda con fuerzas.</p>		

50 Braza: 38,82 (MMP: 38,61).			
Parciales tomados	15m.	9,7	Nº brazadas: 14-17
	1º 25	17,6	
	2º 25	21,22	
Aspectos técnicos	<p>Mismo aspectos a corregir que en el 100 Braza.</p> <p>Mala aproximación a la pared, tuvo que dar una brazada rápida para llegar bien.</p>		
Aspectos tácticos	<p>Muchas brazadas. Debería ser más efectivo nadando.</p>		

FEMENINA

Antía Prieto Canteiro
CN Portamiñá
2011



100 Libre: 1:03,31 (MMP)			
Parciales tomados			1:03,31
	1º 50	00:31,18	
	2º 50	00:32,13	
Aspectos técnicos	Frecuencia de respiraciones bastante irregular, no sigue un patrón de respiración. Respiración con excesivo movimiento de cabeza		
Aspectos tácticos	Muy buena segunda parte de prueba. Quedará la duda de que podrá pasar si es capaz de salir unas décima más ambiciosa sin pasarse de revoluciones y con un nado eficiente.		
50 Libre: 00:29,76 (MMP:00:29,50)			
Parciales tomados	25m.		00:29,76
	50m.		
Aspectos técnicos	Llegada con la mano fuera del agua y con la muñeca flexionada		
Aspectos tácticos			
200 Estilos 2:37,66 (MMP: 2:35,71)			
Parciales tomados	1º 50	00:35,65	
	2º 50	00:39,49	

	3º 50	00:46,77	2:37,66	
	4º 50	00:35,75		
Aspectos técnicos	4º largo decelerando hasta llegar al viraje espalda-braza, girando los hombros y pasando casi del plano vertical. Braza con la cadera muy baja.			
Aspectos tácticos	El poco descanso que tuvo entre pruebas lastró un poco su táctica de carrera, sobre todo el parcial de espalda, con un segundo de diferencia entre parciales (Cto. Gallego vs Cto. España FFTT) Actitud muy positiva en una tarde cargada de pruebas muy diferentes entre sí.			

400 Estilos				
Parciales tomados				DSQ
Aspectos técnicos	Descalificada por viraje espalda-braza con un viraje un poco más exagerado que en el 200S. Llega a la pared con miedo, girando la cabeza y llevándose consigo todo el cuerpo. Es el único viraje mal calculado de toda la prueba, El resto ok.			
Observaciones	Gran marca a pesar de la descalificación, 5:31			

4 x 100 Libre (1ªPosta)				
Parciales tomados			1:04,18	
	1º 50	00:31,11		
	2º 50	00:33,07		
Aspectos técnicos	Llegada a la pared con la mano por fuera del agua y la muñeca ya flexionada.			

Observaciones	Golpe anímico después de la descalificación de 400 estilos. Se recupera bien para afrontar la primera posta del relevo. Gran actitud y ejemplo de recuperación anímica para afrontar un relevo.
----------------------	---

4 x 200 Libre 2:19,38 (1ªPosta)				
Parciales tomados	1º 50.	00:31,86	1:06,40	2:19,38
	2º 50.	00:34,54		
	3º 50.	00:35,71	1:12,98	
	4º 50.	00:37,27		
Aspectos técnicos	Aproximaciones y giros lentos debido al cansancio. Ultimo 25 pérdida de estilo y respiración con la cabeza demasiado girada.			
Aspectos tácticos	Después de las dos pruebas individuales, tácticamente no ha salido como se planteó, Mucha diferencia entre primer y segundo cien.			
Observaciones	Tercera prueba de la sesión. Gran actitud en todo momento afrontando cada prueba sin pensar en las demás.			

4 x 100 Estilos 1:01,91 (Posta Crol)				
Parciales tomados				1:01,91
	1º 50	00:30,10		
	2º 50	00:31,81		
Aspectos técnicos	Aproximaciones rápidas y giros rápidos y potentes. Ahora si.			
Aspectos tácticos	Prueba perfecta para relevo. Salida potente y vuelta del 2º 50 por debajo de 00:32,0. Hacerlo en relevo significa que puede hacer 1:02 más pronto que tarde.			
Observaciones	Capaz de hacer 1:01,91 en la última prueba del Campeonato, después de seis pruebas (4 individuales y 2 primeras postas).			

