3ª Xornada G.E.S. benxamín

Tempada 2024-25

Data, hora e localización

Zona 1: Ferrol, 17 de maio de 2025, en horario de 16:30 a 18:30 horas.

Zona 2: Pontevedra, 10 de maio de 2025, en horario de 17:15 a 19:15 horas.

Zona 3: Ponteareas, 24 de maio de 2025, en horario de 15:30 a 17:30 horas.

Nadadores convocados

Zona 1

Iván Gómez Caneiro	2014	CN Cedeira.
Maia Pardo Barreto	2014	CN Cedeira.
Adrián Sueiras Pita	2014	CN Ferrol.
Juan Pilar Carballeira	2014	CN Ferrol.
Nicolás Iglesias Romero	2014	CN Ferrol.
Abby Casal Ferreira	2014	CN Ferrol.
Aisha Martínez Quijada	2014	CN Ferrol.
Lucy Rey López	2015	CN Marina Ferrol.
Jaime Ulla Rodríguez	2015	CN Marina Ferrol.
Antía Valencia Mateo	2014	CN Marina Ferrol.
Icía Romero Oreona	2014	CN Marina Ferrol.
Adrián Bertalo Vázquez	2015	CN Marina Ferrol.
Cruz Carreira Fernández	2014	CN Culleredo.
Joel García Martiñán	2015	CN Culleredo.
Martín Fernández Maroño	2015	CN Culleredo.
Irene Ferro Corral	2015	CN Arteixo.
Sofía Míguez Campello	2015	CN Arteixo.
Daniel Martínez Durán	2014	CN Arteixo.
Irlanda Formoso Castro	2014	CN Arteixo.
Martín González Vieitez	2014	CN Arteixo.
Pedro Aldao Señarís	2014	CN Arteixo.

Avenida de Glasgow, 13 | 15008 - A Coruña | Tel. 981 174377
www.fegan.org - info@fegan.org

Zona 2

Mikel Castro Varela	2015	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.
Gabriel Nogueira Quiñoy	2014	C.D.N. Cidade Santiago
Isabel Franco Turnes	2014	C.D.N. Cidade Santiago.
Uxía Quintáns Villaverde	2014	C.D.N Cidade Santiago.
Manuel Calo Gorgal	2014	C.D.N. Cidade Santiago
Kristopher Delgado	2015	C.D.N. Cidade Santiago
Lucas Varela Camino	2014	CN Arzúa
Celtia López Varela	2014	CN Arzúa
Xiana Suárez Sesar	2014	CN Arzúa.
Daniel Sueiro Chans	2014	CN Arzúa.
Noela Freire Novoa	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.
Helena Queiruga Silva	2014	CN Riveira.
Yago Álvarez Martínez	2014	CT Codesal.
Luka Alonso Martínez	2015	CT Codesal.
Iris Martínez Rodríguez	2015	CT Codesal.
Sira González Pereira	2014	CN Galaico.
Ana Martínez Couselo	2014	CN Galaico.
Uxía Martínez Soto	2014	CN Galaico.
Yzau Pastoriza Simes	2014	CN Galaico.
Sara Vidal Fariña	2014	CN Galaico.
Carlota Vidal González	2015	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.
Carla Gestas Fernández	2014	CN Ordes.

Avenida de Glasgow, 13 | 15008 - A Coruña | Tel. 981 174377
www.fegan.org - info@fegan.org

José Fernando Alonso Cornejo	2014	CN Rías Baixas
Xurxo Ubeira Incera	2014	CN Rías Baixas
Sabela De Carlos Tobío	2015	CN Rías Baixas
Nicolás Martínez Chacón	2014	CN Rías Baixas
Ainhara Costas Alfonso	2014	CN Rías Baixas

