

# 1ª XORNADA G.E.S. BENXAMÍN

Tempada 2024-25

## Data, hora e localización

Zona 1: 11 de xaneiro de 2025, A Coruña, piscina de Riazor, de 16:30 a 18:30 h.

Zona 2: 4 de xaneiro de 2025, Carballo, piscina Carballo Calero, de 16:30 a 18:30 h.

Zona 3: 21 de decembro de 2024, Ourense, piscina Pedro Escudero, de 16:30 a 18:30 h.

## Nadadores convocados

### Zona 1

Iván Gómez Caneiro	2014	CN Cedeira.
Maia Pardo Barreto	2014	CN Cedeira.
Clara Ramil Vázquez	2014	Sporting Club Casino.
Nicolás Iglesias Romero	2014	CN Ferrol.
Adrián Sueiras Pita	2014	CN Ferrol.
Juan Pilar Carballeira	2014	CN Ferrol.
Aisha Martínez Quijada	2014	CN Ferrol.
Abby Casal Ferreira	2014	CN Ferrol.
María Cano Burillo	2014	CN Ferrol.
Lucy Rey López	2015	CN Marina Ferrol.
Jaime Ulla Rodríguez	2015	CN Marina Ferrol.
Antía Valencia Mateo	2014	CN Marina Ferrol.
Icía Romero Oreona	2014	CN Marina Ferrol.
Adrián Bertalo Vázquez	2015	CN Marina Ferrol.
Cruz Carreira Fernández	2014	CN Culleredo.
Irene Ferro Corral	2015	CN Arteixo.
Valeria Pan Neira	2015	CN Arteixo.
Pedro Aldao Señarís	2014	CN Arteixo.
Germana De Labra Piñedo	2015	CN Coruña.
Manuel Seoane Álvarez	2014	CN Coruña.
Alma Pasandín González	2014	CN Coruña.
Eneka Reboredo Lizaso	2014	CN Coruña.
Erea Rey López	2014	CN Coruña.
Rita Arruñada Vázquez	2015	CN Coruña.
Cintia Figueira Alonso	2014	CN Coruña.

### Zona 2

Ivan Casal Cancela	2014	A.D. Fogar Carballo
--------------------	------	---------------------



Borja Collazo Fraga	2014	A.D. Fogar Carballo
Mikel Castro Varela	2015	A.D. Fogar Carballo.
Martina Rodríguez Torrado	2014	A.D. Fogar Carballo.
Violeta Estévez Villamisar	2014	A.D. Fogar Carballo.
Carlota Lavandeira Villar	2015	A.D. Fogar Carballo.
Alba Velo Castro	2015	A.D. Fogar Carballo.
Noa Vilar Pena	2015	A.D. Fogar Carballo.
Gabriel Nogueira Quiñoy	2014	C.D.N. Cidade Santiago.
Manuel Calo Gorgal	2014	C.D.N. Cidade Santiago.
Mara Otero Noriega	2014	C.D.N. Cidade Santiago.
Daniela Forján Negreira	2014	C.D.N. Cidade Santiago.
Uxía Quintáns Villaverde	2014	C.D.N. Cidade Santiago
Lucas Varela Camino	2014	CN Arzúa
Daniel Sueiro Chans	2014	CN Arzúa.
Fabian Rouco Varela	2015	CN Arzúa.
Candela Quintás López	2014	CN Arzúa.
Manuela Lameiro Siso	2014	S.D. Boiro.
Noela Freire Novoa	2014	S.D. Boiro.
José Gregorio de Andrade Otero	2015	S.D. Boiro.
Adrián Salgado Pouso	2015	CN Riveira.
Lucas Ageitos Romero	2014	CN Riveira.
Helena Queiruga Silva	2014	CN Riveira.
Yago Álvarez Martínez	2014	CT Codesal.
Luka Alonso Martínez	2015	CT Codesal.
Iris Martínez Rodríguez	2015	CT Codesal.
Lucas Quintana García	2014	CN Galaico.
Martín Sieiro Murillo	2014	CN Galaico.
Sira González Pereira	2014	CN Galaico.
Rebeca Núñez Sánchez	2014	CN Galaico.
María Raposeiras Muradas	2014	CN Galaico.
Martina Junquera Cancela	2014	CN Galaico.
Emma Villanueva Leiro	2014	CN Redondela.
Valeria Losada Bini	2014	CN Redondela.
Xian Castro Fandiño	2014	CN Ordes.
Lía Amor Liste	2014	CN Ordes.
Ainhara Costas Alfonso	2014	CN Rías Baixas.
Carmen Bárcena Ausin	2014	CN Rías Baixas.
Nicolás Martínez Chacón	2014	CN Rías Baixas.
Violeta González Ubeira	2014	CN Rías Baixas.
Xurxo Ubeira Incera	2014	CN Rías Baixas.

