

VALORACIÓNS SESIÓN 1ª XORNADA GES INFANTIL

GRUPOS 2 E 3

Tempada 2024-25

Data, sede e horario

21 de decembro de 2024

Piscina de Elviña, A Coruña.

Horario AM; 10.30 horas.

Horario PM: 16.30 horas.

Antes de comezar a sesión de auga, fixemos unha pequena charla na que comentamos diferentes puntos do programa GES Infantil.

Recordeilles que están incluídos no Programa por méritos propios, deles e dos seus adestradores.

Explíqueilles que poderán subir de nivel dentro do programa en función dos resultados que haxa nos campionatos principais da primeira parte da tempada.

Animeinos a seguir insistindo e facendo caso as indicacións dos adestradores, que son unha peza fundamental dentro do seu progreso.

Quecemento en seco

Fixemos un quecemento libre, no que me dediquei a observar os exercicios que puñan en practica. Polo que vín son capaces que quentar con todo tipo de exercicios. Mobilidade articular, cadeira..., exercicios aeróbicos, etc. En liñas xerais vexo que se está facendo, cada vez máis, un quecemento menos xeral e máis específico para o traballo que faremos na auga.

Seguir insistindo independentemente do tempo que teñades para quecer. O material e o de menos, pódense facer rutinas de quecemento con poucos medios, o importante e ter interese en poder facelas.





Sesión

4 x 150 (1= 100 estilos c/25 normal + 25 bolboreta + 25 costas , 1= 100 estilos c/25 inverso + 25 braza + 25 crol) – 15"

Ollo: Posición do corpo no M.O.S.

Giros nos eixes (transversal, lonxitudinal e anteroposterior).Entrada ao viraxe, xiro, empuxe na parede.

Empuxes largos con patadas de maior a menor amplitude.

Insistir sobre todo na colocación dos brazos a hora de facer a posición frecha. Si que había algún deportista que a posición das mas non a controlaba moi ben, provocando que se perdera velocidade.

Coidado tamén cos xiros nos eixes. Traballalos ben e sobre todo os diferentes viraxes que se poden facer segundo regulamento.

Ollo cas ondulacións nas filipinas. Observei algunha dobre patada, ou unha ondulación demasiado marcada rematando cunha patada e posteriormente outra.

Traballar a mecánica dos empuxes. Como deben colocarse na parece para facer o salto e que ou onde teñen que levar as mans nos diferentes momentos, tanto boca abaixo como boca arriba.

Técnica de estilos

12 x 50 3c/est Progresivas 1-3 c/1 ´ aprox.

Traballar os catro estilos e fundamental para ter unha completa formación técnica.

Seguide insistindo sobre todo nos estilos que neste momento de formación poden estar máis verdes.

Erros técnicos importantes hay que comezar a arranxalos, sobre todo de coordinación nos estilos simultáneos.

Ollo cás progresións, Importante dominalas, ou traballalas a todos os estilos. Manter a técnica nas diferentes intensidades.

Técnica Subacuática

12 x 50 ALETAS

1ª 2 X 10 metros submarinos máxima velocidade

2ª 2 x 15 metros submarinos máxima velocidade

3ª 2 x 20 metros submarinos máxima velocidade

4ª 1 x 25 metros submarino máxima velocidade + 25 suave

Importante traballar o 5ª estilos. Directa ou indirectamente hay que traballala tódolos días. Cada día e máis importante na natación actual, como se puido ver no último mundial de piscina curta.

Nesta actividade puiden ver que nas distancias curtas si son capaces de manter esa posición a máxima velocidade. A complicación ven cando aumentamos as distancias. Nas de máis de 15 metros, a posición xa non e a adecuada e a intensidade baixa co fin de poder chegar os 20 metros. Dase prioridade a chegar a distancia sen manter posición e velocidade. Traballar pouco a pouco con progresión nas diferentes distancias. Canto máis tempo sexan capaces de manter a velocidade e a posición mellor para o obxectivo final.

Parte principal

Test pes

4 x 75 pes progresivos 1-4 Estilo Principal – Descanso favorecendo a boa realización do set.

O obxectivo do set e facer a MMP (100 metros) na última repetición de 75.

Lográronse marcas obxectivo, pero foron máis os deportistas que non o lograron.

Seguir traballando os pes. Importante para manter esa posición na auga.

Este tipo de test é unha forma de traballar cun obxectivo concreto. Pódese facer con outras distancias, como por exemplo 150 e ter como referencia a MMP en 200 metros, pero xa é para un tipo de deportistas cun nivel de batido excelente, capaces de manter posición e intensidade durante máis de 100 metros.

Por favor, importante seguir mellorando o batido en tódalas posicións.

Test Aeróbico

2 x 8 x 50 (1 x (4 bolboreta – 4 costas) – 1 x (4 braza – 4 crol) c/55"

4 x 100 pes (1 x (2 bolboreta – 2 costas) 1 x (2 braza – 2 crol) c/2' ...

150 br crol Pull + Palas Ae3 – 25"

200 Crol progresivo (100 Ae2 – 50 Ae3 – 50 V02max)

O bloque aeróbico tiña como obxectivo a parte final. Os 200 metros cunha progresión nos últimos 100.

Puiden observar varias formas de facer os 200 metros:

- **Aqueles deportistas que comezaron moi forte o primeiro hectómetro e non foron capaces de facer os diferentes cambios posteriores. Facendo un 200 metros uniforme, ou en algún caso regresivo.**
- **Aqueles deportistas que comezaron demasiado cómodos o primeiro hectómetro. Fixeron un cambio moi brusco no 100 para, posteriormente, non poder meter o último cambio no 150.**
- **Aqueles que si fixeron unha progresión de 100-50-50.**

Resumo

- Intentar insistir nos quecementos. Sempre se pode facer algo independentemente dos medios e do tempo que se teña para poder quecer. Importante, ou moi importante para previr lesións.
- Traballo do 5º estilo. Posición, execución das patadas, intensidade...Ollo ca perda de posición nas diferentes distancias.
- Xiros nos diferentes eixes. Traballalos en auga ou en seco.
- Traballo técnico ós catro estilos para favorecer unha formación completa e integral.
- Traballo de pes. Insistir e darlle maior importancia a tódolos estilos, non so ao estilo principal.
- Traballar ás progresións nas diferentes intensidades. Pódese facer de moitas maneiras, pero que controlen e sexan capaces de facelas. Ollo ca perda do estilo ao aumentar a intensidade-



Foto sesión PM



Foto Sesión AM

Daniel Toro Varela.

Director Técnico Natación FEGAN.