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
Xabier Pereira Fontenla	2014	CN Ponteareas
Selín Loureiro Varela	2014	CN Ponteareas
Mario Cabezudo Vázquez	2014	Club Fluvial de Lugo
Izan Cipriano Rocamonde Cumbraos	2014	Club Fluvial de Lugo
Álvaro López López	2015	Club Fluvial de Lugo
Uxía Castaño Marteles	2014	Club Fluvial de Lugo
Alba Casanova Boudón	2014	Club Fluvial de Lugo
Pedro Alonso Nicolao	2015	RCNV
José Grana López	2014	RCNV
María Grana López	2015	RCNV
Samuel Lema Castro	2014	CN Portamiñá
Rosalía Ferreiro Rodríguez	2014	CN Portamiñá
Lía Goy López	2015	CN Portamiñá
Sara Gómez Núñez	2015	CN Portamiñá
Laura Fernández Neira	2015	CN Portamiñá

Adestradores convocados

Zona 2:	Fernando Zarzosa Alonso	FEGAN/CGTD
	Nerea Rodiño Maquieria	CN Galaico
Zona 3:	Denis Incutti Tellado	CN Ponteareas

Avenida de Glasgow, 13 | 15008 - A Coruña | Tel. 981 174377
www.fegan.org - info@fegan.org

Adestradores asistentes

Zona 1:	Sara Gallardo de Artaza	CN Arteixo
Zona 2:	David Marcos Varela	CN Rías Baixas
	Leo Rial Sieira	CN Ribeira
	Fátima Martínez Martínez	CT Codesal

Sesión

Fora da auga (+/- 30´)

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

Dentro da auga

Quecemento

4 x 75 (1 crol c/3 br - 1 (25 bol – 25 cos – 25 bra) – 1 crol c/2br – 1 (25cos – 25bra – 25 crol)) -15”

4 x 50 pull (25 brazos – 25 pés) Crol -15”

4 x 25 1 c/ estilo c/45”

Nas series de 75 a crol ollo cás respiracións, c/3 ou c/2, que se respeten.

Nos cambios de estilo insistir sobre todo nos xiros, que sexan agrupados e rápidos.

Nas 4 de 25 unha a cada estilo insisitr no empuxe, posición frecha e primeiras brazadas.

Traballo técnica de estilos + nado

20 x 25	5c/estilo	Bolboreta e Crol con ALETAS.
		2 brazo dereito – 2 brazo esquerdo – 1 nado continuo.

<u>Bolboreta:</u>

Insistir en que a cabeza entra antes que os brazos. Ollo a coordinación brazada-patada-respiración. Sen presa.

<u>Costas:</u>

Batido continuo e que non baixen as pernas ao fondo da piscina.

Intentar o rolido de ombreiros.

Brazos ben estirados e ollo onde entra a man.

<u>Braza</u>

Insistir na acción da patada. Coordinación brazada-patada.

Avenida de Glasgow, 13 | 15008 - A Coruña | Tel. 981 174377
www.fegan.org - info@fegan.org

Desligamento

Crol

Controlar onde sae e man e onde entra. Importante facer ben o rolido de ombreiros.

Batido continuo e que non baixen as cadeiras. Ollo coordinación.

A tódolos estilos, xa sexan alternativos ou simultáneos, os empuxes e posicións frecha terán que ser perfectos, cun bo desligamento.

Traballo de posición frecha

10 x 20 metros ALETAS Batido simultáneo.

Todas empuxe (0 – 20 metros) Se se pode facer todo subacuático mellor, se non 10 + 10 ou 15 + 5 en función de cada nadador.

Importante facer:

- Salto na parede.
- Posición frecha
- Desligamento
- Batido subacuático de maior a menor amplitude a máxima velocidade.

Set de nado

2x200 Crol -35" AE1

4x100 Crol – 25" AE1

8x50 Crol c/1´.....10" AE1

O obxectivo do set de nado e controlar o segundeiro mantendo ritmo cómodo, sen perder o control dos metros, e mantendo a técnica de nado.

Os descansos serán fixos nas series de 200 e 100 e con cadas nas series de 50 metros.

As respiracións serán libres, c/2,3,4....pero cunha boa coordinación da respiración e a brazada.

Flexibilididade

Se o tempo o permite, falar un pouco sobre elae 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

Avenida de Glasgow, 13 | 15008 - A Coruña | Tel. 981 174377
www.fegan.org - info@fegan.org

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 360º 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

O obxectivo deste quecemento era o de nadar a crol respirando por ambos lado. Nadar a estilos controlando ben as aproximacións, xiros, empuxes, desligamento e primeiras brazadas. Tamén facer un traballo de control de segundeiro , xa que mesturamos diferentes tipos de descansos, fixos e cadas.

