

RESUMEN 4ª XORNADA GRUPO ESPECIAL DE SEGUIMIENTO INFANTIL

Tempada 2024-25

Data e sede

24 de xaneiro de 2025, de 15:30 a 18:00 horas, no Centro Galego de Tecnificación Deportiva.

Nadadores convocados

Celia López-Freire Francia	2010	CN Portamiñá.
Andrea Gudín Pérez	2010	CN Monforte.
Nadiuska Oubiña Picos	2010	SD Boiro.
Breixo Cao Hermo	2010	SD Boiro.
Rubén Antón Pérez	2011	CN Xove.

Adestradores convocados

Leticia González Fernández	CN Xove.
----------------------------	----------

Sesión

3 x 300 c/4'30"	1 crol 1 snorkel(sk)+ pull 1 AL + sk 1 Palas + sk
3 x 1 x 150 c/2'10"	Crol , técnica + nado
3 x 50 c/50"	Cambios de estilo c/25 AL (bol-cos, cos-bra, bra-crol)
8 x 50 Estilo Propio Tec/nadar SP-V	1 tec 1 sal y Lleg F 1 tec 1 VF
2 – 1,5 x	200 Pull c/3 br c/2'45 8 x 75 Estilo Propio Progresivas 2-2-2-2 c/1'35" 100 pies (50F – 50suaves) c/2'30" 200 Pull c/5 br c/2'45" 8 x 50 Estilo Propio Progresivas 2-2-2-2 c/1'10" 100 pies (50 F-50suave) c/2'30" 200 Pull c/7br c/2'45" 8 x 25 Estilo Propio Progresivas 2-2-2-2 c/35- 100suave 3'
Final :	8 x 100 Recuperación

Observacións

Seguir traballando na formación integral dos 5 estilos. (4+1). Recordade que seguimos traballando con idades en formación e a especialización é a medio-largo prazo.

Neste caso, os nadadores convocados son capaces de facer un bo submarino, cunha boa colocación. Por favor, sempre que se faga traballo específico de subacuático que sexa a máxima velocidade e cunha colocación perfecta. Ollo tamén ás transicións subacuático-nado. Insistide nas primeiras brazadas. Temos que seguir potenciando e traballando no 5º estilo (nado subacuático) Colocación do corpo, cabeza, mans e brazos. Cada vez e máis importante na natación actual.

Moi importante traballo de pes a tódolos estilos, non so a estilo principal. Como vedes, pódese facer tamén traballo de pes a máxima velocidade como parte principal. Incluso como traballo antes de facer series de R200 como por exemplo : 3 x 100 (50 pes F – 50 EP R200) c/2'.

As series principais de diferentes distancias, probade e metede series atípicas en canto a distancia. Por exemplo estas series de 75 son diferentes e custan bastante asimilar e controlar a intensidade.

Aproximacións e xiros nos diferentes eixes, moi importante seguir traballando a velocidade do xiro e a colocación do corpo. Saber agruparse, xirar, saltar na parede e estirarse a máxima velocidade. Series de cambios de estilo de 50,75,100,125...

Como conclusión dicir que como capaces de nadar rápido nas diferentes distancias, e iso é moi importante. Corrixir os pequenos defectos técnicos vains axudar a mellorar a manter esa velocidade o maior tempo posible. Insistide no traballo técnico, control de brazadas e patadas nos submarinos, “monitorizade” todo o que poidades para obter a maior información posible das series e poder traballar para mellorar todas as probas.



Foto de grupo dos nadadores e adestradores



**Federación Galega
de Natación**

