Resumen Grupo especial de seguimento (GES)

Alevín

Temporada 2023/24

FEGAN

XUNTA DE GALICIA | DEPORTE GALEGO

Sumario

JORNADAS PRESENCIALES 4
1ª JORNADA PRESENCIAL GRUPO ESPECIAL DE SEGUIMIENTO (G.E.S) ALEVÍN 4
Calentamiento en seco 4
Entrenamiento en agua 4
Calentamiento 4
Bloque I : Técnica + nadar 5
Bloque II: Brazos + pies 5
Bloque III: Aeróbico/técnico 6
Bloque IV: Final técnica de salida (visto en los Clinics RFEN 22-23) 6
Valoraciones 1ª Jornada Grupo Especial de Seguimiento (GES) 7
Calentamiento en seco 7
Trabajo en el agua 7
Calentamiento 7
Bloque I: Técnica + nado 8
Bloque II: Brazos + pies 8
Bloque III: Set aeróbico/técnico 9
Bloque IV: Salidas 9
2ª JORNADA PRESENCIAL GRUPO ESPECIAL DE SEGUIMIENTO (G.E.S) ALEVÍN 11
Calentamiento en seco 11
Entrenamiento en agua 11
Calentamiento 11
Bloque I : Técnica + br + pies 12
Bloque II: Aeróbico: 12
Bloque III: Velocidad 12
Bloque IV: Salidas espalda 12
Valoraciones 2ª Jornada Grupo Especial de Seguimiento (GES) 13
Calentamiento en seco 13
Trabajo en el agua 13
Calentamiento 13
Bloque I: Técnica + brazos + pies 14
Bloque II: Aeróbico 14
Bloque III: Velocidad 14
3ª JORNADA PRESENCIAL GRUPO ESPECIAL DE SEGUIMIENTO (G.E.S) Entrenamiento Selección Gallega Alevín 16
Entrenamiento 16
4ª JORNADA PRESENCIAL GRUPO ESPECIAL DE SEGUIMIENTO (G.E.S) 18
Calentamiento en seco/trabajo físico 18
Entrenamiento en Agua 18
Calentamiento 18
Bloque I: Brazos y pies 18
Bloque II: Aeróbico 19
Bloque III: Velocidad 19
Bloque IV: Vuelta a la calma 19
Valoraciones 4ª Jornada Grupo Especial de Seguimiento (GES) 20
5ª JORNADA PRESENCIAL GRUPO ESPECIAL DE SEGUIMIENTO (G.E.S) ALEVÍN 21
Calentamiento en seco/trabajo físico 21
Entrenamiento en Agua 21
Calentamiento 21
Bloque I: Brazos, pies y velocidad 22
Bloque II: Nado aeróbico 22
Semanas Test 23
Semana Test 1 23
Test Piernas 23
Test Brazos 23
Test nado continuo 23
Test submarino 24
Observaciones 24
Semana Test 2 25
Test piernas + Test salida deslizamiento 25
Test brazos + Test salida con patada ondulatoria 25
Test aeróbico 25
Test máxima velocidad 25
Test Técnico estilos 26
Observaciones 26

Semana Test 3 27
Test técnico I :Remadas 27
Test pies espalda 27
Test técnico II: Técnica de estilos 27
Test submarino (ídem Semana Test 1) 28
Test aeróbico + R/200 28
Observaciones 28

JORNADAS PRESENCIALES

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

Fechas:

- Viernes 24 noviembre Zona 1 (18:00-20:00)
- Sábado 25 noviembre Zona 2 (15:30-17:30)
- Sábado 25 noviembre Zona 3 (18:00-20:00)

Calentamiento en seco

a) Movilidad articular de tren superior e inferior. Movimientos circulares de brazos, rotación de hombros en ambas direcciones, cadera, rodillas, tobillos, rotación de tronco… Podremos utilizar material auxiliar para facilitar o aumentar la dificultad de los ejercicios.

b) Trabajo de CORE. Ejercicios de nivel básico: Puente frontal, lateral y dorsal, con cambios de posición en el tren inferior.

c) Posición flecha, “streamline”.

d) Trabajo con goma elástica: aperturas laterales, frontales, rotaciones de hombros internas y externas, aducción y abducción de piernas, extensión y flexión de caderas…

Entrenamiento en agua

Calentamiento

3 x 100 estilos Ae1 (1 normal – 1 inverso – 1 pies atípicos) – 10”

4 x 75 Crol Ae1 (25 resp. dcha c/2br – 25 resp. izq c/2br – 25 c/3br) -10”

- 1º viraje: 2 patadas submarinas
- 2º viraje_ 3 patadas submarinas

4 x 50 Ae1 (25 esp – 25 crol) Vec= 180º -10”

- Empuje: 3 patadas submarinas
- Vuelta: 4 patadas submarinas

Aclaraciones:

Normal: Orden normal de los estilos (M,E,B,C)

Inverno: Orden inverso de los estilos (C,B,E,M)

Pies atípicos: Pies a diferente estilo que los brazos.

Avenida de Glasgow, 13 | 15008 - A Coruña | Tel. 981 174377
www.fegan.org - info@fegan.org

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

Bloque I : Técnica + nadar

12 x 25 Crol (3d-3i-3d*-3i*) + 4 x 50 crol "contar br" (cada serie menos brazadas, mismo tiempo) c/55¨...1´

8 x 25 Espalda (2d-2i-2d*-2i*) + 3 x 50 espalda "contar br" (cada series menos brazadas, mismo tiempo c/1´...05"

6 x 25 Braza (3 ½ - 3 2/1) + 2 x 50 braza deslizando c/1´...05"

4 x 25 Mariposa (2d – 2i) + 50 mariposa frecuencia y longitud

En el bloque de técnica + nado nos fijaremos sobre todo en lo siguiente:

a) Coordinación: Todas las partes del cuerpo tienen que estar bien conectadas. Coordinar bien la acción de los brazos con las acciones de las piernas será esencial para mantener los desplazamientos en el agua. Importante también el control de la respiración, añadiéndola a ese binomio de brazos y piernas.

b) Durante la parte de nado con un brazo tendremos que insistir en el trabajo de piernas y de tronco (CORE). Para poder mantener la posición lo más horizontal posible, el trabajo propulsivo de las piernas, y la tensión en el tronco será fundamental.

c) El objetivo de las series de nado será en estilos alternativos el nadar cada serie con menos brazadas, a la misma intensidad. Mientras que en las series de estilos simultáneos el objetivo será el deslizar lo máximo posible sin perder velocidad (braza), y el nado continuo y eficiente a mariposa.