### Zoa 3

Sheila Müller Casal	2014	CN Pontearreas.
---------------------	------	-----------------

Isabella Gaitán Monte de Oca	2014	CN Ponteareas.
Aitor Nemiña Martínez	2014	CN Ponteareas.
Alex Lago Alonso	2014	CN Ponteareas.
Iago Nieto Muñoz	2014	Cn Ponteareas.
Gabriela Costas Fernández	2014	CN Mos.
Izan Cipriano Rocamonde Cumbraos	2014	Club Fluvial de Lugo.
Héctor González Fuente	2014	Club Fluvial de Lugo.
Mario Cabezudo Vázquez	2014	Club Fluvial de Lugo.
Alba Casanova Boudón	2014	Club Fluvial de Lugo.
Lua Pardo Fernández	2014	Club Fluvial de Lugo.
Elia Rodríguez Pombo	2014	CN Monforte.
Martina Díaz Palacio	2014	CN Monforte.
Nagore López Franco	2014	CN Monforte.
Liam Spiegel	2014	CN Pabellón Ourense.
Pablo Orgeira	2014	CN Pabellón Ourense.
Mario Carregal	2015	CN Pabellón Ourense.
Juan Rodríguez	2015	CN Pabellón Ourense.
Álvaro Blanco	2015	CN Pabellón Ourense.
Vera Veirás	2015	CN Pabellón Ourense.
Lucía Domínguez	2015	CN Pabellón Ourense.
Eva Martínez	2015	CN Pabellón Ourense.
Pedro Alonso Nicolao	2015	RCNV.
Iren Martínez Barqueiro	2014	RCNV.
María Grana López	2015	RCNV.
Telmo Paniagua Veiga	2015	C. Dep. Madre Trinidad.
Iker-Adrián Campello Toyo	2014	C. Dep. Madre Trinidad.
Xian Fernández Lence	2014	CN Portamiñá.
Fabio Pena González	2014	CN Portamiñá.
Andrea Sarmiento Ferreiro	2014	CN Portamiñá.
Natalia Prado Beltrán	2014	CN Portamiñá.
Nora Canto Negro	2014	CN Portamiñá.

## Adestradores convocados

Zona 1:	Alberto Taboada Vila	CN Pabellón Ourense.
Zona 2:	Martín López Franco	AD Fogar.
	Maria José Rodríguez Rey	AD Fogar.
Zona 3:	Antonio Lois Pérez	CN Coruña.

## Adestradores asistentes

Zona 2: David Pampin Iglesias  
Fátima Martínez Martínez  
Nerea Rodiño Maquieira  
David Marcos Varela

Zona 3: Emilio Beltrán Díaz  
Nahir García Estevez

CN Arzúa,  
CT Codesal,  
CN Galaico,  
Rias Baixas,  
CN Monforte.  
CN Mos,

## Sesión

### Fora da auga

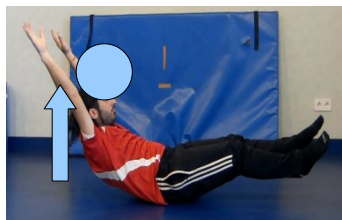
Quecemento con exercicios de mobilidade articular

### Posición de control

Manter posición



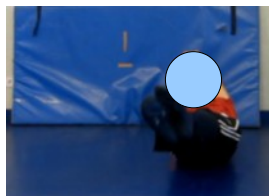
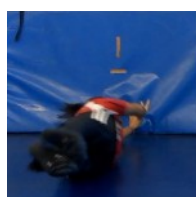
#### Balancesos



#### Boca Abaixo



#### Croqueta

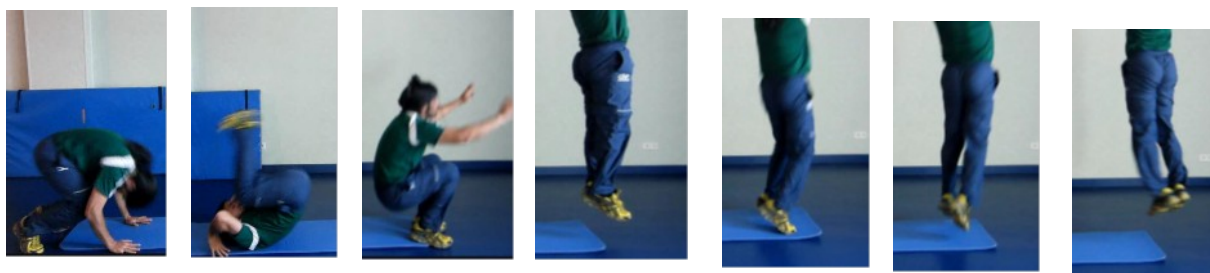


## Sentadillas

Pinchacarneiro cara adiante e salto



Pinchacarneiro cara adiante, salto e xiro 180°



## Dentro da auga

Traballo do batido en estático.