Noa Ferreiro Figueiras
AD Fogar
2011



200 Libre :02:15,72 MMP					
Parciales tomados	1º 50.	31,14 (14,2)	1:06,55		FC: 45
	2º 50.	35,41			FC: 41
	3º 50.	36,67	1:10,68		FC:39
	4º 50.	34,01			FC:39-40
Aspectos técnicos	Respiración a la salida de todos los virajes.				
Aspectos tácticos	Salida demasiado fuerte y algo pasada de fc. Un gasto extra de inicio que "arregla" con un 100 intermedio bastante más lento que el en Cto. Gallego, y con un sprint final aumentando la fc. Ese cambio de ritmo lo tiene, y lo ha hecho en varias ocasiones. (Cto. Gallego)				

100 Libre: 1:03,76 =MMP			
Parciales tomados	1º 50	00:31,39	1:03,76
	2º 50	00:32,37	
Aspectos técnicos	Pierde los apoyos en el agua en la última parte de la prueba		
Aspectos tácticos	Salida más tranquila que en la prueba del Autonómico pero con una vuelta mucho más rápida. Un segundo de diferencia entre cincuentas es tácticamente perfecto. Con una salida más rápida, estoy seguro que es capaz de volver en lo mismo o incluso mejor en otro tipo de Campeonato menos exigente.		

50 Libre: 00:29,84 (MMP 00:29,39)			
Parciales tomados	25m.		

	50m.	00:29,84	
Aspectos técnicos	Codo derecho (lado de respiración) completamente extendido y respirando 3 y 5 veces a la vuelta, haciendo que cada respiración sea un poco más lenta que la anterior.		

4 x 100 Libre: 1:04,59 (2º posta)			
Parciales tomados	1º 50	00:30,39	1:04,59
	2º 50	00:34,20	
Aspectos técnicos	idem prueba individual.		
Aspectos tácticos	Salida rápida y con decisión. Es un relevo y hay que salir así. En el segundo cincuenta faltó la chispa que tuvo en prueba individual volviendo bastante más lenta. El relevo fuera de carrera y descolgados en todo momento.		
Observaciones	Notamos cierto nerviosismo o incomodidad a la hora de los relevos. Como si se presionara demasiado o no estuviera lo suficientemente confiada para poder rendir.		

4 x 200 Libre: 2:19,23 (3º posta)					
Parciales tomados	1º 50	00:31,35	1:06,48		2:19,23
	2º 50	00:35,13			
	3º 50	00:36,65	1:12,70		
	4º 50	00:36,10			
Aspectos técnicos					
Aspectos tácticos	Demasiada diferencia entre parciales de 100. Fuera de carrera en toda la prueba con parciales fuera del objetivo.				
Observaciones					

Eva Gerveno Prada
Sporting Club Casino
2011



200 Estilos 2:34,48 MMP					
Parciales tomados	1º 50	00:35,41			2:34,48
	2º 50	00:39,27			
	3º 50	00:45,23			
	4º 50	00:34,57			
Aspectos técnicos	Virajes de espalda y braza demasiado cerca de la pared. En braza nadando con la corchera completamente pegada al hombro derecho como si la nadadora no estuviera ubicada en la calle. Bastante bien la posición de los brazos en la flecha y primeras brazas de crol después del giro, pero ojo con las piernas, separadas y relajadas.				
Aspectos tácticos	Salida un poco más lenta que el Cto. Gallego, con más temple y controlando para después apretar a espalda (casi dos segundo mejor que el parcial del Cto. Gallego) y continuar con mejores parciales que hace un mes. Se nota que ha llegado en forma al Campeonato.				

400 Estilos 5:30,21 MMP					
Parciales tomados	1º 100.	00:36,03/00:41,21	2:42,81	5:30,21	
	2º 100	00:43,60/00:41,97			
	3º 100	00:46,12/00:46,34	2:47,50		
	4º 100	00:38,00/00:36,94			
Aspectos técnicos	Virajes de espalda completamente ligeros, entrada volteo y salida. En braza filipinas inexistentes. Ojo con el tren inferior en las flechas.				