Aclaraciones:

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. ½ : 1 brazada + 2 patadas, 2/1: 2 brazadas + 1 patada

Bloque II: Brazos + pies

6-8 x 100 Br crol Pull /PP/PG
- 2 (75 Ae1- 25 Ae2) -15"
- 2 (50 Ae1- 50 Ae2) – 20"
- 2 (25 Ae1- 75 Ae2) – 20"
- 2 Ae2 – 20"

2 x 200 Pies Aletas simultáneo Ae2 Sin tabla *En cada empuje 1 pat sub más.
- 50 "delfín"
- 50 Lateral dcho.
- 50 Lateral izq.
- 50 Dorsal

En el bloque de brazos, utilizaremos lo máximo posible la acción de los brazos sin utilizar las piernas.

Avenida de Glasgow, 13 | 15008 - A Coruña | Tel. 981 174377
www.fegan.org - info@fegan.org

Importante que la brazada acuática sea buena, manteniendo los codos lo más altos posible para favorecer buenas tracciones. Llevar la mano atrás sin acortar la brazada será fundamental para que el nado sea amplio y podamos aprovechar al máximo la brazada.

Insistir y recordar que las series de brazos serán progresivas 2 a 2, con una distribución de ritmos diferentes cada dos series. Los cambios de ritmo no podrán ser bruscos, recordar que tendrán que ser progresivos. Seguramente haya nadadores que en lugar de Ae1 y Ae2 vayan a un ritmo superior. No importa, el objetivo principal es cambiar el ritmo en las diferentes distancias manteniendo la técnica. Solo frenaremos al nadador/a si el ritmo es excesivo.

En las series de 200 pies con aletas con cambio de posición del cuerpo c/50 metros, tendremos el objetivo de mantener la posición lo más horizontal posible. El número de patadas submarinas irá en aumento a medida que avancemos en la serie. La posición flecha durante el deslizamiento y las patadas submarinas tendrán que ser perfectas. Incluso podremos decirles a los nadadores que la amplitud de la patada será de más a menos a medida que vamos ascendiendo hacia la superficie.

Bloque III: Aeróbico/técnico

100 crol Ae1 c/1´30”....
200 crol Ae1 c/3´....
300 crol Ae1 c/4´30”....
400 crol Ae1

Pulsaciones finales: Entre 150-162 pulsaciones minuto (25-27 (10¨))

El objetivo del bloque aeróbico será el que sean capaces de mantener el ritmo durante un set con distancias ascendentes. Intentar que el tiempo del 200 se el doble en la serie de 100, en la de 300 el triple...

Controlar el segundero será básico, por lo que serán ellos los encargados de mirar el tiempo y el descanso, estando los entrenadores pendientes para preguntar en cualquier momento.

El pulso final también se lo controlarán ellos de la manera que lo hagan habitualmente. Si desconocen cómo se hace se le explicará al comienzo del set para que lo intenten al final del bloque.

Bloque IV: Final técnica de salida (visto en los Clinics RFEN 22-23)

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

Avenida de Glasgow, 13 | 15008 - A Coruña | Tel. 981 174377
www.fegan.org - info@fegan.org

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

7. Salida completa:

https://drive.upm.es/s/ME3LaEO24wumUlI

Valoraciones 1ª Jornada Grupo Especial de Seguimiento (GES)

Calentamiento en seco.

Como vengo diciendo desde el año pasado, el calentamiento en seco en los Clubes es bastante complejo, sobre todo a estas edades en las que el tiempo está muy tasado y la distribución de la lámina de agua para los clubes cada vez está más limitada.

El calentamiento tendría que ser diario, con ejercicios de movilidad articular, añadiendo ejercicios de prevención, cada vez más importantes y necesarios y algo de trabajo de CORE, básico para mejorar esa estabilidad tan necesaria. En el caso de que no fuera posible intentar por lo menos hacer un circuito básico después de entrenar o reducir ese calentamiento previo a dos tres ejercicios. Vuelvo a recordar que la prevención es la base para poder evitar posibles lesiones.

Por lo que vi durante este fin de semana los nadadores conocen gran variedad de ejercicios de calentamiento, pero me gustaría comentaros por encima algunas cosas:

a) Ojo con los movimientos de rotación de hombro, cuando los hagan, tendrán que ser con una buena rotación, no mover por mover el brazo.

b) Trabajar todos los días el core. Ya sea de una manera directa o indirecta, pero nos ayudará a mejorar la estabilidad y también a prevenir lesiones.

c) Aprovechar la gran cantidad de ejercicios que podemos hacer con la goma elástica. Tampoco abusar.

d) Observar y corregir la ejecución de los ejercicios

e) Intentar que el ambiente del calentamiento sea relajado y distendido, esto no implica que no se haga correctamente.

Trabajo en el agua.

Calentamiento.

Sí que vuelvo a ver cosas que vi el año pasado. Es importante utilizar el calentamiento para lo que realmente es. Su función es la de poner en marcha todos los órganos del deportista para poder disponerlos posteriormente para un rendimiento mayor, la fatiga ya la buscaremos en otro momento. Calentamiento tranquilo y que los nadadores se acostumbren a seguir vuestro guión y que no se pasen de “revoluciones”, algo muy común a estas edades.

Durante el calentamiento insistí mucho en la posición flecha y en los saltos en la pared. Cerca del 80%

Avenida de Glasgow, 13 | 15008 - A Coruña | Tel. 981 174377
www.fegan.org - info@fegan.org

mantiene la posición durante todo el tramo subacuático, lo cual es algo a destacar. Conocen las posiciones y los momentos, pero si hay que tener en cuenta y corregir la posición de la cabeza en algunos casos y el agarre de las manos. La cabeza debería estar colocada entre los brazos y la barbilla no demasiado pegada al cuerpo.

