

2ª XORNADA G.E.S. ALEVÍN

Tempada 2024-25

Data, hora e localización

A segunda xornada do Grupo Especial de Seguimento (G.E.S.) celebrouse na piscina do Centro Galego de Tecnificación Deportiva o sábado día 24 de xaneiro. As diferentes zoas distribuíronse de maneira diferente ao habitual, tendo que facer varios cambios por motivos competitivos, quedando da seguinte maneira:

- 9:30-11:30 h.: Clubes do grupo B da Liga Alevín que compiten a tarde do sábado 18: CN Ponteareas, CN Mos, CT Codesal, CN Redondela, Rías Baixas y RCN Vigo. + CN Pabellón Ourense
- 11:45-13.45 h. : Resto de clubes da zoa 2, zoa 3 + Marina Ferrol.
- 16:30-18:30h. : Zoa 1

Nadadores convocados

Zoa 1 9:30-11:30

Masculino

1	ESTÉVEZ MONTES, IAN	2013	NPONTEA
2	CENDON LEIS, XIAN	2013	NPONTEA
3	LOURIÑO SASTRE, JACOBO	2013	NPONTEA
4	PAZ ALVAREZ, MATEO	2012	CNREDON
5	PIÑA CONSUEGRA, HUGO	2012	RBAIXAS
6	LAGO SOTO, DAVID	2012	RBAIXAS
7	RAÑA SOUTO, GABRIEL	2012	RBAIXAS
8	FERREIRO TERRÓN MARCOS	2012	RBAIXAS
9	LEÑA GUTIERREZ SANTIAGO	2012	RBAIXAS
10	COUCE EXPÓSITO, HÉCTOR	2013	RCNVIGO
11	VARELA VARELA, LEO YANG	2012	POURENSE
12	MENDEZ GUERRA, PABLO	2012	POURENSE
13	IGLESIAS IGLESIAS, XAVIER	2012	POURENSE
14	MIRANDA FROUFE, HUGO	2013	POURENSE
15	GOMEZ SAINZ-AJA, TEO	2013	POURENSE

Feminino

1	GARCÍA CASAL, FLAVIA	2013	NPONTEA
2	GOMEZ TORRES, EMMA	2013	NPONTEA
3	BERNÁRDEZ FRANCISCO, MARA	2013	NPONTEA
4	BARROS GOMEZ, ADA	2012	CNMOS
5	RODRÍGUEZ MARTÍNEZ, ZOE	2012	CODESAL
6	MARTÍNEZ OZORES, CARMEN	2013	CODESAL
7	VAZQUEZ LUIS, LEIRE	2012	RBAIXAS
8	OTERO LOPEZ, UXÍA	2013	RBAIXAS
9	AMEAL PACHÉCO, VALERIA	2012	RCNVIGO
10	DOMÍNGUEZ EIRÍZ SARA	2012	RCNVIGO
11	MARTÍNEZ DIÉGUEZ ALEXANDRA	2012	RCNVIGO
12	FEIJOÓ VÁZQUEZ, ELBA	2012	POURENSE
13	CADAVID RIBEIRO, CAROLINA	2012	POURENSE
14	CID CALVIÑO, CLAUDIA	2013	POURENSE
15	CARREGAL RAMOS, VERA	2013	POURENSE
16	MERZLYAKOVA KOSTOMAROVA, ANNA	2012	POURENSE

Zoa 2 11:45-13:45

Masculino

1	MARTINEZ PEREZ, MANUEL	2012	RIVEIRA
2	DOMÍNGUEZ NEIRA, SERGIO	2012	GALAICO
3	SANMARTÍN GARCÍA, PABLO	2012	GALAICO
4	VÁZQUEZ GÓMEZ, LUCAS	2012	CIDSANTI
5	MEROÑO RODRÍGUEZ, CARLOS	2012	CNVILAG
6	CACHEDA MARTÍNEZ, HUGO	2013	CIDSANTI
7	PATIÑO RIOS, MARTIN	2013	RIVEIRA