Aspectos tácticos	Buenos segundos parciales de cada estilo. En espalda por ejemplo demasiada diferencia. Sensación de que la mariposa puede ser algo más exigente en el pase sin que se note después en los otros estilos. Está ganando fuerza y eso se tiene que notar.
Observaciones	Muy importante seguir insistiendo en las filipinas en todo momento.

800 Libres: 9:50,80 MMP				
Parciales tomados	00:33,04			
	00:35,70	1:08,74		
	00:36,38		2:21,61	
	00:36,49	1:12:87		
	00:36,69		4:50.27	
	00:36,85	1:13,54		
	00:37,31		2:28,66	
	00:37,81	1:15,12		
	00:37,34		2:30,47	
	00:37,67	1:15,01		
	00.37,70		5:00,53	
	00:37,76	1:15,46		
	00:38,13		2:30,06	
	00:37,67	1:15,80		
	00:37,93			
	00:36,33	1:14,26		

Aspectos técnicos	Entrada al viraje y deslizamiento después del empuje con las piernas ligeramente separadas. Sin patadas submarinas.
Aspectos tácticos	El ir en calle lateral no le impidió mantener el ritmo de su carrera. Pareja a la calle contigua y controlando a su rival hasta los últimos 150 metros. Cogió ritmo uniforme a partir de 300 y lo mantuvo hasta el final.
Observaciones	Tiempos muy parecidos a la marca realizada en el Cto. Gallego hasta el 400, pero con una diferencia notable, aquí lo realiza con unos primeros 200 metros más tranquilos, cogiendo ritmo a partir del 300/350, a diferencia del autonómico que es a partir de ese 350 cuando lo pierde poco a poco.

400 Libres: 4:41,90 MMP				
Parciales tomados	1º 50.	00:32,44	1:06,83	2:18,58
	2º 50	00:34,49		
	.3º 50	00:35,71	1:11,75	
	.4º 50	00:36,04		
	5º 50	00:35,99	1:12,21	2:23,15
	.6º 50	00:36,22		
	.7º 50	00:36,13	1:10,94	
	8º 50	00:34,81		
Aspectos técnicos	Volteo rápido (como le indicamos) pero sin posición de flecha ni entrada de virajes ágiles. Siente la necesidad de respirar sí o sí hacia la izquierda, pudiendo respirar en la última brazada hacia el otro lado y permitiendo meter la cabeza en el volteo justo en cuanto acaba el apoyo de la última brazada y no con un deslizamiento horizontal innecesario.			
Aspectos tácticos	Buen planteamiento de prueba, similar al del Cto. Gallego pero con parciales más rápidos.			
Observaciones	Buen momento de forma. Quizá el mejor de la temporada. Buena predisposición en todo momento.			

4 x 100 Libre: 1:02,65 (4º posta)			
Parciales tomados	1º 50	00:30,21	1:02,65
	2º 50	00:32,44	
Aspectos técnicos			
Aspectos tácticos			
Observaciones	Nadadora con un extra en los relevos , muy motivada siempre y dispuesta a dar su máximo en cada momento.		

4 x 200 Libre: 2:15,99 (2º posta)					
Parciales tomados	1º 50	00:29,61	1:03,40		2:15,99
	2º 50	00:33,79			
	3º 50	00:36,10	1:12,59		
	4º 50	00:36,49			
Aspectos técnicos	Respira solo con la cabeza (sin dar brazada) en todos los virajes, haciendo que el volteo sea lento, y sin patada alguna en la subacuática.				
Aspectos tácticos	Primer cincuenta demasiado rápido. Gasto excesivo de energía para hacer la segunda parte de la prueba a ritmo de 400. Mucha diferencia entre hectómetros. Posibilidad de hacer 2:13 con otro planteamiento de prueba.				
Observaciones	Por lo que llevo visto estas temporadas es una nadadora que suele cerrar los relevos, y no salir en posta intermedia.				