Otro aspecto que trabajamos en el calentamiento fue el giro sobre el eje longitudinal. Dominar los giros de los ejes será fundamental para dominar nuestro cuerpo, y este giro nos ha costado un poco. Seguramente trabajándolo de una manera directa sea más complicado que si fuera de manera indirecta, pero insistir en ello. Podéis trabajarlo en agua y en seco con ejercicios pliométricos con giro o por parejas. Incluirlo en un calentamiento sería una buena idea.

Bastante bien el trabajo de batido subacuático. Buenas patadas. Recordar que el batido subacuático se trabaja durante toda la sesión de muchas maneras y que el batido no comienza en las rodillas. Recordárselo a los nadadores en todo momento.

Como un apunte deciros que busquéis variedad y múltiples opciones para el calentamiento. Que sea variado y dinámico. Aprovecharlo al máximo ya que puede ser de gran utilidad para trabajar aspectos muy necesarios, en ese momento de la sesión los nadadores podrán mantener mejor la concentración y serán más receptivos.

Bloque I: Técnica + nado.

Fue la parte en la que más tiempo invertimos. Para mi gusto muy necesario para practicar todos los días de una manera u otra.

El set elegido fue básico, sin complicaciones, y seguido de unas series buscando una mejor eficiencia en el nado, bajando las brazadas y manteniendo el tiempo.

Si veo que se están mejorando las acciones propulsivas. Se avanza cada vez más con un solo brazo sin necesidad de dar muchas brazadas y se coordina bien en líneas generales. Si hay que insistir en que los nadadores se estiren más en el agua. He visto nadadores que hacen el trabajo de técnica muy encogidos, insistirles en que se estiren y aprovechen la envergadura que tienen.

Otra cosa que me ha llamado la atención con respecto al año pasado es que la técnica ya se está trabajando de una manera tranquila y no tan acelerada. Esto me hace pensar que el nadador sabe lo que está haciendo porque el entrenador así se lo transmite.

Recordar que invertir tiempo en una técnica productiva será, a la larga, algo de lo que nos beneficiaremos. Parar y corregir las veces que sea necesario, y si hay que recortar otras partes del entrenamiento hacerlo sin problema, estoy seguro que será provechoso en un futuro.

El año pasado había planteado esta parte de técnica con ejercicios de remadas. Una vez en la sesión me percaté que trabajarlas con un grupo que está formado por nadadores de diferentes clubes no era la mejor idea. Cada club las trabaja de diferentes formas y querer trabajarlas de una misma manera no sería lo lógico. Por lo que os vuelvo a insistir, trabajarlas. En los clubes donde las trabajan se nota, y es algo tan necesario con el nadar. Ese desplazamiento con la acción de las manos, por mínimo que sea, será fundamental a la larga para tener una buena sustentación en el agua.

Bloque II: Brazos + pies.

En este bloque me gustaría comentar varias cosas que aunque no son aplicables a todos los nadadores, si las he visto en muchos casos.

Por favor, cuando los nadadores hagan trabajo de brazos, insistir que solo muevan los brazos. Si ponen pull y usan las piernas están trabajando cosas totalmente diferentes. Para ello suelo recomendar el uso de una

Avenida de Glasgow, 13 | 15008 - A Coruña | Tel. 981 174377
www.fegan.org - info@fegan.org

goma o aro en las piernas. Muy útil para trabajar de manera aislada los brazos sin utilizar el batido. Si no se quiere usar goma hay otras formas de que no muevan las piernas como bajarles el pull a los tobillos.

Otra cosa que me gustaría comentar es el tamaño de las palas. Tendrá que ser acorde al nadador. Hacer una progresión con el tamaño de las palas y no meter una pala grande de inicio. Como técnicos tendríamos que conocer qué palas debería usar cada nadador. Usar una pala demasiado grande implica que el nadador no podrá realizar el movimiento acuático completo, acabará acortando la brazada, perdiendo amplitud o incluso lesionarse.

En el trabajo de pies con aletas poco que comentar. Buen batido ondulatorio en las diferentes posiciones. Volver hacer hincapié en la posición flecha ya sea en cúbito supino o cúbito prono.

Bloque III: Set aeróbico/técnico.

Última parte de la sesión que partía con un objetivo pero que al final tuvimos que modificar por falta de tiempo.

Por favor, soy muy pesado en este tema pero me parece fundamental que los nadadores conozcan el funcionamiento del segundero. Los que tenéis la oportunidad de utilizarlo hacerlo. Hacer a los nadadores cada vez más autónomos es parte de nuestro trabajo. Probar y utilizarlos de varias maneras, que conozcan los “cadas” (c/1´,2´…) y también los descansos fijos (10”,15”…). Si trabajan la primera opción que sepan el tiempo hacen y no se fijen solo cuando tienen que salir. Y si trabajan la segunda opción que conozcan el tiempo realizado y el tiempo que tienen que descansar. Entiendo que es un poco lío, pero con paciencia lograrán dominarlo.

Ir iniciando al nadador a controlar los pulsos. Da igual los segundos (6,10…) pero que vayan familiarizándose con esta herramienta que nos puede servir en un futuro para conocer un poco más a nuestros nadadores.

Bloque IV: Salidas.

Tampoco hemos podido hacer los ejercicios programados, pero si hicimos algunas salidas con el taco de competición con una explicación previa de su uso y funcionamiento.

Como tenéis la progresión de ejercicios podréis practicarla algún día con tiempo y si hay alguna duda consultarla sin problema.

En líneas generales me he llevado gratas sorpresas con los nadadores. Ver sus caras de atención y cómo preguntaban ante las dudas de la sesión creo que es un síntoma de interés y ganas de mejorar. Es importante insistirles que durante todas las explicaciones que les deis mantengan el contacto visual con vosotros, cualquier gesto que hagáis por pequeño que sea podrá ayudar a una mejor comprensión por su parte.

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.

