

2ª XORNADA G.E.S. BENXAMÍN

Tempada 2024-25

Data, hora e localización

Zona 1: Sin celebrar

Zona 2: Ribeira, Piscina María Vilas, 23 de marzo de 2025, en horario de 10:30 a 12:30 horas.

Zona 3: Ponteareas, 5 de abril de 2025, en horario de 15:30 a 17:30 horas.

Nadadores convocados

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.
Julia Viveiro Balbóa	2014	A.D. Fogar Carballo.
Alejandro Catalán castro	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.
Noel Fontenla Cabo	2015	C.D.N. Cidade Santiago.
Marcela Guerra Ponte	2015	C.D.N. Cidade Santiago.
Emma Raskin Steinbach	2015	C.D.N. Cidade Santiago.
Pilar Campos Cuns	2015	C.D.N. Cidade Santiago.
Kristopher Delgado	2015	C.D.N. Cidade Santiago
Lucas Varela Camino	2014	CN Arzúa
Diego Alamancos Botana	2015	CN Arzúa
Candela Quintás López	2014	CN Arzúa.
Sofía Vázquez Damas	2014	CN Arzúa.
Manuela Lameiro Siso	2014	S.D. Boiro.
Lara García Vaamonde	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.
Fernando Sieira Vidal	2015	CN Riveira

Helena Queiruga Silva	2014	CN Riveira.
Celia Lijó Agrelo	2015	CN Riveira
Thiago Logo Dios	2015	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.
Uxía Martínez Soto	2014	CN Galaico.
Rebeca Núñez Sánchez	2014	CN Galaico.
María Raposeiras Muradas	2014	CN Galaico.
Irene Otero González	2015	CN Galaico.
Martina Junquera Cancela	2014	CN Galaico.
Gutier Calle Rial	2015	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.
Zona 3		
Sheila Müller Casal	2014	CN Ponteareas
Isabella Gaitán Monte de Oca	2014	CN Ponteareas
Aitor Nemiña Martínez	2014	CN Ponteareas
Iago Nieto Muñoz	2014	CN Ponteareas
Selín Moureiro Varela	2014	CN Ponteareas
Gabriela Costas Fernández	2014	CN Mos
Álvaro López López	2015	Club Fluvial de Lugo
Héctor González Fuente	2014	Club Fluvial de Lugo
Noa Vallejo Díaz	2014	Club Fluvial de Lugo
Uxía Castaño Marteles	2014	Club Fluvial de Lugo
Lua Pardo Fernández	2014	Club Fluvial de Lugo
Liam Spiegel Dubowsky	2014	CN Pabellón Ourense
Clara Campos Romasanta	2014	CN Pabellón Ourense
Mario Carregal Ramos	2015	CN Pabellón Ourense
Hugo Rodríguez Cid	2015	CN Pabellón Ourense
Yasira Rodríguez Conde	2014	CN Pabellón Ourense

Vera Veirás Freire	2015	CN Pabellón Ourense
Lucía Domínguez De la Fuente	2015	CN Pabellón Ourense
Daniela Rivero Pereiros	2014	CN Pabellón Ourense
Pedro Alonso Nicolao	2015	RCNV
Iren Martínez Barqueiro	2014	RCNV
María Grana López	2015	RCNV
Martín Fouz Rodríguez	2014	CN Portamiñá
Martín Rodríguez Pérez	2014	CN Portamiñá
Eva Vázquez López	2015	CN Portamiñá
Natalia Vázquez González	2015	CN Portamiñá
Noa Reija Argerey	2015	CN Portamiñá
Ainhara Costas Alfonso	2014	CN Rías Baixas*
José Fernando Alonso Cornejo	2014	CN Rías Baixas*
Nicolás Martínez Chacón	2014	CN Rías Baixas*
Xurxo Ubeira Incera	2014	CN Rías Baixas.*

*Cambio de zona debido a Liga Escolar de Vigo.

Adestradores convocados

Zona 2: Leo Rial Sieira	CN Ribeira
Zona 3: Martín Carrera Costas	CN Ponteareas

Adestradores asistentes

Zoa 2: Martín López Franco	AD Fogar
Nerea Rodiño Maquieira	CN Galaico
Zoa 3: Nina Rodríguez Rodríguez	CN Rías Baixas*
Nahir García Estévez	CN Mos

*Cambio de zona debido a Liga Escolar de Vigo.