Alba Lema Castro
CN Portamiñá
2011



200 Espalda 2:31,86 (MMP 2:31,79)			
Parciales tomados	1º 50.	00:34,82	1:12,75/1:19,11
	2º 50.	00:37,93	
	3º 50.	00:39,42	
	4º 50.	00:39,69	
Aspectos técnicos	Entradas de virajes demasiado pegadas a la pared. Giro rápido pero salto en la pared regresivo en cuanto a potencia y eficacia debido al dolor en la rodilla que a medida que acumula saltos le limita.		
Aspectos tácticos	Sale a 43 de frecuencia, bajando a 38 y mantiene esa frecuencia el resto de la prueba.		
Observaciones	La lesión de rodilla la limita para hacer unos submarinos más potentes. Esperemos que pueda evolucionar bien y tenga una parte final de temporada acorde a su rendimiento y sin problemas físicos. Marca de mucho mérito después de un 100 y un 50 algo decepcionantes para ella, pero no para el cuadro técnico.		

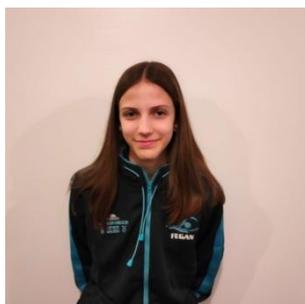
100 Espalda: 1:09,59 (MMP 1:08,96)			
Parciales tomados	1º 50.	00:33,36	1:09,59
	2º 50.	00:36,23	
Aspectos técnicos	Salida floja, muy frenada, quizás lastrada por esas molestias que le impiden colocarse y saltar bien.		
Aspectos tácticos	La mala salida provoca una aceleración extra a una frecuencia no habitual, lo que hace que poco a poco vaya descendiendo esa fc. sin posibilidad de aumentar los últimos metros.		

50 espalda: 00:32,79 (MMP 00:31,97)			
Parciales tomados			
	50m.	00:32,79	

Aspectos técnicos	Salida: Floja, poco salto, con miedo Viraje: Giro rápido, buen salto en la pared, submarino no al 100% Llegada: OK
Aspectos tácticos	Casi nadado en negativo debido a una salida algo floja.
Observaciones	Anímicamente algo baja después de ver la marca. Los técnicos hablaron con ella e intentaron animarla en todo momento y explicarle algún concepto que ella no tenía en cuenta y que después si entendió

4x100 estilos 1:10,52 Posta Espalda			
Parciales tomados	1º 50.	00:33,96	1:10,52
	2º 50	00:36,56	
Aspectos técnicos			
Aspectos tácticos	Demasiada diferencia entre cincuentas, normal siendo última prueba y sin nada que perder.		
Observaciones	Muy cansada, poca chisca por la acumulación de pruebas .Actitud positiva en todo momento.		

Alba Lamas Santos
AD Fogar
2011



200 Espalda: 2:36,26 (MMP: 2:34,97)			
Parciales tomados	1º 50.	00:35,72	2:36,26
	2º 50.	00:39,97	
	3º 50.	00:40,88	

	4º 50.	00:39,69	
Aspectos técnicos	Brazadas correspondientes a la vuelta de cada cincuenta: 18, 18, 19 y 18 (Aun subiendo la frecuencia de brazadas en tercero el tiempo aumenta 1s respecto al anterior).		
Aspectos tácticos	Demasiada diferencia entre el primer y segundo 50. Más de 4 segundos. Si sales con esa energía luego no se puede aflojar.		
Observaciones	Faltan carreras con tácticas diferentes para tener más experiencia.		

100 Espalda 1:11,83 (MMP 1:11,46)			
Parciales tomados	1º 50.	00:34,65	1:11,83
	2º 50.	00:37,18	
Aspectos técnicos	Muy buena salida, con un submarino potente y muy bien colocada.		
Aspectos tácticos	Sale con una frecuencia "normal" y termina decayendo el último largo. Pierde fuerza. El pase del primer cincuenta es para 1:10.8. Falta terminar la prueba.		
Observaciones	Al igual que en el 200, faltan carreras y creer que ese segundo 50 puede ser más rápido. El primer 50 lo tiene, incluso puede mejorarlo y hacerlo más eficiente.		