Avenida de Glasgow, 13 | 15008 - A Coruña | Tel. 981 174377
www.fegan.org - info@fegan.org

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

Fechas:

- Viernes 26 enero Zona 1 (18:00-20:00)
- Sábado 27 enero Zona 2 (9:30-11:30)
- Sábado 27 enero Zona 3 (12:00-14:00)

Calentamiento en seco

a) Movilidad articular de tren superior e inferior. Movimientos circulares de brazos, rotación de hombros en ambas direcciones, cadera, rodillas, tobillos, rotación de tronco... Podremos utilizar material auxiliar para facilitar o aumentar la dificultad de los ejercicios.

b) Trabajo de CORE. Ejercicios de nivel básico: Puente frontal, lateral y dorsal, con cambios de posición en el tren inferior.

c) Posición flecha, “streamline”.

d) Calentamiento dinámico

Entrenamiento en agua

Calentamiento

400 (75 crol c/3 br – 25 Mar 1/3, 75 crol LOP – 25 espalda 2 br- 75 crol respirando dcha – 25 braza ½ -75 crol respirando izqda. 25 crol c+r) – 20”

300 estilos c/75 inverso. (50 N – 25 atípicos)- 15” ALETAS

200 (50 espalda – 50 crol) Viraje par: 4 pat sub, viraje impar: 6 pat sub-10” ALETAS

100 estilos c/25 normal.

Aclaraciones:

c/3: respirando cada 3 brazadas. 1/3: 1 brazada, 3 patadas. LOP: respirar por el lado contrario al habitual. 2 br: doble brazada. ½: 1 brazada, 2 patadas, c+r: codo muy alto y rozar el lateral del cuerpo con el dedo pulgar. Atípicos: Pies diferente estilo que los brazos.

Avenida de Glasgow, 13 | 15008 - A Coruña | Tel. 981 174377
www.fegan.org - info@fegan.org

Bloque I : Técnica + br + pies

12 x 25 nadar 3 C/estilo normal. Técnica Perfecta – c/30”

12 x 50 brazos. (3 c/estilo progresivas de la 1-3 h. Ae3) c/1`

3 x 100 pies AL progresivo de 0-100 hasta Ae3 – 25” Simultaneo. (2 boca arriba, 1 boca abajo, sin tabla y virajes con 4-5-6 patadas submarinas c/viraje)

12 x 25 nadar 3 C/estilo inverso- Técnica Perfecta c/30”

Nos fijaremos en la técnica de nado a los cuatro estilos. Sobre todo en las fases submarinas y en la transición de submarino a nado.

En la parte de los brazos, intentaremos que las series sean progresivas de la primera a la tercera, manteniendo la técnica y el descanso.

En los pies, al igual que los brazos, haremos trabajo progresivo de 0 a 100 en diferentes posiciones. Sin tabla y con una patada submarina más en cada viraje.

Terminaremos el bloque con otras series de técnica pero con el orden de estilos inverno y el mismo objetivo.

Bloque II: Aeróbico:

6-8-10 x 150 Crol { 3-4-5 (100 AE1-50AE2) / 3-4-5 (50AE1 -100AE2) } 25”

Intentaremos hacer 8-10, pero si el tiempo no nos lo permite haremos 6-8 repeticiones. El objetivos será el cambio de ritmo, sin que sea brusco, y manteniendo el ritmo durante toda la distancia.

Bloque III: Velocidad

2-3-4 X {
15 SALIDA
20 (APROXIMACIÓN + GIRO + EMPUJE + NADO) 10+10
15 LLEGADA
}

Todo a máxima velocidad. Intentaremos hacer los 4 grupos 1 c/estilo. Si por tiempo no es posible, iremos eliminando grupos y adaptando los estilos. Lo haremos en formato relevos ,si se puede.

Avenida de Glasgow, 13 | 15008 - A Coruña | Tel. 981 174377
www.fegan.org - info@fegan.org

Bloque IV: Salidas espalda

Haremos una progresión de ejercicios para la salida de espalda con una buena colocación del cuerpo en la plataforma de salida.

Valoraciones 2ª Jornada Grupo Especial de Seguimiento (GES)

Calentamiento en seco.

Pongo lo mismo que puse en la 1ª Jornada, insistir en ello.

Como vengo diciendo desde el año pasado, el calentamiento en seco en los Clubes es bastante complejo, sobre todo a estas edades en las que el tiempo está muy tasado y la distribución de la lámina de agua para los clubes cada vez está más limitada.

El calentamiento tendría que ser diario, con ejercicios de movilidad articular, añadiendo ejercicios de prevención, cada vez más importantes y necesarios y algo de trabajo de CORE, básico para mejorar esa estabilidad tan necesaria. En el caso de que no fuera posible intentar por lo menos hacer un circuito básico después de entrenar o reducir ese calentamiento previo a dos tres ejercicios. Vuelvo a recordar que la prevención es la base para poder evitar posibles lesiones.

Por lo que vi durante este fin de semana los nadadores conocen gran variedad de ejercicios de calentamiento, pero me gustaría comentaros por encima algunas cosas:

a) Ojo con los movimientos de rotación de hombro, cuando los hagan, tendrán que ser con una buena rotación, no mover por mover el brazo.

b) Trabajar todos los días el core. Ya sea de una manera directa o indirecta, pero nos ayudará a mejorar la estabilidad y también a prevenir lesiones.

c) Aprovechar la gran cantidad de ejercicios que podemos hacer con la goma elástica. Tampoco abusar.

d) Observar y corregir la ejecución de los ejercicios

e) Intentar que el ambiente del calentamiento sea relajado y distendido, esto no implica que no se haga correctamente.

Trabajo en el agua.

Calentamiento

A diferencia de la primera jornada, hemos hecho un calentamiento más completo en cuanto a cantidad y variedad.

Para comenzar, una primera serie para memorizar. Un poco larga, con el objetivo de prestar atención en la explicación e intentar ejecutar sin problemas. Vuelvo recordar lo importante que es el que nos escuchen y nos entiendan. Insistir en explicaciones sencillas y mantener siempre el contacto visual.

Continuamos con una serie de estilos con nado normal y atípico para trabajar un poco la coordinación

Avenida de Glasgow, 13 | 15008 - A Coruña | Tel. 981 174377
www.fegan.org - info@fegan.org

brazada patada a diferentes estilos.

La series de 200 con 4 o 6 patadas en función de la posición del cuerpo se hicieron bastante bien. En lo que si es que insistí bastante es en colocar primero el cuerpo en la posición (boca arriba o boca abajo) y posteriormente meter el batido subacuático. De esta manera podremos alargar más subacuático. Recordar que debemos mantener la posición flecha el mayor tiempo posible para poder mantener la velocidad y ofrecer menor resistencia.

