

4ª XORNADA G.E.S. ALEVÍN

Tempada 2024-25

Data, hora e localización

A cuarta xornada do Grupo Especial de Seguimento (G.E.S.) celebrouse na piscina Rias do Sur (Pontemuiños, Pontevedra) o sábado 5 de abril de 2025.

As diferentes zoas distribuíronse ao longo do día da seguinte maneira:

Zoa 1: 17:30 – 19:30

Zoa 2: 10:00 – 12:00

Zoa 3: 12:00 – 14:00

Nadadores convocados

Zona 1 17:30 – 19:30

Masculino

1	RODRÍGUEZ ULLA, IAGO	2012	CMARINA
2	GARCÍA GARCÍA, JAVIER	2012	CMARINA
3	SIMÓN GARRIDO, GUILLERMO	2012	CNLICEO
4	CANEIRO FONTICOBIA, ROQUE	2012	CEDEIRA
5	MARIÑO HERNÁNDEZ, MARTÍN	2012	CULLERED
6	DEL MORAL ARBELO, MARTÍN	2012	CNFERRO
7	VEIGA BOUZA, GABRIEL	2012	CNFERRO
8	POMBO HATVANI, ISTVAN	2012	NCORUÑA
9	OTERO GONZÁLEZ, HUGO	2012	CNXOVE
10	CASAL ALONSO, ALEJANDRO	2012	CNLICEO
11	HERMIDA PEREIRA, SANTIAGO	2013	CMARINA
12	GONZÁLEZ GONZÁLEZ, HUGO	2013	NTNARON
13	LÓPEZ SALGADO, ALEJANDRO	2013	CNFERRO
14	RAMIL VAZQUEZ, ALEJANDRO	2013	CASINOC
15	VERGARA SIMAL, CARLOS	2013	CMARINA
16	RODRÍGUEZ COTROFE, JORGE	2012	CULLERED
17	FRAGA FUENTES MAURO	2012	CDELMAR
18	CAYAZZO BRANDARIZ BERTO	2012	ARTEIXO
19	GALLEGO MENENDEZ, LEON	2013	CASINOC

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	GARCÍA NEBRIL, IRENE	2012	CEDEIRA
7	ORTIZ ESPARZA, SILVIA	2012	CNLICEO
8	CANEIRO PEREIRA, TATIANA	2012	NTNARON
9	MOSQUERA SANCHEZ, DANIELLA	2012	NCORUÑA
10	DA SILVA CONDE. DANIELA	2012	ARTEIXO
11	GERVENO PRADA, CLAUDIA	2013	CASINOC
12	GARCÍA RODRÍGUEZ, MARTINA	2013	CMARINA
13	DOPICO PENA, AINOHA	2012	CEDEIRA
14	SANTAMARÍA MAZORRA, VALENTINA	2012	CDELMAR
15	PICO ESPANTOSO, CARLA	2013	CNFERRO
16	CAMBRE HAZ, ALBA	2013	CULLERED
17	PIÑEIRO SEIJAS, LOLA	2013	CNFERRO
18	GUTIERREZ LLANOS, CRISTINA	2013	NCORUÑA
19	SUAREZ DOSIL, SARA	2013	CULLERED
20	ARRUÑADA JUNQUERA, LUCIA	2013	NCORUÑA
21	ARROYO HERMIDA, BLANCA	2013	CMARINA
22	LUACES CHAN, ADRIANA	2013	CASINOC
23	GARCÍA DÍAZ, SABELA	2013	CNFERRO

Zona 2 10:00 – 12:00

Masculino

1	PIÑA CONSUEGRA, HUGO	2012	RBAIXAS
2	LAGO SOTO, DAVID	2012	RBAIXAS
3	MARTINEZ PEREZ, MANUEL	2012	RIVEIRA
4	DOMÍNGUEZ NEIRA, SERGIO	2012	GALAICO
5	SANMARTÍN GARCÍA, PABLO	2012	GALAICO
6	FERREIRO TERRÓN MARCOS	2012	RBAIXAS
7	SANCHEZ TIZON, ABEL	2013	RBAIXAS
8	CACHEDA MARTÍNEZ, HUGO	2013	CIDSANTI
9	CHAN VAZQUEZ, DARIO	2013	GALAICO

10	FRAGA LIÑARES, XACOBO	2013	ADFOGAR
11	BLANCO OUTEIRAL, AARÓN	2013	SDBOIRO
12	CID REBOLLO, MARTÍN	2012	ADFOGAR
13	COUCE EXPÓSITO, HÉCTOR	2013	RCNVIGO