8	CHAN VAZQUEZ, DARIO	2013	GALAICO
9	FRAGA LIÑARES, XACOB	2013	ADFOGAR
10	BLANCO OUTEIRAL, AARÓN	2013	SDBOIRO
11	LAZARÉ LÓPEZ, HUGO	2012	POR-MIÑA
12	VILLAVERDE LÓPEZ, FRANCISCO	2012	POR-MIÑA
13	DIAZ RODRIGUEZ LUIS	2012	POR-MIÑA
14	VAZQUEZ RAUSO, MASSIMO AUGUSTO	2012	CFVLUGO
15	PALLÍN BUJAN, ALVARO	2012	CFVLUGO
16	FERNANDEZ DIAZ MATEO	2012	CFVLUGO
17	CARCEDO LOPEZ, GUILLERMO	2013	CFVLUGO
18	PLAZA GARCIA, JAVIER	2013	POR-MIÑA
19	VARELA MOSQUERA, NICOLAS	2013	POR-MIÑA
20	LEDO ESCUDERO, TEO	2013	MOLEMOS
21	RODRÍGUEZ ULLA, IAGO	2012	CMARINA
22	GARCÍA GARCÍA, JAVIER	2012	CMARINA
23	HERMIDA PEREIRA, SANTIAGO	2013	CMARINA
24	TRONCOSO RODRIGUEZ, CARLOS	2013	CMARINA

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	CAO HERMO, CELIA	2012	SDBOIRO
6	CASTRO CIDRAS, CARMEN	2013	GALAICO
7	RIOS CASTRO, SARA	2013	ADFOGAR
8	VIDAL ROMERO, NEREA	2013	CIDSANTI
9	LOPEZ FERNANDEZ, PATRICIA	2012	POR-MIÑA
10	GOMEZ PUMARIÑO, JULIA	2012	POR-MIÑA
11	VAZQUEZ LOPEZ, LARA	2012	POR-MIÑA
12	GONZALEZ NUÑEZ ALICIA	2012	POR-MIÑA
13	GOMEZ PEDROUZO, MARTINA	2012	CFVLUGO
14	PARCERO GÓMEZ, LIDIA	2012	CFVLUGO
15	GONZALEZ FUENTE INES	2012	CFVLUGO
16	CEIDE VILLARES LARA	2012	CFVLUGO
17	FERNANDEZ LOPEZ, ANA	2013	POR-MIÑA
18	GARCIA RODRIGUEZ, MARTINA	2013	CMARINA

Zoa 3 16:30-18:30

Masculino

1	SIMÓN GARRIDO, GUILLERMO	2012	CNLICEO
2	CANEIRO FONTICOBA, ROQUE	2012	CEDEIRA
3	MARIÑO HERNÁNDEZ, MARTÍN	2012	CULLERED
4	DEL MORAL ARBELO, MARTÍN	2012	CNFERRO
5	VEIGA BOUZA, GABRIEL	2012	CNFERRO
6	POMBO HATVANI, ISTVAN	2012	NCORUÑA
7	OTERO GONZÁLEZ, HUGO	2012	CNXOVE
8	GONZÁLEZ MOURE, BRUNO	2012	CDELMAR
9	GONZÁLEZ GONZÁLEZ, HUGO	2013	NTNARON
10	LÓPEZ SALGADO, ALEJANDRO	2013	CNFERRO
11	RAMIL VAZQUEZ, ALEJANDRO	2013	CASINOC
12	CAÑAS VARELA, XABIER	2013	NCORUÑA

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	FERRO CORRAL MARTINA	2012	ARTEIXO
10	MOSQUERA SÁNCHEZ, DANIELLA	2012	NCORUÑA

11	GERVENO PRADA, CLAUDIA	2013	CASINOC
12	VILLADONIGA SANESTEBAN NOA	2012	CEDEIRA
13	DOPICO PENA, AINOHA	2012	CEDEIRA
14	OTERO PENA, ANITA	2013	CNFERRO
15	PICO ESPANTOSO, CARLA	2013	CNFERRO
16	CAMBRE HAZ, ALBA	2013	CULLERED
17	MARX DA QUINTA, AINARA	2013	CULLERED
18	GUTIERREZ LLANOS, CRISTINA	2013	NCORUÑA
19	SUAREZ DOSIL, SARA	2013	CULLERED
20	ARRUÑADA JUNQUERA, LUCIA	2013	NCORUÑA
21	GARCÍA DÍAZ, SABELA	2013	CNFERRO

Adestradores convocados e adestradores asistentes.

Convocados:

9:30-11:30h.:	Martín Sabuz Forneiro	CN Pabellón Ourense
11:45-13:45h.:	Alicia Barberá	CN Galaico
16:30-18:30h.:	Lucía Leiro Lois	CN Arteixo

Asistentes:

9:30-11:30h.:	Nina Rodríguez Rodríguez	Rías Baixas
	Luis Alberto Pereira Cabaleiro	CN Mos
	Fátima Martínez Martínez	CT Codesal
11:45-13:45h.:	Héctor García Soto	AD Fogar
16:30-18:30h.:	Sergio Vázquez	Club del Mar San Amaro.