50 espalda: 00:34,25 (MMP 00:33,42)			
Parciales tomados			
	50m.	00:34,35	
Aspectos técnicos	Resbala en la salida, frecuencia de brazada muy baja y apoyos más propios de un 100.		
Aspectos tácticos			
Observaciones	Actitud "in crescendo" durante el Campeonato. Ha competido, pero no ha llegado al punto de forma del pasado Cto. Gallego, lo cual es completamente entendible y normal.		

Lucía Ageitos Romero
CN Ribeira
2011



50 Mariposa: 00:33,32 MMP			
Parciales tomados	15m.		
	25m.		
	35m.		
	50m.	00:33,32	
Aspectos técnicos	Primeras brazadas con la cabeza demasiado alta (más hacia arriba que hacia adelante). Demasiadas respiraciones (8/ 9 en total), una de ellas justo antes del viraje.		
Observaciones	Mejor marca personal. La anterior era al pase del 100 mariposa. Buena manera de entrar en el Campeonato.		

100 Mariposa 1:13,39 (MMP 1:12,85)			
Parciales tomados	1º 50.	00:34,41	1:13,39
	2º 50.	00:38,98	
Aspectos técnicos	Llega a todas las paredes con los brazos flexionados y la cabeza prácticamente fuera del agua, con submarina posterior completamente inexistente.		
Aspectos tácticos	Cada parcial unas décimas por encima de los del Cto. Gallego. Aun así, demasiada diferencia entre ellos, más de 4 segundos en un 100 es demasiado.		

200 Mariposa 2:37,05 MMP				
Parciales tomados	1º 50.	00:34,98	1:14,70	2:37,05
	2º 50.	00:39,72		
	3º 50.	00:41,62	1:22,35	
	4º 50.	00:40,73		
Aspectos técnicos	Mantiene muy bien la frecuencia, pero a medida que aumenta la fatiga el nado es cada vez más vertical que horizontal y el deslizamiento posterior a cada brazada inexistente.			
Aspectos tácticos	Pase rápido, quizá demasiado para la marca que hace. Afloja demasiado en el 3º 50 para después apretar. Tácticamente mejor que en el Cto. Gallego, pero debería tener un 2º 100 más rápido en comparación a la marca del pase. Al igual que el 100, demasiada diferencia entre los dos parciales. (100)			

400 Libres: 4:54,19 (MMP 4:49,60)				
Parciales tomados	1º 50.	00:33,35	1:10,11	2:25,71
	2º 50	00:36,76		
	.3º 50	00:37,40	1:15,60	
	.4º 50	00:38,20		
	5º 50	00:37,58	1:15,77	2:28,38
	.6º 50	00:38,19		
	.7º 50	00:37,27	1:12,61	
	8º 50	00:35,34		
Aspectos técnicos	Sale a 15"5 y aumenta progresivamente el ritmo de brazadas (23/ 23/ 24/ 25/ 25/ 25/25/ 27). Hay entradas de viraje que realiza dos respiraciones seguidas (una para cada lado) para posteriormente no realizar subacuático.			

Aspectos tácticos	Carrera tácticamente mejor que en el Cto. Gallego, pero con peor marca. El 200 intermedio no ha sido malo, pero creo que puede mejorarlo sin perder eficacia en el resto. Termina con fuerza, lo que demuestra que puede nadar mejor los parciales intermedios.
Observaciones	Prueba que puede competirla mejor. Mentalmente le cuesta afrontarla en momentos puntuales, al contrario que otras pruebas que las afronta sin miedo ni presión. Está más segura nadando a mariposa que a crol.