Feminino

1	QUINTANA GARCIA, BARBARA	2012	GALAICO
2	SANCHEZ GALINDO, LUCÍA	2012	GALAICO
3	NOYA REIRIZ, NATALIA	2012	CIDSANTI
4	GIANCE GARCÍA, CARLA	2012	ADFOGAR
5	VAZQUEZ LUIS, LEIRE	2012	RBAIXAS
6	CAO HERMO, CELIA	2012	SDBOIRO
7	MARTÍNEZ DIÉGUEZ ALEXANDRA	2012	RCNVIGO
8	AMEAL PACHECO, VALERIA	2012	RCNVIGO
9	DOMÍNGUEZ EIRÍZ SARA	2012	RCNVIGO
10	CASTRO CIDRAS, CARMEN	2013	GALAICO
11	RIOS CASTRO, SARA	2013	ADFOGAR
12	MARTÍNEZ OZORES, CARMEN	2013	CODESAL
13	VIDAL ROMERO, NEREA	2013	CIDSANTI
14	OTERO LOPEZ, UXÍA	2013	RBAIXAS
15	LOPES BURR, AROA	2013	RBAIXAS
16	RODRÍGUEZ MARTÍNEZ, IRIS	2012	ADFOGAR

Zona 3 12:00 – 14:00

Masculino

1	LAZARÉ LÓPEZ, HUGO	2012	POR-MIÑA
2	MARTINEZ MONTES ANXO	2012	CNMOS
3	FERNANDEZ BERDULLES OIER	2012	CNMOS
4	DIAZ RODRIGUEZ LUIS	2012	POR-MIÑA
5	VARELA VARELA, LEO YANG	2012	POURENSE
6	MENDEZ GUERRA, PABLO	2012	POURENSE
7	IGLESIAS IGLESIAS, XAVIER	2012	POURENSE
8	VAZQUEZ RAUSO, MASSIMO AUGUSTO	2012	CFVLUGO
9	IGLESIAS IGLESIAS, MATEO	2013	POURENSE
10	FERNANDEZ DIAZ MATEO	2012	CFVLUGO
11	PAZ ALVAREZ, MATEO	2012	CNREDON
12	ESTÉVEZ MONTES, IAN	2013	NPONTEA

13	REIGADA LENCE, DANIEL	2013	CFVLUGO
14	GOMEZ SAINZ-AJA, TEO	2013	POURENSE
15	CENDON LEIS, XIAN	2013	NPONTEA
16	LOURIÑO SASTRE, JACOBO	2013	NPONTEA
17	TABOADA HIDALGO, MIGUEL	2013	MOLEMOS
18	CARCEDO LÓPEZ, GUILLERMO	2013	CFVLUGO
19	CARBALLO RODRÍGUEZ, ALEJANDRO	2013	POURENSE

Adestradores convocados

Zona 1

Luis Pérez Rueda	CN Pontearreas
Sara Gallardo De Artaza	CN Arteixo
Dolores Sar Morano	CN Culleredo
Sergio Vázquez Pérez	Club Del Mar San Amaro

Zona 2

Nina Rodríguez Rodríguez	CN Rías Baixas
Fátima Martínez Martínez	CT Codesal
Alicia Barberá Arés	CN Galaico

Zona 3

Martín Sabuz Forneiro	CN Pabellón Ourense
Nahir García Estévez	CN Mos

Sesión

3 x 150 (1=MCB c/25, 1=CBC c/25, 1= Crol c/3 br) - 15"
100 (1= Pés simultáneos , 1= pés alternativos, 1= pés(50 simultáneos, 50 alternativos)) - 15"
75 Crol (1= c/2br, 1= c/3br, 1= c/2,2,4) - 15"
50 progresivo 0 – 50 ata AE3. Crol -30"
25 progresivo dende AE3 ata 100% (máxima velocidade) Últimos 10 metros hipóxico. Crol – 1´
(2 x N – 1 x AL)

Temos que ser capaces de facer os quecementos un pouco máis enfocados á intentar render na parte principal do adestramento, sexa cal sexa.

Neste caso, un quecemento variado, con cambios de estilo, traballo de pés, nado a crol cada diferentes brazadas e dúas distancias progresivas.

Ollo nas series progresivas, cústanos eses cambios de ritmo, es sobre todo sen material auxiliar.

Bastante ben o traballo de pés, e os 75 metros cada diferentes respiracións.

2 x (Empuxe desde o borde + desligamento en posición frecha (sen batido de pernas)).

2 x (Empuxe desde o borde + desligamento en posición frecha + 5 patadas ondulatorias a máxima intensidade).

2 x (Saida desde o taco + desligamento en posición frecha (sen batido de pernas)).

2 x (Saida desde o taco + desligamento en posición frecha + 5 patadas ondulatorias a máxima intensidade)

En liñas xerais bastante ben executado. Está claro que o problema non é facelo de maneira illada xa que desta maneira non hay complicacións. O problema comeza cando temos que integrar todo o anterior nas series de do adestramento, e moito máis complicado facelo durante a competición. Ese é o obxectivo principal, ser capaces de facer na competición o que facemos dunha maneira bastante notable de maneira illada.

