

1ª XORNADA G.E.S. ALEVÍN

Tempada 2025-26

Data, hora e localización

A primeira xornada do GES Alevín celebrouse o domingo 23 de novembro na Piscina Municipal de Boiro, A Cachada, en dúas quendas. Unha de 10:00 a 12:00h. e outra de 12:00 a 14:00h.

Distribución dos clubs e Nadadores convocados

Distribución dos clubs.

Sesión 10:00 - 12:00	
Club	N.º deportistas
C. DEP. N. CIDADE DE SANTIAGO	5
C. N. GALAICO	4
AGRUP. DEP. FOGAR	3
SOC. DEP. CUL. N. BOIRO	3
C. N. ORDES	3
C. N. VIGO RÍAS BAIXAS	1
C. N. RIVEIRA	1
C. N. PONTEAREAS	8
C. N. PABELLÓN OURENSE	4
REAL C. NÁUTICO DE VIGO	1
C. N. CULLEREDO	4
	37

Sesión 12:00 - 14:00	
Club	N.º deportistas
AGRUP. DEP. NÁUTICO DE NARÓN	2
C. MARINA FERROL	4
C. N. FERROL	8
SPORTING C. CASINO	3
C. N. CEDEIRA	2
C. N. CORUÑA	2
C. N. ARTEIXO	1
C. N. PORTAMIÑA LUGO	7
C. FLUVIAL LUGO	7
C. N. MONFORTE DE LEMOS	1
	37

Nadadores convocados por zona

1ª SESIÓN GES ALEVÍN 2025-26 - DOMINGO 23 DE NOVIEMBRE - BOIRO														
ZONA 1				ZONA 2				ZONA 3						
#	NADADOR	ANO	CLUB	#	NADADOR	ANO	CLUB	#	NADADOR	ANO	CLUB			
1	GONZALEZ GONZALEZ	HUGO	2013	ADNARON	1	CACHEDA MARTINEZ	HUGO	2013	CIDSANTI	1	ESTEVEZ MONTES	IAN	2013	NPONTEA
2	HERMIDA PEREIRA	SANTIAGO	2013	CMARINA	2	DIAZ GONZALEZ	MATEO	2013	GALAICO	2	IGLESIAS IGLESIAS	MATEO	2013	POURENSE
3	LOPEZ SALGADO	ALEJANDRO	2013	NFERROL	3	CHAN VAZQUEZ	DARIO	2013	GALAICO	3	CARBALLO RODRIGUEZ	A	2013	POURENSE
4	GALLEGO MENENDEZ	LEON	2013	SCASINO	4	FRAGA LINAREZ	XACOBQ	2013	ADFOGAR	4	GOMEZ SAINZ-AJA	TEO	2013	POURENSE
5	RAMIL VAZQUEZ	ALEJANDRO	2013	SCASINO	5	BLANCO OUTEIRAL	AARON	2013	SDBOIRO	5	CENDON LEIS	XIAN	2013	NPONTEA
6	VERGARA SIMAL	CARLOS	2013	CMARINA	6	CASAL CANCELA	IVAN	2014	ADFOGAR	6	LOURINO SASTRE	JACOBO	2013	NPONTEA
7	SUEIRAS PITA	ADRIAN	2014	NFERROL	7	CALO GORGAL	MANUEL	2014	CIDSANTI	7	COUCE EXPOSITO	HECTOR	2013	RCNVIGO
8	CARREIRA FERNANDEZ	CRUZ	2014	CULLERED	8	CASTRO FANDINO	XIAN	2014	CNORDES	8	CARCEDO LOPEZ	GUILLERMO	2013	FLUVLUGO
9	IGLESIAS ROMERO	NICOLAS	2014	NFERROL	9	QUINTANA GARCIA	LUCAS	2014	GALAICO	9	PLAZA GARCIA	JAVIER	2013	POR-MINA
10	GOMEZ CANEIRO	IVAN	2014	CEDEIRA	10	NOGUEIRA QUINOY	GABRIEL	2014	CIDSANTI	10	TABOADA HIDALGO	MIGUEL	2013	MOLEMO
										11	NEMINA MARTINEZ	AITOR	2014	NPONTEA
										12	FERNANDEZ LENCE	XIAN	2014	POR-MINA
										13	LEMA CASTRO	SAMUEL	2014	POR-MINA
										14	CABEZUDO VAZQUEZ	MARIO	2014	FLUVLUGO
										15	ABUIN RAMOS	PABLO	2014	POR-MINA

Pontevedra, outubro 2025

Dirección Técnica

Adestradores convocados e adestradores asistentes.

Os adestradores convocados de maneira oficial foron:

Brais Nieto Gontad

SOC. DEP. CUL. N. BOIRO

Raquel González Tojo

C. DEP. N. CIDADE DE SANTIAGO

Os adestradores que participaron na sesión foron:

Nina Rodríguez Rodríguez

CNVIGORIASBAIXAS

Leo Rial Sieira

CNRIVEIRA

Sesión

Antes de comenzo o quecemento, realizamos unha pequena charla comentando as diferencias do programa con respecto á tempada pasada, sobre todo a nivel loxístico e de localización. Charlamos tamén sobre a importancia de todo o traballo que están a facer e que teñen que ser conscientes de que están nunha fase de aprendizaxe continuo que todo o que fagan serán os primeiros pasos da súa traxectoria deportiva.

Quecemento

O obxectivo do quecemento libre era o de observación. Os quecementos nos clubs solen ser bastante diferentes entre eles provocado, xeralmente, polo diferente espacio e tempo que se lle dedica.

