

1ª XORNADA G.E.S. ALEVÍN

Tempada 2024-25

Data, hora e localización

A primeira xornada do Grupo Especial de Seguimiento (G.E.S.) celebrouse na piscina do Centro Galego de Tecnificación Deportiva o sábado día 30 de novembro. As diferentes zoas distribuíronse ao longo do día da seguinte maneira:

Zoa 1: 9:30-11:30

Zoa 2: 11:45-13:45

Zoa 3: 16:30-18:30

Nadadores convocados

Zoa 1 9:30-11:30

Masculino

1	RODRÍGUEZ ULLA, IAGO	2012	CMARINA
2	GARCÍA GARCÍA, JAVIER	2012	CMARINA
3	SIMÓN GARRIDO, GUILLERMO	2012	CNLICEO
4	CANEIRO FONTICOBIA, ROQUE	2012	CEDEIRA
5	MARIÑO HERNÁNDEZ, MARTÍN	2012	CULLERED
6	DEL MORAL ARBELO, MARTÍN	2012	CNFERRO
7	VEIGA BOUZA, GABRIEL	2012	CNFERRO
8	POMBO HATVANI, ISTVAN	2012	NCORUÑA
9	OTERO GONZÁLEZ, HUGO	2012	CNXOVE
10	HERMIDA PEREIRA, SANTIAGO	2013	CMARINA
11	GONZÁLEZ GONZÁLEZ, HUGO	2013	NTNARON
12	LÓPEZ SALGADO, ALEJANDRO	2013	CNFERRO
13	GALLEGO MENENDEZ, LEON	2013	CASINOC
14	CAÑAS VARELA, XABIER	2013	NCORUÑA
15	TRONCOSO RODRIGUEZ, CARLOS	2013	CMARINA

Feminino

1	CARREIRA FERNANDEZ, SARA	2012	CULLERED
2	JIMÉNEZ FILGUEIRA, AROA	2012	CNFERRO
3	RAMOS PÉREZ, ROCÍO DEL CARMEN	2012	CNFERRO

4	MARTÍNEZ QUIJADA, IRATI	2012	CNFERRO
5	DIAZ-PACHE CIDONCHA, MAR	2012	CASINOC
6	ROADE MERCHAN, ANA	2012	CASINOC
7	ORTIZ ESPARZA, SILVIA	2012	CNLICEO
8	CANEIRO PEREIRA, TATIANA	2012	NTNARON
9	ÁRTICO LÓPEZ, ICÍA	2012	CNFERRO
10	MOSQUERA SÁNCHEZ, DANIELA	2012	NCORUÑA
11	GERVENO PRADA, CLAUDIA	2013	CASINOC
12	PICO ESPANTOSO, CARLA	2013	CNFERRO
13	CAMBRE HAZ, ALBA	2013	CULLERED
14	GARCIA RODRIGUEZ, MARTINA	2013	CMARINA
15	GUTIERREZ LLANOS, CRISTINA	2013	NCORUÑA
16	SUAREZ DOSIL, SARA	2013	CULLERED
17	ARRUÑADA JUNQUERA, LUCIA	2013	NCORUÑA
18	GARCÍA DÍAZ, SABELA	2013	CNFERRO

Zoa 2 11:45-13:45

Masculino

1	PIÑA CONSUEGRA, HUGO	2012	RBAIXAS
2	LAGO SOTO, DAVID	2012	RBAIXAS
3	MARTINEZ PEREZ, MANUEL	2012	RIVEIRA
4	DOMÍNGUEZ NEIRA, SERGIO	2012	GALAICO
5	SANMARTÍN GARCÍA, PABLO	2012	GALAICO
6	VÁZQUEZ GÓMEZ, LUCAS	2012	CIDSANTI
7	CHAN VAZQUEZ, DARIO	2013	GALAICO
8	FRAGA LIÑARES, XACOBO	2013	ADFOGAR
9	BLANCO OUTEIRAL, AARÓN	2013	SDBOIRO
10	FRAMIL DE LA IGLESIA, ABEL	2013	CNORDES
11	CACHEDA MARTÍNEZ, HUGO	2013	CIDSANTI
12	PATIÑO RIOS, MARTIN	2013	RIVEIRA