Sesión

Fora da auga

- Quecemento con exercicios de mobilidade articular.
- Exercicios para mellorar a posición frecha.
- Exercicios para mellorar a mobilidade da cadeira

- Cuadрупédias
- Autocarga

Dentro da auga

Quecemento

300 (100 estilos N – 100 estilos inverso – 100 estilos atípico) -30"

8 x 25 2 c/estilo AL – 15"

Traballo técnica de estilos + nado

4 x {
4 x 25 (2 series brazo dereito – 2 series brazo esquerdo) - 10"
50 (25 brazo d* - 25 brazo e*) 15"
2 x 25 Nadar. Impar: 3 patadas submarinas / 1 filipina. Pat : 4 patadas submarinas/ 2 filipinas

Un grupo a cada estilo.

Traballo de posición frecha

8-10 x 50 Aletas Impares: 10 metros submarino con batido subacuático boca arriba

Pares: 10 metros submarino con batido subacuático boca abaixo

O batido de maior a menor amplitude

3-4 x 15m saídas Colocación corporal

Salto

Entrada na auga

Posición frecha e batido subacuático

Set de nado

25 - 10"

75 - 15"

125 - 20"

175

Todo a crol, co obxectivo de non perderse e controlar os descansos.

Moi importante que os nadadores controlen os metros. Ese é o obxectivo.

Tomas de remudas

Farémolo por equipos

Diferentes chegadas (Pegadas a dereita, a esquerda, respirando, sen respirar...)

Distancias: 10 metros saída + 10 metros chegada con xiro 360°.

Flexibilidade

Se o tempo o permite, falar un pouco e ver se os deportistas coñecen algo ou saben facer algún exercicio básico.

Valoracións da sesión

Fora da auga

Quecemento con exercicios de mobilidade articular.

Hay que concienciar aos deportistas de que este tipo de exercicios teñen que executarse dunha maneira correcta, poñendo boa posición corporal e cunha mobilidade articular correcta.

Amplitude de movementos, e sempre controlando a execución . Corrixir no caso de que sexa necesario sempre.

Exercicios para mellorar a posición frecha.

Mellorar a posición frecha ten que ser un dos obxectivos principais nesta categoría. Traballar esta posición fora da auga e controlala con diferentes exercicios ten que ser traballo habitual.

Boa posición da maioría dos deportistas cando facemos só a frecha, pero cando metemos algunha "dificultade" a posición pasa a un segundo plano, esquecendo mantela durante todo o exercicio.

Traballade estas posicións fora da auga co obxectivo de que os deportistas vexan a importancia da posición dentro da auga, e de mantela durante todo o subacuático.

Exercicios para mellorar a mobilidade da cadeira.

Unha das partes mais importantes é a cadeira. Ter unha boa mobilidade será fundamental para ter unha boa posición frecha, batido subacuático, xiros nos diferentes eixes, nado, etc...

Fixemos un exercicio moi básico utilizado en outras xornadas da tempada pasada. Un xiro de 360° sobre o eixe lonxitudinal en posición sentado, sen utilizar as extremidades e coordinando os movementos para poder facer o xiro.

Utilizade xogos, e exercicios tipo reto para que sexa todo mais doado e favorable.

Cuadrupédias

Unha maneira de traballar autocarga ou facer traballo de forza son as cuadrupédias. A maiores de traballar a forza, indirectamente estaremos traballando a mobilidade articular e a estabilidade do tronco.

Exercicios dinámicos e fáciles de facer, incluso por parellas.

Nesta xornada fixemos camiñar cara adiante e cara atrás a catro patas.

Bastante ben feito o exercicio, aínda que nalgún caso tivemos que corrixir a posición da cadeira, mais arriba na maioría dos casos.

Dentro da auga

Quecemento + técnica de estilos

Sen problemas a serie de 300 estilos cambiando cada 25 metros. Coñecen perfectamente a orde dos estilos, a orde inversa e coñecen e saben nadar a estilos con pés a diferente estilo caos brazos.

Nas 8 x 25 aletas, dúas series a cada estilo e máis nos catro bloques técnicos puxemos énfase en:

- Posición frecha e batido subacuático.
- Técnica de estilos.
 - Bolboreta:
 - Non meter as mans antes ca cabeza. Coordinar ben respiración con brazada e patada.
 - Coordinar ben patadas e brazadas
 - Costas
 - Rolido de ombreiros
 - Batido continuo e coordinado ca brazada
 - Posición da cabeza
 - Braza
 - Coordinar brazada e patada con aletas
 - Cabeza e mans
 - Crol
 - Batido e rolido de ombreiros
 - Meter a man adiante
 - respiración

Importante que sexan capaces de manter esa posición frecha. Observei que moitos deportistas non a manteñen máis de 5 metros. Unha vez pasada esa distancia, despístanse, abren os brazos, separan as pernas e levantan a cabeza para ter referencias. Por favor, seguíde insistindo.

