

5ª XORNADA GES ALEVÍN

Tempada 2024-25

Data, hora e localización

A 5ª xornada GES alevín levouse a cabo o sábado 10 de maio en dúas quendas. Unha de mañá que deu comezo ás 11:00h, e outra de tarde que comezou ás 17:30h. Ambas quendas celebráronse na Piscina Municipal de Lieiro, San Ciprián, de 50 metros.

Distribución de clubs

 Federación Galega de Natación  XUNTA DE GALICIA  DEPORTE GALEGO					
5ª XORNADA GES ALEVÍN 10 DE MAYO - PISCINA 50 METROS -CERVO-					
DISTRIBUCIÓN POR CLUBES					
MAÑÁ : 11:00 a 13:00			TARDE: 17:30 a 19:30		
#	CLUB	ZONA Nº DE NADADORES	#	CLUB	ZONA Nº DE NADADORES
1	ADFOGAR	2 4	1	CN FERROL	1 10
2	CN GALAICO	2 5	2	SCCASINO	1 4
3	CN RIAS BAIXAS	2 5	3	CLUB DEL MAR	1 1
4	CN XOVE	1 3	4	CULLEREDO	1 3
5	CN MOS	3 2	5	CN MARINA	1 6
6	CNPOURENSE	3 9	6	CN ARTEIXO	1 2
7	CNPONTEAREAS	3 4	7	CN CEDEIRA	1 3
8	RCNV	2 3	8	NAUTICO NARON	1 1
9	CN RIVEIRA	2 1	9	CN LICEO	1 4
10	CIDADE SANTIAGO	2 4	10	CN CORUÑA	1 1
11	SD BOIRO	2 3	11	CN PORTAMIÑA	3 10
			12	CFVLUGO	3 4
		43			49

Nadadores convocados

Zona 1

Masculino

1	RODRÍGUEZ ULLA, IAGO	2012	CMARINA*
2	SIMÓN GARRIDO, GUILLERMO	2012	CNLICEO
3	CANEIRO FONTICOBIA, ROQUE	2012	CEDEIRA
4	MARIÑO HERNÁNDEZ, MARTÍN	2012	CULLERED
5	OTERO GONZÁLEZ, HUGO	2012	CNXOVE
6	FRAGA FUENTES MAURO	2012	CDELMAR
7	VEIGA BOUZA, GABRIEL	2012	CNFERRO

8	DEL MORAL ARBELO, MARTÍN	2012	CNFERRO
9	CASAL ALONSO ALEJANDRO	2012	CNLICEO
10	BENACH LÓPEZ, MIGUEL	2012	CMARINA*
11	GARCÍA GARCÍA, JAVIER	2012	CMARINA*
12	POMBO HATVANI, ISTVAN	2012	NCORUÑA
13	GONZÁLEZ GONZÁLEZ, HUGO	2013	NTNARON
14	LÓPEZ SALGADO, ALEJANDRO	2013	CNFERRO
15	HERMIDA PEREIRA, SANTIAGO	2013	CMARINA*
16	RODRIGUEZ GARCIA, ALBERTO	2013	CMARINA*
17	GALLEGO MENENDEZ, LEON	2013	CASINOC

Femenino

1	CARREIRA FERNANDEZ, SARA	2012	CULLERED
2	JIMÉNEZ FILGUEIRA, AROA	2012	CNFERRO
3	RAMOS PÉREZ, ROCÍO	2012	CNFERRO
4	MARTÍNEZ QUIJADA, IRATI	2012	CNFERRO
5	DIAZ-PACHE CIDONCHA, MAR	2012	CASINOC
6	ORTIZ ESPARZA, SILVIA	2012	CNLICEO
7	GARCÍA NEBRIL IRENE	2012	CEDEIRA
8	CABREJO SENLLE PAULA	2012	CNLICEO
9	DASILVA CONDE DANIELA	2012	ARTEIXO
10	ÁRTICO LÓPEZ, ICÍA	2012	CNFERRO
11	DOPICO PENA, AINOHA	2012	CEDEIRA
12	ROADE MERCHAN, ANA	2012	CASINOC
13	ANDRADE SUÁREZ ALOIA	2012	ARTEIXO
14	GERVENO PRADA, CLAUDIA	2013	CASINOC
15	PICO ESPANTOSO, CARLA	2013	CNFERRO
16	GARCÍA RODRÍGUEZ, MARTINA	2013	CMARINA*
17	CAMBRE HAZ, ALBA	2013	CULLERED
18	OTERO PENA, ANITA	2013	CNFERRO
19	PIÑEIRO SEIJAS, LOLA	2013	CNFERRO
20	GARCÍA DÍAZ, SABELA	2013	CNFERRO
21	ARROYO HERMIDA, BLANCA	2013	CMARINA*

**Nadadores do Marina Ferrol ausentaranse do adestramento ao ter unha competición programada en piscina de 50 metros noutra Comunidade Autónoma.*

