

RESUMEN 2ª XORNADA GRUPO ESPECIAL DE SEGUIMIENTO INFANTIL

PERÍODO II

Tempada 2024-25

Data e sede

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

Nadadores convocados

Breixo Cao Hermo	SD Boiro
Marcos Garabatos Crespo	CN Mos
Diego Troitiño Hermida	CN Ferrol
Bruno Rodríguez Da Silva	CN Ponteareas
Andrea Gudín Pérez	CN Monforte

Sesión

12 x 100 – 15" 4 AL (75 crol – 25 bol) >7,5m sub c/50
4 Palas (75 crol – 25 cos) Empuxes!!!!
4 AL (75 crol – 25 bra) > 7,5m sub c/50

2 x 4 x 75 pés AL
3 x 100 c/1' 30" Progresivas 1 – 3 Pull + palas

8 x 50 c/55" (1(35N – 15F) – 1 (25N – 25F) – 1 (15N – 35F) -1 suave)

TEST SAÍDA (Tempo 15 – nº patadas , distancia emersión)

TEST VIRAXE (Tempo de 5 + 10 – nº patadas , distancia emersión)

5 x 100 RP200 c/1' 40"	+	5 x (75 RP200 + 25s) c/140"
100 Aeróbico c/2' 30"		100 Aeróbico c/2' 30"

400 (75 crol – 25 costas) AL

12 x 50 c/50" (6 pull + palas – 6 AL + palas) 2N – 1 F

100 Suave

Resultados test saída.

Nome	Apelidos	Estilo	Salida		
			T15	N.º patadas	Distancia Emersión (m)
Marcos	Garabatos Crespo	Crol	00:06,3	10	11
Nadiuska	Ouviña Picos	Crol	00:06,6	10	12
Breixo	Cao Hermo	Crol	00:06,5	11	13,5
Bruno	Rodríguez Da Silva	Crol	00:06,3	6	11
Andrea	Gudín Pérez	Braza	00:09,1	-	11
Diego	Troitiño Hermida	Costas	00:08,6	13	13,5

Resultados test viraxe.

Nome	Apelidos	Estilo	Viraxe		
			T15 (5+10)	N.º patadas	Distancia Emersión (m)
Marcos	Garabatos Crespo	Crol	00:07,5	7	7,5
Nadiuska	Ouviña Picos	Crol	00:08,0	10	10
Breixo	Cao Hermo	Crol	00:07,6	11	11
Bruno	Rodríguez Da Silva	Crol	00:07,3	5	7,5
Andrea	Gudín Pérez	Braza	00:11,1	-	8
Diego	Troitiño Hermida	Costas	00:07,6	6	7

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-longo prazo.

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

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

Os resultados dos test de viraxe e saída poden ser un bo indicador para seguir “monitorizando” este tipo de traballo. Pódese seguir traballando de maneira illada ou integrada dentro das series, a posición frecha, o número de patadas nos diferente submarino e as primeiras brazadas despois da emersión. Podemos repetir este test c/3 semanas, analizando todos os parámetros. Esta pode ser unha boa actividade para estes seis nadadores cunhas características específicas para nadar probas de 50 e 100, sen esquecer os 200 metros nalgún caso.

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.