Bloque I: Técnica + brazos + pies

Comenzamos el bloque con unas series cortas de nado a cada estilo. Sin problemas ni complicaciones. Insistí bastante en los empujes, intentando pasar en todos de los cinco metros y volviendo a recordar su secuencia: Salto- deslizamiento-patadas submarinas/filipina-primeras brazadas.

La parte del trabajo de brazos costó bastante. La progresión de la 1ª-3ª dentro de cada estilo no salió nada bien. Más que progresivo fue regresivo, sobre todo a estilos simultáneos. A espalda y crol hubo menos dificultad para aumentar velocidad, pero a braza y sobre todo a mariposa no fuimos capaces.

En la series de pies trabajamos patadas subacuáticas y progresión dentro de la serie en diferentes posiciones. No me gustó mucho la colocación del cuerpo y los brazos cuando se trabaja sin tabla y vamos boca abajo. La cabeza y los brazos mal colocados, ofreciendo mucha resistencia al avance. Por favor insistir en la posición flecha sea cual sea la posición del cuerpo.

Terminamos con la mismas series de nado a estilos pero inverso. Un poco más cansados que las anteriores y con mayor dificultad para mantener el estilo de nado.

Bloque II: Aeróbico.

Por favor, soy muy pesado en este tema pero me parece fundamental que los nadadores conozcan el funcionamiento del segundero. Los que tenéis la oportunidad de utilizarlo hacerlo. Hacer a los nadadores cada vez más autónomos es parte de nuestro trabajo. Probar y utilizarlos de varias maneras, que conozcan los “cadas” (c/1´,2´…) y también los descansos fijos (10”,15”…). Si trabajan la primera opción que sepan el tiempo hacen y no se fijen solo cuando tienen que salir. Y si trabajan la segunda opción que conozcan el tiempo realizado y el tiempo que tienen que descansar. Entiendo que es un poco lío, pero con paciencia lograrán dominarlo.

Vuelvo a insistir en esto ya que los descansos de esta serie eran fijos. Los primeros de cada calle descansaban más o menos los 25”, pero los siguientes nadadores ya no, recortando el descanso 10” o 15” en muchos casos provocando un “estres” no deseado.

En cuanto a los cambios de ritmo decir que no sean bruscos, y que se mantenga el ritmo durante toda la distancia. En muchos casos se modifica, pero no se mantiene en la distancia, ojo con ello.

Decir también que el estilo se tiene que mantener durante toda la serie. Trabajar y mantener la técnica de nado a todas las velocidades debería ser positivo para el nadador.

Bloque III: Velocidad

Si hemos hecho lo programado, haciendo un grupo a cada estilo. No pudimos hacerlo en formato relevos ya que sería un poco más lio para todos y más difícil para ver y corregir.

Salida.

a) Ojo con los saltos y entrada en el agua, que no pierdan la posición flecha y que los brazos no se separen.

b) Aproximación + giro+ empuje+ nado.

c) Como les dije a los nadadores, tener presente que la pared no debe ser un impedimento para perder velocidad, al contrario, como mínimo tendrá que servirnos para mantener la velocidad. Para

poder mantener esa velocidad, el giro y la posición del cuerpo en el giro influirá. El salto y la posición flecha del deslizamiento influirá, y el nado subacuático y la transición al nado también. Por eso mi insistencia en ello.

Llegada.

a) Insistí en que las llegadas sean a máxima velocidad. Mantener esa velocidad en el tramo final será fundamental. Para que esa velocidad no se vea perjudicada el estilo será fundamental. Ojo con ello.

Por último decir que en cada sesión que hacemos les sigo recordando la importancia de que os hagan caso en todo momento. Confiar en vuestro trabajo y en vuestro programa, sea cual sea. Insistir en los pequeños detalles aunque puedan parecer una tontería y recordar que seguimos estando en etapas de formación y aprendizaje.

Avenida de Glasgow, 13 | 15008 - A Coruña | Tel. 981 174377
www.fegan.org - info@fegan.org

3ª JORNADA PRESENCIAL GRUPO ESPECIAL DE SEGUIMIENTO (G.E.S)
Entrenamiento Selección Gallega Alevín

Fecha: 2 de marzo 2024

Entrenamiento

a) Ejercicios movilidad articular.
b) Ejercicios con goma elástica.
c) Ejercicios pliométricos.
d) Ejercicios de activación.

4 x 125
15”

- 1= 100 estilos normal + 25 pies fuerte, posición ventral, alternativos
- 1= 100 estilos inverso + 25 pies fuerte, posición dorsal, alternativos
- 1= 100 estilos normal + 25 pies fuerte, posición ventral, simultáneos
- 1= 100 estilos atípicos + 25 pies fuerte, posición dorsal, simultáneos

En todos los empujes de 25 pies 3-4 patadas submarinas muy fuerte.

Muy buena colocación de brazos, cabeza, espalda en posición flecha.

Batido ondulatorio correcto.

2 x

- 150 brazos Ae1 – 15”
- 100 brazos Ae2 – 20”
- 50 brazos Ae3 – 25”
- 2 x 25 brazos c/45” Progresivo ae3----100% dentro del 25
- 1 x crol – 1 x pal (estilo propio/crol)

El material pull o pull goma. Ojo el trabajo de brazos, no pies si se va sin goma. Importante como en lo anterior la posición flecha. Intentarmos aumentar ritmo cada serie terminando al 100% en las de 25

Un grupo a crol y otro a estilo propio y crol si es mariposa o braza.

16 x 50 4 c/estilo (2 pies progresivas 0-50 hasta Ae3 – 1 técnica defecto personal – 1 nadar acelerando 0 -50) c/1´aprox.

En la técnica que se fijen en lo que habitualmente les corrige su entrenador, lo llamo defecto personal.

En el nado que sea una aceleración progresiva, no brusca. Sin ritmo, pero sí que se note esa aceleración.

Avenida de Glasgow, 13 | 15008 - A Coruña | Tel. 981 174377
www.fegan.org - info@fegan.org

4 x 200 (150 crol Ae1 – 50 Estilo pal Ae2) 25”

4 x 150 (100 crol Ae1 – 50 Estilo pal Ae2) 20”

4 x 100 (75 crol Ae1 – 25 Estilo pal Ae2) 15”

4 x 50 Estilo pal progresiva de la 1ª a la 4ª desde Ae2 hasta Ae3 c/1´…10” máximo

4 x 25 Estilo pal progresivas de la 1ª a la 4ª desde 90% hasta 100% c/45” maximo 1´

100 suave

Bloque de nado aeróbico con cambios de ritmo en las series a estilo principal. Muy sencillo.