Sesión

Quecemento

O obxectivo do quecemento é o mesmo que o da primeira sesión, liberdade para facer todo tipo de exercicios, eso si, facendo fincapé nos exercicios de cintura pélvica e de columna torácica.

Os deportistas comezan un pouco dubitativos e con algo de medo de facer algo que non é correcto. Vou dicíndolles que se solten, que fagan o que realmente fan no día a día, que aproveiten o quentar con outros nadadores que poden facer cousas diferentes, que miren e que sexan como esponxas para absorber todo tipo de exercicios, e se non entenden algo que pregunten sen problema algún.

O final puiden ver exercicios de todos os niveis, de mobilidade articular, pliométricos, etc., que xa coñecía que os sabían facer, e tamén, que era o que realmente me interesaba, os de cintura pélvica e columna torácica. Diferentes niveis de dificultade en moitos casos, o que denota que se traballan, incluso con algunha progresión o cal é estupendo.

Seguindo insistindo nun quecemento completo con variedade de exercicios. Inverter tempo en quecemento é saúde a longo prazo para os nosos deportistas.

Dentro da auga

Antes do inicio fago un pequeno resumo do visto na primeira sesión, cales foros os puntos principais e os obxectivos que intentamos traballar, como a organización na canle, o control do segundeiro, os diferentes tipos de descansos, etc. Tamén quixen introducir un concepto que pode ser algo obvio, pero que creo que é moi necesario comentar, que é a diferenza entre empuxe e saída. Cando facemos os empuxes a costas, temos que ter unha mecánica diferente a cando facemos unha saída, e dicir, e dito doutra forma, cada vez que facemos un empuxe a costas non podemos facelo como se fose unha saída.

Sesión

4 x 150 (100 crol – 50 costas) 1ª: 3 patadas submarinas en cada empuxe.

15”

2ª: 4 patadas submarinas en cada empuxe.

3ª: Pares: 3 patadas, impares: 4 patadas en cada empuxe.

4ª: 2,3,4,5,6 patadas nos diferentes empuxes.

O obxectivo deste set é o de manter a posición frecha no diferente número de patadas submarinas dependendo da repetición. Tamén facer fincapé na saída á superficie. Non facela demasiado brusca e intentar facela cunha traxectoria horizontal e non vertical.

Podemos facelo mellor, hay cousas moi positivas, pero outras non tanto. Recordade que manter a posición frecha durante todo o submarino é fundamental para o avance. Moitos casos o agarre despois de varias patadas comeza a ser deficiente. Pérdeda do agarre nas mans e da colocación da cabeza entre os brazos.

Insistide nas posicións, nos agarres e no batido. Comeza no tronco, nin nas mans nin nos xeonllos.

A transición do submarino ao nado hay que seguir traballándoa tódolos días. Por favor, insistide nas primeiras brazadas e na colocación do corpo. Como moito serán 10 segundos sen aire, non pode ser que moitos nadadores saian a respirar case en posición vertical, ollo con isto.

4 x 100 estilos (2N – 1 inverso – 1 atípico) – 15”

Nado variado a estilos, con orde normal, inverso e introducindo o concepto atípico, no que os brazos irán a un estilos e o batido a outro para traballar algo a coordinación.

Series doadas e sen problema.

Chamoume a atención que o viraxe de costas-braza a maioría das rapazas fano con xiro atrás sobre o eixe transversal. Xa o dixen moitas veces, facede series con todo tipo de xiros, tradicional, xiro atrás, xiro cruzado (crossover).

8 x 25 2c/est (1 pés – 1 nado) c/30”

Set con pés e a nado. O obxectivo deste set e poder facer 25 metros cunha técnica perfecta. Se somos capaces de dominar 25 metros, poderemos comenar a traballar series de maior distancia.

A serie de 25 cunha técnica perfecta terá que incluír:

- Salto na parede cunha colocación perfecta no subacuático.
- Transición subacuático-nado perfecta.
- Nado continuo, sen paróns e cun nado fluído. Ritmo normal, non rápido.
- Chegada á parede perfecta.

Os pés en posición frecha, ser perdela durante os 25 metros.

