

RESUMEN 1ª XORNADA GRUPO ESPECIAL DE SEGUIMIENTO INFANTIL

PERÍODO II

Tempada 2024-25

Data e sede

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

Nadadores convocados

Mauro Borrazás Rodríguez	2011	Sporting Club Casino.
Eva Gerveno Prada	2011	Sporting Club Casino.
Lucía Cagiao Villar	2011	Sporting Club Casino.
Pedro Suárez Martínez	2010	Sporting Club Casino.

Adestrador convocado

David Fernández Gómez	Sporting Club Casino.
-----------------------	-----------------------

Sesión

800 Crol Ae1 (200N – 100 técnica – 100 pés)

	3 x 200 c/2´35"	Crol Brazos Pull + Palas Progresivas da 1 a 3
1x	4 x 100 c/1´40"	Crol – Pés (1N – 1 AL)
	6 x 50 c/1´	Crol Nadar (1 Sprint – 1 vuelta)
	8 x 25 c/35"	Crol (1 buceo – 1 remada)
	4 x 100 c/1´30 Crol. Palas + aletas c/serie 1 x 25 fuerte	
1 x	4 x 50 Crol (25 buceo – 10 suave – 15 fuerte)	
	3 x 100 c/ 1´30" progresivas AE1 – A3 (ligero – intenso). Azul , verde , laranxa.	
	3 viraxes maxima velocidade c/30"	
2 x	1 x 200 c/3´15" Crol Aletas.	
	12,5 metros buceo nos viraxes do 50-100 e 150.	

Parte principal da sesión

2 x

6 x 100 c/1' 25" ... 35"

2 AE1 - Azul c/1' 25"

2 AE2 - verde c/1' 30"

2 AEI - laranxa c/1' 35"

Elixir entre estas tres opcións:

1ª 2 x 50r/400 + 1 x 75 r/400 + 1 x 100 r/400

2ª 2 x 50 (1r/200 - 1 suave) + 1 x 50r/200 + 1 x 50r/100 + 1 x 50 + 1x25 c/s r/100)

3ª AL 2 x 50 (25F - 25S) + 2 x 50 (35 F con AL) 1 x 50 máxima velocidade c/s)

2 x 50 c/1' 10" 1ª bloque 1 x 50r/200 - 1 suave

2ª bloque 1 x 50r/200 - 1 x 50 r/100

1 x 200 c/3' 15" AE2 Verde, 8 patadas fortes en los viraxes de 50-100 y 150 metros.

5 x 100 Crol Aeróbico Recuperación con Pull.

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.

Moi importante traballo de pes a tódolos estilos, non so a estilo principal.

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.

Corrixir e insistir tecnicamente con cada deportista. Moi importante ese feed-back nadador-adestrador durante o adestramento.

Neste caso, os nadadores convocados son capaces de facer un bo submarino, cunha boa colocación, como xa vimos na sesión do primeiro período. Por favor, sempre que se faga traballo específico de subacuático que sexa a máxima velocidade e cunha colocación perfecta. Olla 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. Por exemplo, na series que se fixeron durante a sesión, esas 8 patadas terán que ser a máxima intensidade posible e os 12.5 metros de submarino na serie de quecemento tamén.

Insistide que durante as series de ritmo 400-200 ou 100 terán que ser a ese ritmo, nin máis nin menos. Manter esa intensidade con diferentes descansos é o traballo que hay que facer. Os descansos xustos, tamén, nin mais nin menos, e se é necesario facer algún axuste nos descansos sempre favorecer a boa realización da repetición.

Unha cousa que si me gustaría comentar e insistir nestes puntos que comenta a RFEN na súa línea a seguir a medio-longo prazo.

- Insistide en estudar a fondo todo aquilo que ides a usar no voso programa
- O deportista sempre é o primeiro.
- Crea o teu propio modelo. Ollo cos “corta- pega” a determinadas idades. Pode ser un problema a medio prazo. Se o fas, asegúrate de que carga aplicas, os descansos ou con que deportistas estás a traballar.
- Evita todo aquilo que non te funciona e repite todo o que te funciona. Para elo o ensaio-error é necesario para avaliar.
- Simplicidade no modelo.
- Ter en conta que se programa a longo prazo.
- Ollo co uso da tecnoloxía, non saturarse demasiado de datos se non os vas a analizar ou estudar durante o proceso.
- Todo ten que estar enfocada para a competición principal.

Todo é mais doado se somos capaces de **PLANIFICAR**.



Daniel Toro Varela

Director Técnico de Natación de la FEGAN.