Controlamos la técnica de nado a estilo pal y que las progresiones sean reales. Si hay que frenar se frena.

Los bracistas y mariposistas pueden hacer último 25 en lugar de último 50, Preguntarles.

Final

- Salidas desde los tacos.
- Tomas de relevos desde los tacos.
- Alguna serie de 15-25 con crono.

6 x 50 recuperación (nadar, pies….)

Flexibilidad completa.

Avenida de Glasgow, 13 | 15008 - A Coruña | Tel. 981 174377
www.fegan.org - info@fegan.org

4ª JORNADA PRESENCIAL GRUPO ESPECIAL DE SEGUIMIENTO (G.E.S)

Calentamiento en seco/trabajo físico.

a) Movilidad articular de tren superior e inferior. Movimientos circulares de brazos, rotación de hombros en ambas direcciones, cadera, rodillas, tobillos, rotación de tronco... Podremos utilizar material auxiliar para facilitar o aumentar la dificultad de los ejercicios.

b) Trabajo de CORE. Ejercicios de nivel básico: Puente frontal, lateral y dorsal, con cambios de posición en el tren inferior.

c) Posición flecha, "streamline".

Entrenamiento en Agua.

Calentamiento

6 x 50 Crol - Impares respirando por la derecha (4 patadas submarinas) y pares (6 patadas submarinas) respirando por la izquierda - ALETAS - 15"
200 estilos (25 pies atípicos – 25 pies normal) – 20" 50 c/est.
300-400 (100 Crol – 100 Espalda – 50 Crol – 50 Braza -75 Crol – 25 Mariposa)

Calentamiento variado con trabajo de respiración, batido subacuático, posición flecha, coordinación.

Bloque I: Brazos y pies

12 x 50 pull + PP/PG C/1´ Crol Progresivas 4-4-4

8 x 75 ALETAS pies C/1´15"...30"
- 4 Simultáneo: 25 ventral – 50 dorsal
- 4 Alternativo: 50 ventral – 25 dorsal

Submarinos = + 10 metros

El set de trabajo de brazos tendrá el objetivo de mantener y aumentar el ritmo. Ojo con la distancia de piscina. Intentar que no se note demasiado ese cambio de distancia. Pararemos si fuera necesario en el caso de que algún nadador se pase de fuerte en las primeras series. Recordaremos que será una progresión 4-4-4

En el set de pies trabajaremos sin tabla. Cambiaremos la posición del cuerpo (ventral y dorsal) pero mantendremos la posición flecha durante el mayor tiempo posible.

Avenida de Glasgow, 13 | 15008 - A Coruña | Tel. 981 174377
www.fegan.org - info@fegan.org

Bloque II: Aeróbico

5 – 6 x 200 Crol Ae1-Ae2
- 2: 150 Ae1 – 50 Ae2 – 20”
- 2: 100 Ae1 – 100 Ae2 – 25”
- 1-2: 50 Ae1 – 150 Ae2 - 30”

6 x 100 Crol progresivas 2-2-2 c/1´45”.....50.....2´ Ae2---------Ae3

Dos tareas con diferentes distancias y objetivos. Las de 200 con el objetivo de cambiar el ritmo dentro de la distancia hasta AE2 (medio) y las de 100 cambiando el ritmo cada dos series desde AE2 (medio) hasta AE3 (intenso).

Bloque III: Velocidad

4 x
- 25
- 35
- 50

Estilo principal 100% (1 x pies AL – 1 x Nado – 1 x Br PP/PG – 1 x Nado)

Aprovechando la distancia de la piscina, intentaremos hacer alguna serie manteniendo la máxima velocidad posible en distancias de 25, 35 y 50. Con material auxiliar para el caso de trabajo de pies y brazos de manera aislada, y sin material en el caso de nado. Maxíma velocidad posible.(100%-120%)

Bloque IV: Vuelta a la calma

3 x 200 ALETAS
- 1 Crol Ae1 c/3 br
- 1 (100Esp – 100 Crol)
- 1 Crol Ae1 c/2,3,4,5,6,5,4,3,2 br

20”

Vuelta a la calma con series de 200 metros con diferentes brazadas, estilos y con una subida y bajada de respiraciones que en piscina de 50 se puede hacer sin viraje de por medio.

Aunque sea nado cómodo y fácil, mantendremos el énfasis en las posiciones del subacuático.

Terminaremos con un trabajo final de flexibilidad siempre que el tiempo lo permita.

Avenida de Glasgow, 13 | 15008 - A Coruña | Tel. 981 174377
www.fegan.org - info@fegan.org

Valoraciones 4ª Jornada Grupo Especial de Seguimiento (GES)

Lo primero dar las gracias al Ayuntamiento de Cervo y al CN Xove por permitirnos disfrutar de dos sesiones en piscina larga antes de la última parte de la temporada y lo segundo agradecer la labor que hacen padres, directivas y demás personal de apoyo, al encargarse, en la mayoría de los casos, del apoyo logístico tan importante en este tipo de actividades. Por todo esto, transmitir mi agradecimiento a todos aquellos que lo hacen posible y a los entrenadores asistentes.

En cuanto a las valoraciones de la sesión voy a ser algo más escueto que en las anteriores sesiones. Como les dije a los nadadores el sábado pasado, el objetivo de esta sesión es el de familiarizarse poco a poco con una distancia de piscina que para muchos era novedosa. Los ritmos, las intensidades, los estilos principales..., quedaron en un segundo plano por detrás de esa familiarización.

Sé que en una sesión de poco más de 2 horas tampoco podemos asimilar demasiado la distancia, pero creo que si pudimos quitar algún miedo o prejuicio.

En cuanto a la sesión, si me gustaría decir varias cosas que creo que estamos haciendo bien y que noto cada vez que nos juntamos en este tipo de actividades:

a) Importancia del calentamiento. Cada sesión veo a los nadadores con más conocimientos y con una mejor ejecución de ejercicios básicos.

b) Control del segundero. Al igual que los ejercicios de calentamiento, veo que los nadadores lo van controlando un poco mejor. Creo que debemos seguir insistiendo en ello para hacerlo cada vez más autosuficientes.

c) Posiciones flecha. Aquí si veo una buena mejoría. No solo en la colocación, sino también en la duración de la posición. Veo un empuje, un deslizamiento y una acción de patada, mejor o peor, pero por lo menos es un paso importante. El siguiente será mejorarlo y trasladarlo a todas las tareas y a la competición.