Para traballar o batido en estático faremos a seguinte progresión de exercicios:

1. Apoiando os dous brazos na táboa.
2. Apoiando só o brazo dereito na táboa. O outro brazo pegado ao costado
3. Apoiando só o brazo esquerdo na táboa. O outro brazo pegado ao costado.
4. Sen táboa
5. Cos dous brazos na vertical
6. Cos dous brazos en posición frecha.

2 repeticións de 20" cada punto. Todo con ALETAS.

Traballo do batido en estático + batido en serie.

6 x 8" batido estático con dous brazos en posición frecha fora da auga. – 10" ALETAS  
50 metros sen táboa. Posición frecha. ( 3 x boca arriba – 3 x boca abaixo) – 30" ALETAS

Progresión do traballo en estático ao traballo en serie.

Pódese facer simultáneo ou alternativo, non importa, pero o grupo ten que ser sempre igual.

Xiros posición do corpo con batido alternativo ou simultáneo

2 x (3 x 50) pes: 3 x batido alternativo y 3 x batido simultáneo.

En posición frecha, cambiamos a posición cada 12,5 metros aproximadamente.

- Boca abaixo
- Lateral
- Boca arriba

- Lateral

Importante manter a posición frecha na posición boca abaixo e boca arriba. Na posición lateral un brazo estirado e o outro pegado ó costado.

### Xiros. Cambio de posición do corpo no batido submarino

2 x 2 x 75 (25 costas – 50 crol) V costas-crol :180°

3 x 50 (25 costas – 25 crol) V costas-crol :180°

2 x 25 bolboreta. Facendo o empuxe boca arriba e xiro no deslizamento 180° para sair boca abaixo.

1 x N – 1 x AL

### Viraxes: Aproximacións, xiros, salto na parede, submarino e transición ó nado.

Dende os 12.5 metros, 8 x 50 (2 cada estilo)

Aproximación á parede: De menos frecuencia a máis frecuencia.

Xiro: Dominar os xiros dos diferentes eixos que interveñen.

Salto na parede: Salto potente e forte con boa posición frecha para evitar perder velocidade.

Transición ao nado: Submarino e primeira brazada. Manter frecuencia coa que entramos á parede.

3 x 3 x 50 3: (25 bolboreta – 25 costas)

3: (25 costas – 25 braza)

3: (25 braza – 25 crol)

### Bibliografía:

Ejercicios en seco:

Preparación física para nadadores en clubes con pocos medios. Gredos San Diego. FMN. AETN. Pablo González Frutos 2011.

## Valoracións da sesión

### Fora da auga

En liñas xerais, os deportistas son capaces de ter un control do corpo nas posicións practicadas. Quizais os balanceos en posición boca abaixo custaron un pouco mais, pero con varias repeticións foron capaces, senón dominar por completo o exercicio, si facer cousas diferentes e ter esa intención de controlar a posición.

Destacar tamén o exercicio de croqueta, domínase tanto cara adiante como cara atrás sen problema.

Nos pinchacarneiros podemos facer varias opcións en función da execución do exercicio:

- Aqueles deportistas que si dominan o xiro e son capaces de facelo agrupado e sen golpes no costado.
- Aqueles deportistas que non dominan o xiro e teñen certa dificultade para facelo agrupado.
- Aqueles deportistas que non dominan a posición do corpo antes de facer o xiro, e dicir, erros de colocación.

Por favor, insistir no traballo fora da auga, moi importante comezar a construír atletas e logo nadadores. Traballo básico de dificultade baixa pode ser moi importante nos inicios para comezar a sentar as bases.

Podedes traballar con progresións moi sinxelas como as que fixemos nesta xornada. Nestas idades o enxeño dos adestradores e fundamental xa que o tempo na maioría dos casos e moi limitado, e os medio materiais dos que se dispoñen nestas categorías son reducidos.



## Dentro da auga

### Traballo do batido en estático.

Traballo moi positivo. Para moitos era a primeira vez que traballaban o batido dunha maneira diferente, en estático e cunha progresión de menor a maior dificultade.

No traballo estático o que se busca e que se traballe o batido nunha posición e forma diferente a que se fai habitualmente. Terá unha serie de diferencias con respecto o batido dinámico e en posición horizontal, pero pódense traballar dunha maneira complementaria para facer exercicios variados no adestramento.

