

# RESUMEN 1ª XORNADA GRUPO ESPECIAL DE SEGUIMIENTO INFANTIL

Tempada 2024-25

## Data e sede

15 de novembro de 2024, de 15:30 a 18:00 horas, no Centro Galego de Tecnificación Deportiva.

## Nadadores convocados

Jeyden Jael Silva Guerrero	CN Ribeira
Teo Sanesteban López	Club Marina Ferrol
Nicolás Astigarrabía Rodríguez	Club Marina Ferrol
Noa Filgueiras Ferreiro	AD Fogar
Carlos Casal Cancela	AD Fogar

## Sesión

400 ( 75 Crol (25 respirando dereita - 50 c/3br - 25 respirando esquerda) + 25 c/est) -15"

300 (50 Costas - 50 Crol) Viraxe Costas-Crol 180° - Olla posición frecha, deslizamento...15"

200 (100 Estilos N - 100 Estilos inverso) - 15"

100 Crol progresivo ata AE3 ( últimos 15 metros en hipoxia)

**5 x 75 Crol c/1´ ...05" Palas + AL AE1**

**4 x 75 Crol c/1´ 10" ...15" Palas + AL (1 AE1-1 AE2)**

**125 suave**

**4 x 100 Crol Pull + Palas c/1´ 20" ...30" AE1**

**3 x 100 Crol (50 AE1- 50 R200) c/1´ 35"**

**100 suave**

**3 x 150 Crol c/2´ AL AE1**

**2 x 150 Crol (c/2´ 15" (100AE1- 50R200)**

**50 suave**

**20 x 25 c/30" R200 Estilos principal**

100suave

6 x 50 Pull + Palas AE2 c/55" Crol

4 x 25 pies ( 1 SUBMARINO - 1 Normal)

100 suave

## Observacións

Moi bo adestramento dos 5 nadadores convocados.

Tempos de R200 a Crol

Jeyden : Entre 00:35,00 – 00:33,90

Teo: Entre 00:32,5 – 00:31,80

Nicolás: Entre 00:35,0 – 00:33,90

Noa: Entre 00:37,5 – 00:36,00

Carlos: Entre 00:34,0- 00:32,90

Estas series con R200 ó final foron un bo quecemento para a parte principal da sesión. En xeral foron unhas series posiblemente máis rápidas do normal, marcado sobre todo polos cadas de cada serie. O AE1 posiblemente fose a unha intensidade máis alta.

20 x 25 R200 Estilo principal

Tempos:

Jeyden : Entre 00:17,5 e 00:16,5

Costas

Teo: Entre 00:17,5 e 00:15,9

Costas

Nicolás: Entre 00:18,8 e 00:16,3

Braza

De menos a máis.

Noa: Entre 00:17,5 e 00:16,3

Crol

Carlos: Entre 00:19,3 e 00:17,9

Braza

Aquí quero facer unha serie de comentarios xenéricos en cuanto a organización e tempos nos momentos previos á saída

Neste tipo de series, curtas e a alta intensidade (R200), o nadador ten que estar preparado en todo momento para estar pendente do asubío ou da sinal de saída. O chegar, escoitase o tempo, se se da, e posteriormente o nadador ten que colocarse para o próxima saída. O principio foi un pouco caos, xa que algún nadador pensaba que tiña mais descanso e a súa velocidade de reacción ó asubío era moi lenta.

As chegadas a parede non foron de todo correctas nestas series. Como son curtas e o descanso e moi limitado, a chegada ten que ser perfecta, para preparase para a seguinte. Se facemos unha chegada longa e sen unha boa aproximación, estamos perdendo uns segundos de descanso que serán necesarios, e isto ralentiza a saída. Desta maneira entramos nun círculo no que e preferible facer unha serie de descanso a non estar facendo o programado.

A forma de encarar o set final de series de 25 foi con unha moi boa actitude. Con ganas e sempre moi receptivos á hora de escoitar as correccións dos adestradores.

No final da sesión, aproveitamos para facer unhas saídas no taco, gravadas co ipad, cun retardo de 30" para poder verse posterioremte. Esta actividade pódese facer en calquera momento, non se necesitan moitos medios, e pode dar moita información o nadador e ao adestrador xa que pode correxir "in situ" os posibles erros do nadador.



*Fernando Zarzosa, adestrador do CGTD, facendo correccións ós nadadores*



*Foto grupal dos nadadores convocados e os nadadores do CGTD*