Feminino

1	QUINTANA GARCIA, BARBARA	2012	GALAICO
2	FERNÁNDEZ COSTAS, LUCIA	2012	GALAICO

3	NOYA REIRIZ, NATALIA	2012	CIDSANTI
4	GIANCE GARCÍA, CARLA	2012	ADFOGAR
5	VAZQUEZ LUIS, LEIRE	2012	RBAIXAS
6	CAO HERMO, CELIA	2012	SDBOIRO
7	CASTRO CIDRAS, CARMEN	2013	GALAICO
8	RIOS CASTRO, SARA	2013	ADFOGAR
9	MARTÍNEZ OZORES, CARMEN	2013	CODESAL
10	VIDAL ROMERO, NEREA	2013	CIDSANTI
11	OTERO LOPEZ, UXÍA	2013	RBAIXAS
12	MOLEDO DE LA TORRE, MAIA	2013	GALAICO

Zoa 3 16:30-18:30

Masculino

1	LAZARÉ LÓPEZ, HUGO	2012	POR-MIÑA
2	FERNÁNDEZ GARCÍA, BRUNO	2012	POR-MIÑA
3	VILLAVERDE LÓPEZ, FRANCISCO	2012	POR-MIÑA
4	VARELA VARELA, LEO YANG	2012	POURENSE
5	MENDEZ GUERRA, PABLO	2012	POURENSE
6	IGLESIAS IGLESIAS, XAVIER	2012	POURENSE
7	VAZQUEZ RAUSO, MASSIMO AUGUSTO	2012	CFVLUGO
8	PALLÍN BUJAN, ALVARO	2012	CFVLUGO
9	PAZ ALVAREZ, MATEO	2012	CNREDON
10	CARCEDO LOPEZ, GUILLERMO	2013	CFVLUGO
11	IGLESIAS IGLESIAS, MATEO	2013	POURENSE
12	PLAZA GARCIA, JAVIER	2013	POR-MIÑA
13	VARELA MOSQUERA, NICOLAS	2013	POR-MIÑA
14	CENDON LEIS, XIAN	2013	NPONTEA
15	LOURIÑO SASTRE, JACOB	2013	NPONTEA
16	COUCE EXPÓSITO, HÉCTOR	2013	RCNVIGO
17	LEDO ESCUDERO, TEO	2013	MOLEMOS

Feminino

1	LOPEZ FERNANDEZ, PATRICIA	2012	POR-MIÑA
2	GOMEZ PUMARIÑO, JULIA	2012	POR-MIÑA
3	VAZQUEZ LOPEZ, LARA	2012	POR-MIÑA

4	BARROS GOMEZ, ADA	2012	CNMOS
5	GOMEZ PEDROUZO, MARTINA	2012	CFVLUGO
6	PARCERO GÓMEZ, LIDIA	2012	CFVLUGO
7	FEIJOÓ VÁZQUEZ, ELBA	2012	POURENSE
8	CADAVID RIBEIRO, CAROLINA	2012	POURENSE
9	MERZLYAKOVA KOSTOMAROVA, A.	2012	POURENSE
10	GARCÍA CASAL, FLAVIA	2013	NPONTEA
11	CID CALVIÑO, CLAUDIA	2013	POURENSE
12	GOMEZ TORRES, EMMA	2013	NPONTEA
13	BERNÁRDEZ FRANCISCO, MARA	2013	NPONTEA
14	FERNANDEZ LOPEZ, ANA	2013	POR-MIÑA

Adestradores convocados e adestradores asistentes.

Convocados:

Zoa 1: Felipe Eraña Caballero Club Marina Ferrol

Zoa 2: Brais Nieto Gontad SD Boiro

Zoa 3: Iván Balboa Blanco CN Portamiñá

Asistentes:

Zoa 2: Leo Rial CN Riveira

Martín López Franco AD Fogar Carballo

Nina Rodríguez Rodríguez CN Rías Baixas

Zoa 3: Nahí García Estévez CN Mos

Sesión

Quecemento

O obxectivo do quecemento libre era o de observación. Os quecementos nos clubs soLEN ser bastante diferentes entre eles provocado xeralmente polo diferente espacio e tempo que se lle dedica.

Polo que vin, podemos facer dous grupos diferenciados. Un nos que incluímos a todos aqueles nadadores que se moven por obrigación e que non teñen tempo suficiente nos seus clubs para poder quecer, e outro grupo aqueles nadadores que si coñecen exercicios e póñenos en marcha no quecemento.