Un defecto técnico moi repetido a bolboreta é o de meter a cabeza despois dos brazos. Traballade a coordinación brazada - respiración. Importante comezar a nadar correctamente, ou polo menos non ter erros técnicos demasiado graves e podelos ir corrixindo pouco a pouco. Traballade a bolboreta como o que é, un estilo máis.

A costas observei que si hay deportistas que comencan a facer un rolido bastante evidente, cunha boa colocación de ombreiros e cabeza. Outros teñen intención pero inda non dominan os xiros, e outros van demasiado planos, metendo a man de calquera maneira. Seguíde insistindo no rolido, e facendo traballo de coordinación con exercicios básicos. Non esquecerse de traballar o batido, sen el, moitos exercicios técnicos non son eficaces xa que perdemos posición.

Nos exercicios técnicos e nado a braza observei cousas bastante positivas. En liñas xerais boas filipinas, incluso metendo unha patada de bolboreta, o cal indica que se están a traballar eses detalles. Quizais estilos algo planos, pero que co tempo e o adestramento eso irá corrixíndose. Insistide e seguíde traballando tecnicamente, sobre todo coordinación brazada - patada.

A crol quizás sexa o estilo que mais se traballa nestas idades e nótase. Pero temos un defecto, que non

incorporamos o batido continuo e coordinado nos exercicios técnicos, provocando que o corpo vaia para abaixo e non se manteña na posición paralela ao chan da piscina. Ese sexa, quizais, o erro máis predominante. Insistide e traballade posición do corpo e o batido no traballo técnico.

Hay material auxiliar (aletas, táboa, pull-boy...) para poder traballar e mellorar os defectos técnicos habituais nesta categoría, usádeo dunha maneira responsable e sen abusar.

Como proposta, podedes traballar a técnica con series de non máis de 75 metros. Distancias de 20, 25, 50 ou 75. Interesante traballar nestas idades as remadas, aínda que sexan básicas e xenéricas, pero moi necesarias. Veremos algo de remadas na terceira xornada.

Traballo posición frecha.

Proposta de traballo de pes para poñer énfase na posición frecha e o nado subacuático de cúbito prono e supino.

O obxectivo nesta tarefa e manter esa posición frecha tanto de cúbito prono ou supino ata os dez metros cun batido subacuático de maior a menor amplitude.

Bastante correcta a tarefa, pero cos mesmos erros que comentei anteriormente nas series de 25 con aletas.

Non puidemos facer as saídas por falta de tempo.

Set de nado

O obxectivo deste set de nado é o de facer distancias non habituais para ter conta dos metros que se vaian facendo. Un dos problemas de comezar a facer series dun certo volume, e a falta de atención no control dos metros que se fan. Moitas veces os deportistas non contan o metros, e guíanse polos metros que vai facendo o compañeiro/a. Se hay sorte cadran ca distancia e noutros casos non.

Está claro que é mais doado facer series que se poden contar facilmente, pero incluso nese tipo de series os deportistas "perden o fío".

No set que fixemos observei de todo. Rapaces que controlan perfectamente os metros, outros que controlan cando toca saír dun lado e non tanto cando toca saír do contrario, e por último, aqueles que xa antes de comenar danse por vencidos e xa din que non serán capaces.

Todo isto, se o mesturamos co control do segundeiro, faremos un set completo no que traballaremos distancias, control de metros e control de descansos.

Todo o traballado son situación típicas dun adestramento que hay que controlar, mais pronto que tarde, e familiarizarse con elas.

Tomas de remudas

Só puidemos ver algo na zona 2. O obxectivo era o de traballar situacións típicas das tomas de remudas, nas que os nadadores, como é normal nestas idades, chegan á parede de diferentes formas e por diferentes sitios da estaxe.

Outro obxectivo da tarefa era rematar o adestramento con algo lúdico e divertido, no que os deportistas estiveran máis relaxados e un ambiente máis distendido.

Sesión 1 GES benxamín.

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...)

Agradecementos.

Para rematar, gustaríame agradecer:

- A labor loxística dos pais, delegados ou adestradores xa que sen ela non se podería levar a cabo este programa de seguimento.
- A colaboración dos Clubs e Concellos o permitirnos poder utilizar as instalacións e levar a cabo estas sesións.



Grupo de nadadores e adestradores da Zona 2



Grupo de nadadores e adestradores da Zona 3

Daniel Toro Varela.
Dirección Técnica de Natación.