Custounos un pouco as chegadas por falta de colocación nas canles, e algúns erros técnicos que describo a continuación:

- Coordinación brazada-patada-respiración en bolboreta. En moitos casos a cabeza entra despois das mans, ollo con isto. Traballade a coordinación incluso por separado e se tedes que volver a exercicios de deportistas de iniciación volve, non pasa nada por recordar conceptos básicos e prioritarios.
- Batido a costas algo baixo. Levar o batido abaixo provoca que exerzamos maior resistencia ó avance. Manter a posición horizontal no nado é fundamental. Traballade pés de maneira illada e



tamén con exercicios de coordinación, xunto coa brazada.

- Rolido no nado a costas a todos os ritmos. O roldo terá que traballarse sempre. Non so cando se nada a una alta velocidade.
- Cóbados fora da auga en braza. Coidado con isto, recordade o que di o regulamento: *“Los codos deberán estar bajo el agua excepto en la brazada final antes del viraje, durante el viraje y la brazada final de la llegada”*.
- Patadas nas filipinas. Olo, so unha patada. Nalgún caso observei dúas patadas, unha no deslizamento e outra despois de levas as mans abaixo. Coidado, non acostumar ao deportista e corrixilo en canto o observeades.
- Olo con meter a man demasiado preto da cabeza na brazada a crol. Intentar facer brazadas amplas, entrada e saída da man o mais lonxe da cabeza.

12 x 50 3c/est ALETAS. Progresivas da 1ª a 3ª dentro de cada estilo c/1´

Nestas series controlamos a progresión e aproveitamos as aletas para facer uns submarinos longos e con moi boa colocación.

Aquí o observado nas series de 25 non é tan evidente. Con aletas os defectos redúcense. Olo, traballade con e sen aletas a técnica a cada estilo. Todo é complementario.

4 x 4 x 15 Submarino máxima velocidade. C/45” Solo empuxes.(15 + 10) 50 Nado crol hipóxico (mínimas respiracións)

Como dixen en moitas ocasións, mellorar a nosa posición na auga e fundamental para non perder velocidade. Neste set o obxectivo e facer 15 metros a unha velocidade máxima ou por encima.

Recordei que este exercicio non está ideado como un reto, e dicir, non estou dicindo que: “a ver quen é capaz de chegar ós 15 metros”, estou dicindo que os 15 metros teñen que ser á máxima velocidade.

O que fixeron moitos deportistas era unicamente chegar os 15 metros, esquecendo que o obxectivo non era chegar, que xa o daba por feito, senón facer esa distancia a máxima velocidade posible sen perder a posición.

Introducir algo de traballo en hipoxia posterior ás series submarinas axudará a mellorar a capacidade pulmonar e a manter a posición horizontal.

2 x 8 x 50 1ª) AE2/AEM mínimas brazadas 2ª-3ª) Estilo propio (EP) R200 (control de brazadas e patadas submarinas) c/1´15” aprox. 4ª) AE2/AEM mínimas brazadas 5ª-6ª) EP R200 (control de brazadas e patadas submarinas) 7ª) AE2/AEM mínimas brazadas 8ª) EP R200 (control de brazadas e patadas submarinas)

2 x 100 (50 EP R200 – 25 pes máxima velocidade – 25 suave) c/2´

150 br mínimas brazadas

Este último set estaba plantexado como dous grupos, pero o final fixemos só un, por falta de tempo e tamén porque cun grupo xa víamos todo o que quería propor dende o inicio.

Antes do set expliqueino na pizarra, e introducín o concepto de control de brazadas e patadas submarinas.

Importante ir controlando este concepto. Igual é algo cedo, pero pódese ir facendo algo parecido, plantexado como reto e posteriormente introducíndoos na competición. Isto sempre e cando o R200 traballado sexa real.

Nestas idades paréceme máis imporante o control de brazadas e patadas submarinas neste tipo de series que basear todo o set no ritmo obxectivo R200.

Para aqueles que o traballades, podédelo facer de moitas formas, e esta que propoño e algo diferente, o mesturar series aeróbicas e incluso traballo de pes a alta intensidade.

Final

Pequena charla sobre o próximo Campionato Autonómico de febreiro. Animeinos a seguir insistindo, e que tiveran presente que o campionato e moi longo, e na maioría dos casos haberá moitas oportunidades de nadar, polo que se unha proba non sae como se esperaba, cabeza alta e a pola seguinte.



Foto do 3ª quenda co Director Técnico e adestrador asistente.



Foto do 2ª quenda cos adestradores asistentes.



Foto da 1ª quenda cos adestradores asistentes.

Daniel Toro Varela
Director Técnico de Natación da FEGAN.



Federación Galega
de **Natación**