4x100 Libres: 1:06,85 3ª posta			
Parciales tomados	1º 50.	00:32,26	1:06,85
	2º 50.	00.34,59	
Aspectos técnicos	Técnicamente descontrolada y descoordinada. Quiere nadar rápido pero esas ganas de nadar le provocan que al final no nade debido a la pérdida de estilo desde el inicio. Frecuencia demasiado elevada.		
Aspectos tácticos	Tácticamente mal nadado. El descontrol técnico provoca que haga un gasto de energía excesivo para un pase muy lento. Ese gasto extra provoca que continúe nadando con más ganas que fuerza. 00:02,3 de diferencia entre los dos cincuentas. Mucha diferencia para un 100 libre.		
Observaciones	Independientemente de la marca, la actitud del relevo ha sido la correcta. Hay que tener en cuenta que no está demasiado acostumbrada a nadar relevos, lo cual también hay que tener en cuenta.		

Sara Carreira Fernández
CN Culleredo
2012



100 mariposa: 1.11,71 (MMP 1:10,96)			
Parciales tomados	1º 50.	00:34,05	1:11,71
	2º 50.	00:37,66	
Aspectos técnicos	Respira 1 vez en todo el primer largo y cuadrando mal las entradas de los tres virajes, tocando tarde la pared. Frecuencia general de la prueba más propia de un 200.		

	Hunde demasiado la cabeza con cada brazada, haciendo que la razón e inicio de la ondulación sea la cabeza y no la cadera o el tórax, lo que le dificulta que pueda aumentar más la frecuencia cuando lo necesita.
Aspectos tácticos	Tácticamente mucho peor que la prueba nadada en el Cto. Gallego. 00:03,61 de diferencia entre los parciales es demasiada diferencia para un 100. Fuera de carrera desde el primer largo.
Observaciones	Preocupada por hacer una marca peor que en el Cto. Gallego. Hablamos con ella y le restamos importancia. Intentamos sacar lo positivo.

200 mariposa: 2:48,63 (MMP: 2:39,59)				
Parciales tomados	1º 50.	00:37,34	1:21,83	2:48,63
	2º 50.	00:43,49		
	3º 50.	00:45,04	1:27,80	
	4º 50.	00:42,76		
Aspectos técnicos	Deshace la posición de flecha muy pronto antes de dar la primera brazada. Al igual que en el 100 hunde demasiado la cabeza con cada brazada, haciendo que la razón e inicio de la ondulación sea la cabeza y no la cadera o el tórax, lo que le dificulta que pueda aumentar más la frecuencia cuando lo necesita,			
Aspectos tácticos	Los parciales demasiado descontrolados. Fuera de carrera desde el inicio, en la que se quedó completamente descolgada.			
Observaciones	Mentalmente fuera de prueba. Aprieta, afloja, para, arranca... Al igual que en el 100 sale de la prueba preocupada porque "subió 10 segundos". Hablamos con ella e intentamos calmarla y reforzar lo positivo de la prueba.			

50 mariposa : 00:33,41 (MMP 00:32,90)		
Parciales tomados	15m.	
	25m.	
	35m.	
	50m.	00:33,41
Aspectos técnicos	Resbala en el viraje por rotar el cuerpo antes de aproximarse del todo a la	

	pared, llevando las rodillas al pecho. Respira 3 veces a la ida y 4 a la vuelta. Frecuencia muy baja para la explosividad de la prueba.
Observaciones	

4x100 Estilos :1:14,44 (posta mariposa)			
Parciales tomados	1º 50.	00:35,20	1:14,44
	2º 50.	00:39,24	
Aspectos técnicos			
Aspectos tácticos			
Observaciones	<p>Última prueba. Cansada física y mentalmente. Aunque no estaba a un buen nivel, decidimos apostar por ella para el relevo, dándole así un refuerzo extra necesario. Campeonato diferente al que normalmente hace. Ninguna mejor marca personal, pero creo que puede sacar cosas positivas y reforzar aspectos que aún están algo verdes.</p>		

Alicia Jove Novo
CN Ferrol
2011



100 Braza: 1:20,30 MMP			
Parciales tomados	1º 50.	00:39,12	1:20,30
	2º 50.	00:41,18	
Aspectos técnicos	Segundo viraje de apenas 5 metros, a diferencia del 1º y 3º. Capaz de cambiar frecuencia y mantener.		
Aspectos tácticos	Muy buen segundo 50. Quizá sale algo lenta para la buena vuelta que tiene. Debería probar otro tipo de estrategia de carrera.		