Avenida de Glasgow, 13 | 15008 - A Coruña | Tel. 981 174377
www.fegan.org - info@fegan.org

5ª JORNADA PRESENCIAL GRUPO ESPECIAL DE SEGUIMIENTO (G.E.S) ALEVÍN

Fecha: 8 de junio de 2024

Calentamiento en seco/trabajo físico.

a) Movilidad articular de tren superior e inferior. Movimientos circulares de brazos, rotación de hombros en ambas direcciones, cadera, rodillas, tobillos, rotación de tronco... Podremos utilizar material auxiliar para facilitar o aumentar la dificultad de los ejercicios.

b) Trabajo de CORE. Ejercicios de nivel básico: Puente frontal, lateral y dorsal, con cambios de posición en el tren inferior.

c) Posición flecha, "streamline".

Entrenamiento en Agua.

Calentamiento

4 x 150 20" — 2 x (75Crol-50Esp-25Bra) / 15" / 2 x (75Crol-50Esp-25Mar)

8 x 75 2 c/est 20" — 50 "Nado fijándonos en nuestro defecto personal" / 25 pies progresivo desde 85% hasta 100%

En las series de 150 fijarse en las aproximaciones, giros, saltos, submarinos y primeras brazadas de cada estilo. Importante dominar bien todo lo que engloba los virajes.

En los primeros 50 de las series de 75 nos fijaremos en nadar corrigiendo nuestro defecto personal. Me gusta llamar "defecto personal" a lo que el entrenador nos dice que hacemos mal, o que debemos hacer de una u otra manera. Focalizar toda la técnica de nado en intentar no cometer ese defecto/s técnico/s que cometemos.

Los pies sin tabla, y con una progresión terminando al 100%

Avenida de Glasgow, 13 | 15008 - A Coruña | Tel. 981 174377
www.fegan.org - info@fegan.org

Bloque I: Brazos, pies y velocidad.

3 x
- 7 x 50 Brazos pull + goma (1 x Crol – 1 x Estilo Principal/No Crol – 1 x Crol) Ae2 c/55”...1´
- 8 x 25 Pies (1 x Estilo principal – 1 x Crol – 1 x Estilo principal/No crol) Progresivas de la 1ª a la 4ª y de la 5ª a la 8ª hasta Ae3 c/45”
- 4 x 25 (3 (90%-95%-100%) – 1 suave) (1 x Crol – 1 x Estilo Principal – 1 x Crol)

1- Salida + 2 – Empuje/llegada) c/50”

Los brazos con Pull + goma, quien no tenga goma no pasa nada, pero que intenten nadar con los mínimos pies posibles. El estilo del segundo bloque será estilo principal y que no sea a crol, ya que a crol ya se hacen el primer y tercer bloque.

Los pies igual, estilo principal que no sea a crol. Las series serán progresivas (1ª-4ª, 5ª-8ª). Se puede ir sin tabla, pero manteniendo la posición flecha durante el submarino y durante el batido.

En la velocidad, la primera serie con salida y las dos siguientes con empuje y llegada a la pared. También progresivas. El descanso es c/50”, pero si queréis pueden ir c/1´, no pasa nada.

Bloque II: Nado aeróbico

2 x
- 200 Crol A1 – 25”
- 150 Crol (100Ae1- 50 Ae2) – 30”
- 100 Progresivo desde Ae2 hasta Ae3 – 40” (1 x Crol – 1 x Estilo PAL/no crol)
- 3 x 50 Ae3 c/1´....10” braza y mariposa (+10”) (1 x Crol – 1 x Estilo PAL/no crol)
- 50 recuperación

Bloque de nado con diferentes distancias e intensidades, comenzando cómodos y terminando con series de 50 a ritmo intenso.

Por favor, que controlen los segunderos y que lo hagan ellos solos, Podéis controlar alguna serie, pero intentaremos que sean autosuficientes tanto para ritmos como para descansos, que como veis son fijos en todas las distancias menos en las de 50 que son cadas. Los que vayan a mariposa y braza podrán descansar +10” extra.

Avenida de Glasgow, 13 | 15008 - A Coruña | Tel. 981 174377
www.fegan.org - info@fegan.org

Semanas Test

Como en las jornadas presenciales es complicado controlar y mantener una evaluación completa y continúa de los nadadores, la dirección técnica propone una serie de tareas con la finalidad de evaluar el trabajo diario dentro de los clubes. Para ello introducimos el concepto de período.

Como explicamos anteriormente, los períodos serán tres y estarán distribuidos a lo largo del año. Dentro de cada período se introducirán unas semanas test (una por período) para evaluar a los nadadores. En ellas se propondrán tareas de evaluación de resistencia, trabajo de piernas y brazos, nado subacuático..., cuyos datos serán recogidos por los entrenadores y enviados a la dirección técnica en una hoja excel proporcionada para ello. La dirección técnica propondrá la guía semanal, pero el entrenador será el responsable de introducirlas en sus sesiones diarias.

Las semanas test estarán programadas siguiendo una programación de dos macrociclos. Uno hasta el Campeonato de España de FFTT y otro hasta el Campeonato España Alevín.

Semana Test 1

Fecha: Del 1 de noviembre al 31 de diciembre del 2023

Test Piernas

1 x 200-300 pies Crol mejor ritmo posible 1´30" desc + 2-3 x 100 Pies Crol – 20" Ae2 (medio).

- El material auxiliar será la tabla.Importante que durante la serie a pies intenten que el trabajo sea exclusivamente a pies.
- Tomar el pulso en la llegada de la serie continua y posteriormente en las series fraccionadas, siendo el pulso en estas series inferior.
- Las series de 100 pies tendrán que ser entre 2" y 3" más rápidas que la serie continua.

Test Brazos

1 x 300-400 brazos Crol mejor ritmo posible. 1´30" desc + 3-4 x 100 Brazos Crol – 20" Ae2 (medio)

- El material auxiliar será pull + goma
- Tomar el pulso en la llegada de la serie continua y posteriormente en las series fraccionadas, siendo el pulso en estas series inferior.
- Las series de 100 brazos tendrán que ser entre 1,5" y 2" más rápida que la serie continua.