Errores observados nos nadadores durante o exercicio:

- Movemento arredor da canle no momento de actividade.  
O que se pretende co batido estático é precisamente estar estático mentres se realiza o exercicio.
- Batido demasiado amplo e perda da posición vertical.  
Sobre todo nos exercicios de maior grao de complicación o batido simultáneo terá que ser menos amplo e máis potente para poder manter o corpo arriba. Se ese batido é amplo e con pouca forza manteremos o corpo só nos dous primeiros batidos e logo iremos perdendo posición.
- Apertura do movemento simultáneo do batido, buscando un batido alternativo.  
Moitos nadadores abrían o batido para buscar unha continuidade nas accións propulsivas, xa que só utilizaban un movemento de batido propulsivo e non os dous (adiante- atrás).
- Pouco tempo mantendo a posición frecha.  
A última progresión do exercicio era para nota, por tanto facela un tempo de 20" se perder a posición era moi difícil. Pero creo que deberíamos aguantar máis tempo. Pouco a pouco, pero o final da tempada teremos que chegar a 15-20 segundos.

Por favor, seguid traballando o batido. Facelo desta forma pode ser algo diferente, e cun compoñente de reto engadido, cas progresión que queirades, pero o importante e traballalo.

Ollo ás posición frecha e o nivel dos ombros se facedes as últimas progresións.

Ánimo , podemos logralo.



### Traballo do batido en estático + batido en serie.

Aquí o que buscábamos era unha transición de batido estático a dinámico.

Buscábase tamén un empuxe na parede en posición frecha e un batido subacuático ben feito.

Podemos facer mellor os empuxes na parede, sobre todo a colocación do corpo antes de facer o “salto” na parede e a posterior colocación do corpo para a posición frecha.

Insistir por favor, moi importante para o futuro dos nosos deportistas que estes conceptos sexan aprendidos canto antes. Por exemplo, os empuxes a costas non son saídas, por favor, importante saber diferenciar empuxe de saída.

Non perder posición frecha durante o batido dinámico. Se temos que saír a respirar non facer brazada ampla con brazos e volver a somerxerse. Insistide que é traballo de pés e os brazos non participan, polo menos neste exercicio.

### Xiros posición do corpo con batido alternativo ou simultáneo

3 Posicións do corpo durante o batido cun xiro sobre o eixe lonxitudinal. Traballado fora da auga no xiro posterior ao salto nos pincharcarneiros.

Aquí volver a insistir moito na posición e no control do corpo. Olo no batido lateral, intentar que o corpo estea recto e non curvo.

Outra forma de traballar o batido cun cambio de posición.





### Xiros. Cambio de posición do corpo no batido submarino

Exercicio cun grao maior de dificultade pero cun obxectivo parecido ao anterior. Cambiar a posición do corpo durante o desprazamento ou no batido subacuático de costas a crol, e nas series de 25 cambio de posición cúbito supino a cúbito prono.

Moitos nadadores facían o xiro antes de facer o “salto” na parede. Isto é un erro moi grave, xa que primeiro hay que facer o salto e posteriormente o xiro. Pouco a pouco irán comprendendo que facéndoo desa maneira se perderá tempo, sendo moito máis rápido saltar e xirar.

Por favor, volvede a insistir moito con estes conceptos de saltos na parede, posición frecha, batido subacuático e xiros nos diferentes eixes.

Moito mellor nas series de 25 metros a bolboreta onde o obxectivo principal non era o nado senón o xiro despois do “salto” na parede. Aquí a maior parte dos nadadores foron capaces de facelo. Moitos durante o desprazamento, outros durante as patadas e outros nada mais dar o salto.

Olo, ¿onde e mellor facelo xiro?. Neste momento de aprendizaxe creo que o mellor e durante o deslizamento, sen patadas, pero os adestramentos terán que ser variados e poderanse facer de moitas maneiras, sempre tendo un obxectivo común, que é o de dominar o xiro e o corpo sen perder a posición frecha.

### Viraxes: Aproximacións, xiros, salto na parede, submarino e transición ó nado.

Para finalizar, fixemos un set de nado moi simple dende os 12,5 metros para ter que facer dúas voltas a cada estilo.

Os obxectivos iniciais era uns, pero por falta de tempo e pola fatiga, cambiáronse por outros como ser capaces de manter a técnica e fixarse no traballado durante a sesión nos saltos, xiros...

Non esquecer o seguinte:

- Comezar a construír primeiro un atleta e posteriormente un nadador.
- Traballo dos xiros nos diferentes eixes, Fora ou dentro da auga.
- Traballo do control da posición.
- Traballo pliométrico.
- Traballo do batido (estático, dinámico, como reto...)
- Traballo de técnica. Nesta sesión non vimos moito, pero si veremos algo nas seguintes.
- Movemento Ondulatorio Subacuático. (M.O.S.) Dende moi cedo.



Foto de grupo dos nadadores da Zoa 1 co Director Técnico.



Foto da zona 2 con adestradores e nadadores



Foto da Zona 3 dos nadadores.