Polo que vin, podemos facer dous grupos diferenciados. Un nos que incluimos a todos aqueles nadadores que se moven por obrigación e que non teñen tempo suficiente nos seus clubs para poder quecer, e outro grupo aqueles nadadores que si coñecen exercicios e póñenos en marcha no quecemento.

O coñecer ou non os exercicios non depende nin do ano de nacemento nin do sexo. Había nadadores de primeiro ano que coñecían e polo que vín poñían en practica quecementos básicos, con exercicios de mobilidade articular, CORE, pliométricos e incluso algún exercicio algo máis complexo. Tamén facían exercicios de forza e de estabilización escapular, polo que entendo que son exercicios coñecidos e postos en práctica durante o quecemento diario.

Por favor, intentar facer un quecemento mais ou menos completo durante o voso adestramento diario. Non ten por que ser un típico, pode ser un pequeno circuíto de 6/8 /10 exercicios coa finalidade de prevención de lesións.

Si noto un maior coñecemento dos exercicios ca tempada pasada, incluso unha mellor execución, polo tanto esa melloría é mérito do voso traballo.

Dentro da auga

Un dos principais obxectivos do programa é o de aprender a adestrar. Por tanto, nesta primeira xornada fixen fincapé na **distribución e colocación nas estaxes, control do segundeiro e saber que estamos a facer comprendendo o que pon na pizarra**. Creo que estas tres accións hainas que aprender o antes posible para chegar a idades ou categorías superiores cos conceptos básicos ben aprendidos.

En comparación ca tempada pasada si noto certa melloría nestes tres aspectos importantes, sobre todo na distribución das canles e na comprensión da pizarra. Temos que seguir insistindo e ter presente que estamos a traballar a longo prazo. Importante que aqueles que usades a pizarra, sexades conscientes de que estamos a tratar con alevíns, e en moitos casos as indicacións principais deberán ser curtas e precisas.

Sesión

10 x 50 (4 crol – 3 costas – 2 braza – 1 bolboreta) – 15" ou c/1´05"

Énfase no control postural, no salto na parede, na posición frecha, no batido subacuático e que intenten chegar ou pasar coa cadeira a bandeirola dos 5 metros como mínimo.

2 x 10 x 25 ALETAS pés ondulatorio

8 x 25 10 submarino ondulatorio – 15 nado

1 x crol – 1 x costas

Importante o empuxe, a posición previa a ese empuxe, o salto, a colocación do corpo, a posición frecha, o batido subacuático e o traballo de pés coa táboa.

Insistide en todo o referido ao nado subacuático. Temos que ser capaces de dominalo o antes posible.

Si vexo cousas moi boas, pero outras que me preocupan como pode ser a posición dos brazos ou as pernas no subacuático. Moitos nadadores levan as pernas e os brazos fora de posición. Por favor, controlade isto, insistide na posición, no agarre e de onde nace o batido.

6 x 50 + 3 x 100 + 2 x 150 Crol c/1'2' 3' maximo.

2x150 + 3 x 100 + 6 x 50. Crol 25"....20"....15"

Observacións: Dobrando brazadas e tempos (Br/T)

O número de patadas submarinas terá que ser o mesmo en todas as distancias. Ollo o M.O.S. e o practicados nos sets anteriores.

Os descansos serán cadas e con tempos fixos. Obxectivo controlar ou familiarizarse cas dúas formas.

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

Obxectivo do bloque principal: **Eficiencia Aeróbica**

Este traballo ou set final tiña como principal obxectivo o control de brazadas e tempos. Son consciente da dificultade que ten, e máis en alevíns, pero creo que é positivo ser capaces de contar as brazadas por cada 50 metros mentres levas o control do tempo da serie. Si é certo que moitos ian dicindo números de brazadas aleatorios, ou próximos o real por mera coincidencia, pero outros si contaban as brazadas e fixábanse nos tempos, sobre todo os alevíns de segundo ano.

Por favor, insiste co segundeiro. Usádeo, e unha ferramenta fundamental para todos, tanto para eles como para nos os adestradores. Variade a forma de descanso dos sets ou das series, cadas o con descansos fixos para que se vaian acostumando a controlalo. Custoulles máis o set cos descansos fixos xa que é un traballo máis individual.

Final

Traballo de velocidade

10 x 25 1 15 empuxe 100% - 10 suave

1 10 suave – 15 chegada 100%

6 crol – 4 Estilo principal (non crol)

Importante traballar a distancia ao 100%, explosivo, mantendo a técnica e facendo todo o visto anteriormente do traballo subacuático o mellor posible.

Vexo que os rapaces son capaces de nadar rápido en diferentes situacións como pode ser un empuxe ou unha chegada. Iso é moi boa sinal, pero temos que ser capaces de nadar igual de rápido nadando mellor. Importante que esa técnica, a una alta velocidade, sexa a mellor posible. Cando se fagan sprints de 25,30....aí a perda do estilo xa terá unha maior incidencia dentro da serie.

Por favor, insiste co segundeiro. Usádeo, e unha ferramenta fundamental para todos, tanto para eles como para nos os adestradores. Variade a forma de descanso dos sets ou das series, cadas o con descansos fixos para que se vaian acostumando a controlalo. Custoulles máis o set cos descansos fixos xa que é un traballo máis individual.

Agradecementos

Agradecer a todos os adestradores presentes, as familias polo esforzo da loxística, o Clube SD Boiro e ao Concello de Boiro por permitírnos facer este adestramento.



Daniel Toro Varela

Director Técnico Natación da FEGAN

Pontevedra, novembro 2025