Zona 2

Masculino

1	PIÑA CONSUEGRA, HUGO	2012	RBAIXAS
2	FERREIRO TERRÓN MARCOS	2012	RBAIXAS
3	VAZQUEZ GOMEZ LUCAS	2012	CIDSANTI
4	MARTINEZ PEREZ, MANUEL	2012	RIVEIRA
5	LAGO SOTO, DAVID	2012	RBAIXAS
6	ANTELO FRAGA, ABEL	2012	ADFOGAR
7	RAÑA SOUTO, GABRIEL	2012	RBAIXAS
8	DOMINGUEZ NEIRA SERGIO	2012	GALAICO
9	CHAN VAZQUEZ, DARIO	2013	GALAICO
10	CACHEDA MARTÍNEZ, HUGO	2013	CIDSANTI
11	FRAGA LIÑARES, XACOBO	2013	ADFOGAR
12	PÉREZ GÓMEZ, MARIO 2	013	SDBOIRO
13	COUCE EXPÓSITO, HÉCTOR	2013	RCNVIGO

Feminino

1	GIANCE GARCÍA, CARLA	2012	ADFOGAR
2	QUINTANA GARCIA, BARBARA	2012	GALAICO
3	NOYA REIRIZ, NATALIA	2012	CIDSANTI
4	CAO HERMO, CELIA	2012	SDBOIRO
5	DOMÍNGUEZ EIRÍZ SARA	2012	RCNVIGO
6	SANCHEZ TOJA HELENA	2012	SDBOIRO
7	FERNÁNDEZ COSTAS, LUCIA	2012	GALAICO
8	MARTÍNEZ DIÉGUEZ ALEXANDRA	2012	RCNVIGO
9	RIOS CASTRO, SARA	2013	ADFOGAR
10	CASTRO CIDRAS, CARMEN	2013	GALAICO
11	VIDAL ROMERO, NEREA	2013	CIDSANTI
12	CARRERA SANCHEZ, MARTINA	2013	RBAIXAS

Zona 3

Masculino

1	LAZARÉ LÓPEZ, HUGO	2012	POR-MIÑA
2	MENDAZ GUERRA, PABLO	2012	POURENSE
3	FERNANDEZ BERDULLES OIER	2012	CNMOS
4	FERNANDEZ DIAZ MATEO	2012	CFVLUGO
5	VILLAVERDE LÓPEZ, FRANCISCO	2012	POR-MIÑA

6	VARELA VARELA, LEO YANG	2012	POURENSE
7	VAZQUEZ RAUSO, MASSIMO A.	2012	CFVLUGO
8	CILLEIRO RIVEIRO, PABLO	2012	POR-MIÑA
9	PAZOS ULLA SAMUEL	2012	NPONTEA
10	CENDON LEIS, XIAN	2013	NPONTEA
11	GOMEZ SAINZ-AJA, TEO	2013	POURENSE
12	LOURIÑO SASTRE, JACOBO	2013	NPONTEA
13	CARBALLO RODRÍGUEZ, ALEJ.	2013	POURENSE
14	PLAZA GARCIA, JAVIER	2013	POR-MIÑA

Feminino

1	LOPEZ FERNANDEZ, PATRICIA	2012	POR-MIÑA
2	BARROS GOMEZ, ADA	2012	CNMOS
3	GOMEZ PEDROUZO, MARTINA	2012	CFVLUGO
4	VAZQUEZ LOPEZ, LARA	2012	POR-MIÑA
5	GOMEZ PUMARIÑO, JULIA	2012	POR-MIÑA
6	FEIJOÓ VÁZQUEZ, ELBA	2012	POURENSE
7	CADAVID RIBEIRO, CAROLINA	2012	POURENSE
8	FERRERO VELEZ SARA	2012	POR-MIÑA
9	GONZALEZ NUÑEZ ALICIA	2012	POR-MIÑA
10	PARCERO GÓMEZ, LIDIA	2012	CFVLUGO
11	GARCÍA CASAL, FLAVIA	2013	NPONTEA
12	GARCIA VAAMONDE LAIA	2013	NPONTEA
13	CARREGAL RAMOS, VERA	2013	POURENSE
14	FERNANDEZ LOPEZ, ANA	2013	POR-MIÑA
15	CID CALVIÑO, CLAUDIA	2013	POURENSE

Sesión

Fora da auga

- Mobilidade articular
- Mobilidade de cadeira
- Mobilidade de columna
- Exercicios pliométricos
- Goma elástica
-

Seguindo a tónica das sesións anteriores, o quecemento foi libre, no que cada nadador tivo toda a liberdade

para facer tódolos exercicios posibles e coñecidos.

Aquí teño que dar parabéns a tódolos adestradores. Durante quince minutos mais ou menos, os nadadores foron capaces de facer un quecemento controlado, con progresións, e tamén con exercicios básicos, de dificultade moderada e tamén dunha dificultade máis elevada.

Exercicios de mobilidade articular e de cadeira, incluso con progresións.

Exercicios de mobilidade de columna, tamén con algunha progresión o cal e moi boa noticia.

Exercicios pliométricos de diferentes niveis.

Exercicios con banda elástica. Facendo rotación internas, externas, aperturas, mobilidade de nocello...