Observaciones	Mejor momento de forma que en el Cto. Gallego. Motivada en todo momento con una gran actitud.
----------------------	---

50 Braza: 00:37,78 MMP			
Parciales tomados	15m.		00:37,78
	25m.		
	50m.	00:37,78	
Aspectos técnicos			
Aspectos tácticos			
Observaciones	Potente y rápida. Con ganas de nadar la prueba. Actitud muy positiva.		

200 braza 2:53,34 (MMP: 2:52,74)				
Parciales tomados	1º 50.	00:39,07	1:22,51	2:53,34
	2º 50.	00:43,44		
	3º 50.	00:45,15	1:30:86	
	4º 50.	00:45,71		
Aspectos técnicos	Al no tener buenas sensaciones con el agua puntualmente en esta prueba se le complica más aún deslizar al acabar cada brazada haciendo que resbale y sea menos eficiente la brazada en fatiga. Brazadas: 12/13/12/13/13/13/13/13. 1er largo a 17"1.			
Aspectos tácticos	Pase más rápido que en el 100, lo que demuestra que tiene margen en ambas pruebas. Primer parcial de 100 bueno, pero segundo algo por encima de lo realmente vale. En el Cto. Gallego también pasó más rápido el 200 que el 100 por lo que no es algo nuevo.			
Observaciones	Dos mejores marcas personales en tres pruebas, lo que indica que llegó en un muy buen momento de forma. Actitud muy positiva en todo momento y dispuesta a ayudar a la Selección en todo lo posible. Atiende a las explicaciones con interés.			

Blanca Veiras Martín
CN Ordes
2011



100 Braza: 1:19,66 (MMP: 1:18,69)			
Parciales tomados	1º 50.	00:37,17	1:19,29
	2º 50.	00:42,12	
Aspectos técnicos	Entrada muy lejos de la pared en el 3er viraje. Deshace la posición de la subacuática muy pronto, elevando la cabeza para ver al frente. Tiene una salida muy potente, con una primera brazada muy bien colocada. Intentar que no pierda esa cualidad.		
Aspectos tácticos	Demasiada diferencia entre parciales. Con un pase a 37 deberíamos tener una vuelta más rápida. Casi 5 segundos de diferencia son demasiados. Estamos seguros que esa diferencia se irá puliendo poco a poco. Debería hacer alguna prueba con táctica diferente, ensayo-error.		
Observaciones	Después de una marca muy buena en el Cto. Gallego, es consciente de que bajar será una tarea compleja, pero está con ganas y decidida a hacerlo lo mejor posible. Gran actitud		

50 Braza: 00:36,95 (MMP 00:36,48 Pase)			
Parciales tomados	15m.		
	25m.		
	50m.	00:36,95	
Aspectos técnicos	Últimas brazadas de cada largo muy lejanas a la pared, haciendo que al lanzarse hacia adelante los pies salgan fuera del agua y con la cabeza levantada al frente, frenándola. Muy potentes los primeros metros, gran salida.		
Aspectos tácticos			
Observaciones	Mejor marca personal en la distancia. (Su MMP es del pase del 100 braza)		

200 braza 2:50,10 MMP				
Parciales tomados	1º 50.	00:37,69	1:21,55	2:50,10
	2º 50.	00:43,69		
	3º 50.	00:44,45	1:28,55	
	4º 50.	00:44,10		
Aspectos técnicos	Brazadas 10/11/11/12/12/12/13. Aumenta la frecuencia cuando toca y mantiene el ritmo, a pesar de salir rápida a 16"9. Salida de las subacuáticas al igual que ya se explicó antes.			
Aspectos tácticos	Su buena salida hace que pase rápida. Intentar no perder esa rapidez, pero buscar ese 37 con un gasto de energía mínimo para que el resto de parciales no vayan a 43 y 44. Como dije en el 100 debe nadar varias veces con tácticas diferentes.			
Observaciones	Mucha mejor marca que en el Cto. Gallego donde no tuvo buenas sensaciones.			