Test nado continuo.

1 x 800- 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

Avenida de Glasgow, 13 | 15008 - A Coruña | Tel. 981 174377
www.fegan.org - info@fegan.org

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.

Observaciones

Las distintas distancias son para los diferentes años de nacimiento, alevines de primer año y de segundo.

Cada tarea debería hacerse en días diferentes. Los pulsos serán controlados por los nadadores, y se contarán las pulsaciones en 10".

Los datos de los test tendrán que ser en el formato mm:ss, 0, puesto por defecto en la hoja Excel adjunta.

En la serie de brazos el material es pull+goma. Si algún nadador no tiene goma o aún no la usa, poner un asterisco al lado de la casilla del pulso.

En las series de test submarino se tomarán los tiempos de todas las distancias, 10, 15 y 25 metros.

Si en las 3 x 10 Salida sin deslizamiento en posición flecha no se llega en alguna serie se debe indicar en el cuadro excel.

Los test pueden ser realizados por todos los nadadores estén o no dentro del Grupo Especial de Seguimiento (G.E.S.) alevín.

Será recomendable que los nadadores convocados para la primera jornada presencial hagan los test.

Los resultados podrán ser tenidos en cuenta a la hora de convocatorias con la Selección Gallega de categoría alevín.

Avenida de Glasgow, 13 | 15008 - A Coruña | Tel. 981 174377
www.fegan.org - info@fegan.org

Semana Test 2

Fecha: Del 25 de enero al 10 de marzo de 2024

Test piernas + Test salida deslizamiento.

4-5 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.
- Objetivo salida: Mejorar la posición flecha y el deslizamiento. Mismas condiciones que en la semana test 1

Test brazos + Test salida con patada ondulatoria.

5-6 x 100 Br Crol – 20" Ae2 (medio) + 3 x 15 Salida + patada ondulatoria submarina

- 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.

Test aeróbico

En función de los resultados del test de nado continuo de la semana test 1 hacer las siguientes tareas propuestas. Podéis hacer las que queráis, una, dos, tres o todas.

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 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 y respirando por el lado contrario/opuesto.

Avenida de Glasgow, 13 | 15008 - A Coruña | Tel. 981 174377
www.fegan.org - info@fegan.org

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") Ae1 1 grupo a c/estilo

MARIPOSA	ESPALDA	BRAZA	CROL
Posición flecha			
¿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?
Aproximación + giro			
¿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?

Observaciones

Las distintas distancias/repeticiones son para los diferentes años de nacimiento, alevines de primer año y de segundo. Si preferís diferenciar por sexo también valdría, adaptarlo vosotros a vuestro grupo.

Cada tarea debería hacerse en días diferentes.

Los pulsos serán tomados por los nadadores, y se contarán las pulsaciones en 10".

Los datos de los test tendrán que ser en el formato mm:ss, 0, puesto por defecto en la hoja Excel adjunta.

En la serie de brazos el material es pull+goma. Si algún nadador no tiene goma o aún no la usa, poner un asterisco al lado de la casilla del pulso.

En las series de test submarino se tomarán los tiempos en 10 y 15 metros y tendrán que ser en las mismas condiciones que las de la semana test 1.

Si en las 3 x 10 Salida sin patada submarina en posición flecha no se llega en alguna serie, se debe indicar en el cuadro excel.

Los test pueden ser realizados por todos los nadadores estén o no dentro del Grupo Especial de Seguimiento (G.E.S. alevín 1ª y 2ª Jornada presenciales)

Avenida de Glasgow, 13 | 15008 - A Coruña | Tel. 981 174377
www.fegan.org - info@fegan.org

Semana Test 3

Fecha: Del 18 de abril al 16 de junio de 2024

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.
- En esta tarea no hay nada que apuntar, pero mucho en lo que fijarnos. Incluirla varias veces o dividirla como queráis, pero trabajar las remadas, son básicas.

Test pies espalda

3-4 x 100 pies espalda -20" AE2 + 6-8 x 50 pies espalda (Aletas) –c/55"...1´ AE3

- Objetivo: Trabajar los pies de una manera independiente y aislada. Sin material auxiliar las series de 100 y con Aletas las series de 50. Mantener la posición flecha en todos los submarinos. Intentar dar 3 o más patadas submarinas en el nado subacuático o más las series con Aletas.

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

Avenida de Glasgow, 13 | 15008 - A Coruña | Tel. 981 174377
www.fegan.org - info@fegan.org

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 + R/200

3- 4 x

150 Crol -25”...30”(Ae1 - Ae2)

100 - 30” Crol (50 Ae2 – 50 Ae3)

3 x 50 R/200 c/1´ Estilo principal

(braza y mariposa 10” extra descanso)

50 recuperación.

- Objetivo: Intentar que se haga una progresión en ritmos terminando las series de 50 a ritmo de 200.
- Mantener la técnica durante todo el set, ojo cuando haya que cambiar ritmo, que no sean cambios bruscos. Intentar que la técnica de fases acíclicas sea la mejor posible, sobre todo las series donde el cansancio está más presente.
- Tomar el pulso al final de cada set

Observaciones

Las distintas distancias son para los diferentes años de nacimiento, alevines de primer año y de segundo.

Los pulsos serán controlados por los nadadores, y se contarán las pulsaciones en 10”.

Los datos de los test tendrán que ser en el formato mm: ss, 0, puesto por defecto en la hoja Excel adjunta. (Por favor, respetar el formato sino es un trabajo doble)

Los test pueden ser realizados por todos los nadadores estén o no dentro del Grupo Especial de Seguimiento (G.E.S.) alevín. Los que hayan participado en alguna jornada presencial, sería interesante que los realizaran.

Las fechas de realización son orientativas. Aunque si podéis respetarlas mejor.

En las series de test submarino se tomarán los tiempos de todas las distancias, 10, 15 y 25 metros.

Si en las 3 x 10 Salida sin deslizamiento en posición flecha no se llega en alguna serie se debe indicar en el cuadro excel.

Avenida de Glasgow, 13 | 15008 - A Coruña | Tel. 981 174377
www.fegan.org - info@fegan.org