Bastante ben as diferentes respiracións a crol. Importante controlar a respiración a ambos lados.

Seguide insistindo na posición frecha. A tódolos estilos, por favor, temos que dominar a posición para posteriormente mellorar o batido subacuático.

Insistide no traballo de pés. Moi importante. Facédelo de diferentes formas, táboa, pull e incluso sen material auxiliar. Dominando as diferentes posicións, pero sempre controlando o batido e que non se "vaia ao fondo da piscina".

Traballo técnica de estilos + nado.

Moi importante o nado a cada estilo cun solo brazo. Pódese facer de múltiples formas, incluso con diferentes posicións do brazo que non se usa, ou respirando polo lado contrario a crol.

Importante tamén as filipinas. Creemos que na maioría dos casos, que se faga unha filipina curta e que non chegue aos 5 metros, ben ligado a falta de traballo en apnea, mergullos ou traballo de hipoxia. Se queremos que os nadadores sexan capaces de facer filipinas e submarinos longos, terán que traballar mais e mellor o anterior. Insistide, moi necesario. Como moitas cousas pódese traballar de diferentes maneiras, incluso en forma de xogo se creedes que pode ser máis doado con deportistas.

Avenida de Glasgow, 13 | 15008 - A Coruña | Tel. 981 174377
www.fegan.org - info@fegan.org

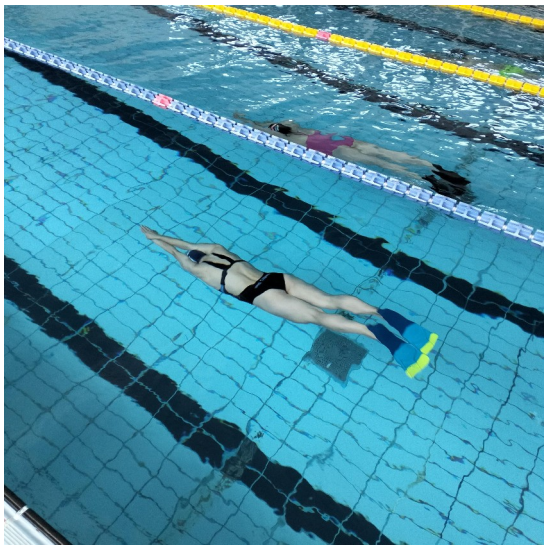
Traballo posición frecha

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

O obxectivo principal nesta tarefa e facer 20 metros subacuáticos. Se non se chega aos 20, debermos chegar aos 15, pero deberíamos traballar para facer 20 metros como obxectivo.

Coidado con facer o submarino demasiado profundo.

Intentar que as patadas subacuáticas sexan de maior a menor amplitude, nisto insisto en todo momento.



Avenida de Glasgow, 13 | 15008 - A Coruña | Tel. 981 174377
www.fegan.org - info@fegan.org

Set de nado

Os obxectivos de estes sets de nado non son os tempos realizados nin os ritmos.

Obxectivos principais:

- Control dos descansos mediante o segundeiro.
- Control dos cadas mediante o segundeiro.
- Control dos metros
- Control das series
- Facer todo cunha técnica perfecta.

Temos que ter presentes estes obxectivos no día a día. O traballo principal das capacidades aeróbicas non é un obxectivo nestas ideades. Con adestramentos de 1 hora tres días a semana vai ser mais que suficiente para desenrolala directa ou indirectamente sen necesidade de traballar especificamente. O que si ten que ser un obxectivo principal e que todo o traballo de nado ten que ser cunha técnica correcta.

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.

Avenida de Glasgow, 13 | 15008 - A Coruña | Tel. 981 174377
www.fegan.org - info@fegan.org

Daniel Toro Varela.

Dirección Técnica de Natación.

Avenida de Glasgow, 13 | 15008 - A Coruña | Tel. 981 174377
www.fegan.org - info@fegan.org