O coñecer ou non os exercicios non depende nin do ano de nacemento nin do sexo. Había nadadores de primeiro ano que coñecían e polo que víñan poñían en practica quecementos básicos, con exercicios de mobilidade articular, CORE, pliométricos e incluso algúun exercicio algo más complexo. Tamén facían exercicios de forza e de estabilización escapular, polo que entendo que son exercicios coñecidos e postos en

práctica durante o quecemento diario.

Por favor, intentar fazer un quecemento mais ou menos completo durante o voso adestramento diario. Non ten por que ser un típico, pode ser un pequeno circuíto de 6/8 /10 exercicios coa finalidade de prevención de lesións.

Dentro da auga

Un dos principais obxectivos do programa é o de aprender a adestrar. Por tanto nesta primeira xornada fixen fincapé na **distribución e colocación nas calles**, e no **control do segundero**. Creo que estas dúas accións hainas que aprender o antes posible para chegar a idades ou categorías superiores cos conceptos básicos ben aprendidos.

Sesión

8 x 75 crol (25 c/2br - 50 c/3 br - 24 c/4 br) ALETAS 10"

50 pies (1 boca arriba - 1 boca abajo) (4 alternativo - 4 ondulatorio) ALETAS 10"

Empuxes: Posición frecha, obligatoria.

 Pasar dos 5 metros coa cadeira.

 Batido subacuático de maior a menor amplitud.

O obxectivo deste primeiro set de quecemento na auga era o de ter unha boa distribución e colocación nas calles. As series de 75 e de 50 foron postas para crear ese "Kaos" acuático no que os nadadores tiñan que organizarse e saber por onde tiñan que adiantar, facer as aproximacións, os xiros e os empuxes.

En xeral bastante ben, creo que foi como un pequeno xogo que entenderon ben e que parece que se concienciaron de que temos que ser ordenados nas calles para favorecer a calidade dos adestramentos.

16 x 25 4 c/est Progresivas 1-4 dentro de cada estilo.

Observacións: Técnica a os catro estilos

 Transición submarino-nado

 M.O.S.

 Progresión 1-4.

 Chegadas a parede.

Neste segundo set teremos como obxectivo o nado técnico aos catro estilos, transición submarino nado, movemento ondulatorio subacuático, as chegadas a parede e que se fixera unha pequena progresión dentro de cada estilo.

O que máis custou foi a progresión dentro de cada estilo, sobre todo nos estilos simultáneos, e as chegadas a parede. Este concepto vai ligado o que anteriormente comentei, distribución e colocación nas calles. Por favor importante que os nadadores cheguen a parede e non se queden na corcheira parados. Entendo que pode ser complexo en moitos casos se o número de nadadores por calle e moi amplio, pero existen ferramentas de organización para estes casos.

6 x 50 + 3 x 100 + 2 x 150 Crol c/1'2' 3' maximo.

2x150 + 3 x 100 + 6 x 50. Crol 25"....20"....15"

Este último set traballaremos todo o anteriormente citado, tanto a colocación e distribución nas calles e o

control do segundeiro dunha maneira secundaria, sendo o obxectivo principal o traballo de **eficiencia aeróbica**. Evitamos a utilización da terminoloxía adecuada para non confundir ou saturar de datos aos nadadores, polo que o traballo principal é o de dobrar distancia, tempo e brazadas.

A primeira parte do set cos descansos c/1',2'3' foi moi ben. Mellor incluso do esperado, contando brazadas, intentado dobrar o número delas e mantendo os ritmos na maioría dos casos.

O problema comezou cando en lugar dos descansos cos cadas, pasamos a descansos fixos. Descontrol nos descansos, nos tempos, nas brazadas e incluso nas distancias das series.

Por favor, insistide co segundeiro. Usádeo, e unha ferramenta fundamental para todos, tanto para eles como para nos os adestradores. Variade a forma de descanso dos sets ou das series, cadas o con descansos fixos para que se vaian acostumando a controlalo.

Seguide insistindo na colocación do corpo no movemento ondulatoria subacuático (M.O.S.) e sobre todo no traballo técnico, tan importante e necesario nesta etapa.

E tamén seguide insistindo na colocación e distribución nas calles. Empuxes boca arriba, boca abaixa, adelantamentos...