En definitiva, parabéns a todos, nótase que se traballa nos clubs, o cal e unha fabulosa noticia. Seguíde nesa liña, traballando sobre todo co obxectivo de prever lesións.



Auga

O obxectivo da sesión foi o de encontrar sensacións en piscina de 50 metros. Para un 15% dos nadadores era a primeira vez que facían un adestramento nesta distancia polo que creemos que este tipo de sesións en piscina de 50 metros son moi necesarias. Gustaríame que puideran participar máis nadadores, pero dentro das nosas posibilidades, poder convocar a máis de 80 nadadores a esta sesión creo que é un éxito.

400 Crol AL (75 c/2 br - 25 pes lateral , 75 c/3 br - 25 pes boca arriba, 75 c/4 br - 25 pes lateral, 75 c/ 2,3,4,4,3,2 - 25 pes boca abaixo)

Empuxes : entre 8 - 12 metros de submarino.

4 x 100 (1 (50 Mar - 50 cos), 1 (50 cos - 50 bra), 1 (50 bra - 50 crol), 1 estilos c/25))

Olo ás aproximacións, viraxes, empuxes, desligamentos e nado. Técnica perfecta.

8 x 50 Pull (25 br – 25 pés) (4 crol – 4 costas) Progresivas da 1ª a 4ª ata AE3 20".....30"

Olo cos empuxes, seguíde traballando. Mais do 80% dos nadadores foron incapaces de facer máis de 8 metros submarino con aletas en tódolos empuxes. Por favor, é básico para seguir crescendo como deportistas. Boa colocación, desligamento e batido subacuático. Non pode ser por falta de aire, temos que traballar as apneas dunha maneira progresiva e ser capaces de chegar a 10-12 metros sen perdedas de estilo nas primeiras brazadas.

Traballo de pés e brazos a todas ás intensidades, por favor, insistide. A crol e a tódolos estilos.

Parte Principal do adestramento

3 x (1 x 200 Crol AE2 + 2x100 Crol AE3 nadar + 3 x 50 Crol / Estilo principal Vo2Max + 1 x 50 suave)

1 x AL – 1 x PG+ pull – 1 nadar

O tempo de descanso irá en función do nivel do nadador/a priorizando sempre o traballo

Os deportistas con mínima para o Nacional de Verán, fixeron as series de 50 do primeiro e último bloque a estilo principal. O resto todos a crol.

O obxectivo deste set era nadar diferentes distancias a diferentes ritmos, incrementado a ritmo a medida que baixaba a distancia da serie.

Custounos bastante facer esas progresións de ritmos por varios motivos:

- Demasiado intensas as series de 200 metros, o que provocou que nas series de 100 e 50 a intensidade non fora a correcta, sobre todo nas de 100. Isto sobre todo no segundo e terceiro bloque.
- Mal control dos descansos. En moitos casos o descanso non era o correcto descansando menos do previsto.
- Demasiado rápidos os primeiros metros das series de 50, polo que custaba manter a intensidade durante toda a serie. Ritmo regresivo...

Outro problema que vin e que non se fan as series ata o final da piscina. Inda que non haxa nadadores na parede, moitos deixan de nadar nos 45 metros, facendo os últimos 5 metros suave ou incluso parando e agarrándose á corcheira. Olo con isto, entendo que cando adestran moitos por estaxe pode ser un pouco lioso, pero insistide de que terminen as series, incluso se son de 50 e moitos na mesma estaxe, buscade a posibilidade de facer dúas saídas, unha nun borde e outra en outro borde, así estarán menos nadadores e terán menos dificultade para facer as chegadas, coordinando ben a distribución dos deportistas.

Cando usen as palas e o pull por favor insistide en que o batido de pés ten que ser inexistente. Se os pés se moven constantemente non estamos a traballar o que realmente buscamos. Buscade outras alternativas como cambiar o pull de sitio (poñelo nos nocellos) ou comezar a utilizar una goma para os pés para só traballar a acción dos brazos.

Outro comentario construtivo e que cando utilicen as palas, que sexan palas adaptadas a súa forza. Que poidan movelas por dentro sen problema. Non utilizar palas grandes no caso de que non teñan forza suficiente para movelas. Comezade polas pequenas e posteriormente ide cambiando en función do exercicio ou da serie.

Final

4 x 100 Regresivas Tubo AE2.....c/1´35".....50"

Rematamos o adestramento con series regresivas, aproveitando a brazada e nadando de maneira ampla.

Con tubo ou snorkel. Aqueles nadadores que non tiñan tubo fixeron as mesmas series pero respirando polo lado oposto.

Igual que na anteriores xornadas, pusen 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**, pero cunha particularidade, a distancia da piscina e o dobre.

Tamén puiden facer algún comentario de cara a próxima cita autonómica de xuño. Insistín no descanso, na alimentación, e no tema de pantallas cero. Creo que non está de máis que comente algo sobre isto, polo menos que teñan outra cara recoñecida que insista na importancia de todas estes detalles.



Grupo de deportistas da 2ª quenda



Grupo de deportistas da 1ª quenda.

Daniel Toro Varela

Director Técnico de Natación da FEGAN.