4x100 Estilos :1:19,66 (posta braza)			
Parciales tomados	1º 50.	00:36,83	1:19,66
	2º 50.	00:42,83	
Aspectos técnicos			
Aspectos tácticos			
Observaciones	Campeonato bueno mejorando la prueba de 200 metros del Cto. Gallego donde rindió a un gran nivel en las pruebas más cortas. Gran actitud y mucho interés a la hora de escuchar explicaciones de los técnicos.		

Laura Abuín Ramos
CN Portamiñá
2011



200 Libre 2:18,10 MMP				
Parciales tomados	1º 50.	00:32,40	1:07,24	2:18,10
	2º 50.	00:34,84		
	3º 50.	00:35,53	1:10,86	
	4º 50.	00:35,33		
Aspectos técnicos	Salida demasiado revolucionada, 43 de frecuencia y 15"3 primer largo a toque de pies; mantiene a 41 de frecuencia la parte central de la prueba, que baja a 40 el penúltimo largo para volver a 42 en el sprint final, donde empieza a resbalar con el agua.			
Aspectos tácticos	Parciales bastante uniforme en líneas generales. Sobre todo los tres últimos, lo que hace que la diferencia entre el primer y segundo 100 no sea demasiada (00:03,62) Puede ser algo más ambiciosa en la salida lo que creo que no debería perjudicar su segundo 100. Capaz de subir frecuencia en el último tramo. Ahora solo falta que ese aumento sea más eficiente y sea capaz de coger más agua para no terminar resbalando.			
Observaciones	Prueba nadada después del 4 x200 Libre donde realizó su mejor marca en última posta. Quizás las sensaciones del relevo no fueron del todo positivas. Actitud activa y positiva pre y post prueba.			

800 Libres: 10:02,43 MMP				
Parciales tomados	1º 50	00:32,28	1:07,29	2:21,27
	2º 50	00:35,01		
	3º 50	00:36,21	1:13,98	
	4º 50	00:37,77		
	5º 50	00:38,11	1:16,77	

	6º 50	00:38,66		4:54,96
	7º 50	00:38,29	1:16,92	
	8º 50	00:38,63		
	9º 50	00:39,00	1:18,00	2:34,85
	10º 50	00:39,00		
	11º 50	00:38,40	1:16,85	
	12º 50	00:38,45		
	13º 50	00:38,68	1:17,56	2:32,62
	14º 50	00:38,88		
	15º 50	00:38,13	1:15,06	5:08,54
	16º 50	00:36,93		
Aspectos técnicos	Entradas de los virajes en fatiga, a partir de la mitad de la prueba, poco eficientes y respirando lateralmente solo con la cabeza (sin brazada). Esto provoca que el volteo sea mejorable, pudiendo respirar en la última brazada hacia el otro lado y permitiendo meter la cabeza justo en cuanto acaba el apoyo de la última brazada y no con un deslizamiento horizontal innecesario.			
Aspectos tácticos	Quizá demasiado agresiva los primeros 200 metros. Luego coge un ritmo "cómodo" hasta el último 100 que es capaz de apretar.			
Observaciones	Según la nadadora, tiene que salir así porque si no la marca es mala. Mejor marca personal en 400 libre, y con posibilidad de mejora muy grande. Al igual que el 200L, gran actitud. Siempre sumando.			

4 x 200 Libre: 2:18,02 (4ª posta)				
Parciales tomados	1º 50	00:31,19	1:05,88	2:18,02
	2º 50	00:34,69		
	3º 50	00:35,81	1:12,14	

	4º 50	00:36,33		
Aspectos técnicos				
Aspectos tácticos	Mejor marca en parcial de relevo. Está acostumbrada a nadarlos en su club a todos los niveles. Igual un poco fuerte el primer 100, pero es un relevo, última posta, todo entendible. Fuera de carrera y nadando prácticamente sola.			
Observaciones	Actitud durante todo el Campeonato muy positiva, siempre participativa.			

Director Técnico: Daniel Toro Varela /FEGAN – Jefe de Equipo

Técnico: Martín Sabuz Forneiro /Club Natación Pabellón Ourense – Responsable de Equipo Masculino

Técnica: Nina Rodríguez Rodríguez /Rias Baixas – Responsable de Equipo Femenino.