Para poder lograr ese obxectivo temos que integrar este traballo durante todo o adestramento. Como adestradores temos que ser capaces de lograr que os nosos deportistas sexan conscientes da importancia desta posición e do batido subacuático. Non podemos nadar, por exemplo, un 100 costas sen facer como mínimo 40 metros subacuáticos. Está claro que eses 40 metros subacuáticos teñen que ser máis rápidos que se o facemos nadando. Aí está a dificultade. Ser capaces de facer un batido subacuático eficiente. Eso é mais doado se dominamos a posición e o batido subacuático, se o adestramos de maneira illada ou integrada nas series de nado ou se o perfeccionamos con exercicios fora da auga.

Aspectos positivos da tarefa:

- Facemos saltos a diante, non nos deixamos caer. Boa mecánica de salto.
- Entramos de maneira correcta na auga, en posición frecha e estirados.

Aspectos negativos da tarefa:

- Ollo cos empuxes, frontais non laterais.
- Pouco desligamento despois da entrada na auga dende arriba.
- Batido subacuático demasiado cedo debido ao pouco desligamento.

9 x 50 pés 1-3) 25 max – 25 AE2

(AL) 4-6) 25 AE2 – 25 max

7-9) 1 AE2- 1max

O obxectivo desta tarefa é o de traballar a diferentes intensidades o batido con material auxiliar.

Podemos por varios defectos que teremos que corrixir pouco a pouco para mellorar:

- A máxima intensidade o batido sae demasiado fora da auga, non se utilizan as aletas. Crol.
- Os xeonllos saen fora da auga a costas. Ollo, sempre por dentro.
- Resistencia excesiva coa táboa. Para poder corrixir isto intentar que o deportista manteña a táboa máis afondada e paralela a liña da auga. Se se quere traballar con resistencia si se pode facer coa táboa levantada.

Recomendacións para mellorar as tarefas a pés:

- Traballar sen táboa. Axudará a mellorar a posición do corpo e traballar a súa estabilidade. Se se fai con táboa controlade a súa posición.

- Modificar a posición natural do corpo para traballar aos diferentes estilos. Facer bolboreta dorsal, braza dorsal, batido lateral...
- Se facedes series demasiado longas intentade que os deportistas non perdan o fío. Sobre todo isto pode pasar se se adestra en piscina longa.

400 Crol AE1 – 30" – 4 x 100 Crol AE1 c/1´ 30...35"*

***Nas series de 100 facer 3 patadas submarinas en cada empuxe, e contar as brazadas en cada 50.**

300 Crol AE1 – 30" – 3 x 100 Crol (50AE1- 50AE2) c/1´ 40"...45"*

***Nas series de 100 facer 3 patadas submarinas en cada empuxe e contar as brazadas en cada 50.**

200 Crol AE1 – 30" – 2 x 100 Crol AE2 c/1´ 40"...45"*

***Nas series de 100 facer 3 patadas submarinas en cada empuxe e contar as brazadas en cada 50.**

100 Crol AE1 – 20" – 1 x 100 Crol AE3*

Na serie de 100 AE3, facer 3 patadas submarinas en cada empuxe e contar as brazadas en cada 50.

Controlar os tempos das series co segundeiro. Control de pulso na última serie de 100 de cada bloque.

Propuxen este set final co obxectivo de controlar a distancias mais longas e intentar facer as diferentes series de 100 metros progresivas, contando as brazadas e mantendo sempre as tres patadas subacuáticas.

Teño que dicir que o que máis nos custa e manter o número de patadas subacuáticas. En moitos casos nin se fixeron.

Como comentei anteriormente, somos capaces de facer o subacuático de maneira illada, per non somos capaces de integrar ese subacuático no nado, o cal e o paso previo para incorporalo posteriormente na competición. Insistide, temos que ser capaces de integralo pouco a pouco.

O control dos descansos bastante ben, tanto os fixos como os cadas. Usade unha ferramenta como o segundeiro, pode aportarnos moitas cousas. Unha cousa que si observei en moitos rapaces e que teñen que saír sempre cun compañeiro na estaxe contigua. Ollo, se os descansos son cadas si poderán coincidir, pero se son fixos terán que acostumarse a traballar acompañado ou en solitario.

O Control de brazadas tamén bastante correcto. Seguide insistindo nesta tarefa, a diferentes ritmos e con diferentes distancias. Controlar o número de brazadas e os ritmos é moi importante. Está claro que con repeticións de 50 metros é mais doado, pero podedes facer como queirades, sempre que sexa un traballo coherente e realizable.

Igual que na anteriores xornadas, poñeremos moito énfase na distribución das estaxes, os descansos, empuxes na parede, no control do segundeiro, en definitiva, en todas a pequenas cousas que son necesarias para poder comezar a **APRENDER A ADESTRAR**

Nesta sesión ao haber menos estaxes para poder adestrar, tivemos que insistir moito máis na organización.

Por ultimo gustárame agradecer a todos os adestradores que colaboraron na sesión e aos pais ou delegados pola loxística, tan necesaria para poder levar a cabo estas xornadas.



Daniel Toro Varela
Director Técnico de Natación da FEGAN.