

1ª XORNADA G.E.S. BENXAMÍN

Tempada 2025-26

Data, hora e localización

Zona 1: 03 de xaneiro de 2026, A Coruña, piscina do Club del Mar , de 17:00 a 19:00 h.

Zona 2: 10 de xaneiro de 2026, Redondela , piscina Municipal, de 16:00 a 18:00 h.

Zona 3: 03 de decembro de 2026, Ourense, piscina Pedro Escudero, de 11:00 a 13:00 h.

Nadadores convocados

Zona 1

Nome e apelidos	Ano	Sexo	Clube
PAULA CASTRO FREIRE	2015	FEMININO	CNCEDEIRA
UXÍA PÉREZ GONZÁLEZ	2016	FEMININO	CNCEDEIRA
MARTIN FERREÑO LOURO	2015	MASCULINO	SPORTING CASINO
CLAUDIA FEAL DEVESA	2016	FEMININO	CNCULLEREDO
LEO ÁLVAREZ ROCA	2016	MASCULINO	CNCULLEREDO
DIEGO ARRUÑADA JUNQUERA	2015	MASCULINO	CNCORUÑA
RITA ARRUÑADA VÁZQUEZ	2015	FEMININO	CNCORUÑA
GERMANA DE LABRA PINEDO	2016	FEMININO	CNCORUÑA
CLAUDIA NAYA RODRÍGUEZ	2015	FEMININO	NATACIÓN FERROL
CARLA LÓPEZ FRAGA	2015	FEMININO	NATACIÓN FERROL
EVA PÉREZ TENREIRO	2015	FEMININO	NATACIÓN FERROL
IKER FONTICOBIA PORTAL	2015	MASCULINO	NATACIÓN FERROL
MARTÍN CALVO GARCÍA	2015	MASCULINO	NATACIÓN FERROL
VALERIA PAN NEIRA	2015	FEMININO	CNARTEIXO
ROI LÓPEZ LOUREIRO	2015	MASCULINO	CNARTEIXO
IRENE FERRO CORRAL	2015	FEMININO	CNARTEIXO
HUGO DASILVA CONDE	2015	MASCULINO	CNARTEIXO
SOFÍA ROEL LÓPEZ	2015	FEMININO	CDELMAR
LEO ROMERO PAZOS	2015	MASCULINO	CDELMAR
ANTÓN RODRÍGUEZ LÓPEZ	2015	MASCULINO	CDELMAR
ADRIÁN BERTALO VÁZQUEZ	2015	MASCULINO	MARINA FERROL

JAIME ULLA RODRÍGUEZ	2015	MASCULINO	MARINA FERROL
LUCY REY LÓPEZ	2015	FEMININO	MARINA FERROL
PAULA PEREIRA DÍAZ	2015	FEMININO	MARINA FERROL
RODRIGO SIMÓN GARRIDO	2016	MASCULINO	CNLICEO
MARÍA ORTIZ ESPARZA	2016	FEMININO	CNLICEO
OLIVIA MERA CASTELO	2016	FEMININO	CNLICEO

Zona 2

Nome e apelidos	Ano	Sexo	Clube
ENMA OUTEIRAL RIAL	2015	FEMININO	SDCNBOIRO
UXÍA CRESPOÓN HERMO	2015	FEMININO	SDCNBOIRO
IAGO GONZÁLEZ TUBÍO	2016	MASCULINO	SDCNBOIRO
GUTIER CALLE RIAL	2015	MASCULINO	CNGALAICO
CLAUDIA GARCÍA PUERTA	2015	FEMININO	CNGALAICO
YZAU PASTORIZA SIMES	2015	MASCULINO	CNGALAICO
IRENE OTERO GONZÁLEZ	2015	FEMININO	CNGALAICO
CARLOS GONZÁLEZ	2015	MASCULINO	CDNCIDADESANTIAGO
ALEX QUIÑOY VEIGA	2015	MASCULINO	CDNCIDADESANTIAGO
MARTÍN FERNÁNDEZ IGLESIAS	2015	MASCULINO	CDNCIDADESANTIAGO
MARCELA DEL VALLE GUERRA PONTE	2015	FEMININO	CDNCIDADESANTIAGO
ADRIÁN SALGADO POUSO	2015	MASCULINO	CNRIVEIRA
NURIA GONZÁLEZ FERREIRA	2015	FEMININO	CNREDONDELA
BRAIS VARELA ÁLVAREZ	2015	MASCULINO	CNREDONDELA
SABELA DE CARLOS TOBÍO	2015	FEMININO	CNVIGORIASBAIXAS
CARLOTTA DE CRISTÓFARO VEGA	2015	FEMININO	CNVIGORIASBAIXAS
IAGO OVALLE SÁNCHEZ	2015	MASCULINO	CNVIGORIASBAIXAS
IVAN MARTÍNEZ PAZOS	2015	MASCULINO	CNVIGORIASBAIXAS
PEDRO MARTÍNEZ CHACÓN	2016	MASCULINO	CNVIGORIASBAIXAS
LUKA ALONSO MARTÍNEZ	2015	MASCULINO	CTCODESAL
IRIS RODRÍGUEZ MARTÍNEZ	2015	FEMININO	CTCODESAL

Zona 3

Nome e apelidos	Ano	Sexo	Clube
YAHIR VILA RIAL	2015	FEMININO	CNPONTEAREAS

MARIO FUENTES PINTOR	2015	MASCULINO	CNPONTEAREAS
VALERIA SEIJO MARQUES	2015	FEMININO	CNPONTEAREAS
SOFÍA FERNÁNDEZ PORTUGUÉS	2015	FEMININO	CNPONTEAREAS
MIA LIS ALONSO	2015	FEMININO	CNPONTEAREAS
ALVARO LÓPEZ	2015	MASCULINO	CFLUVIALLUGO
RUBÉN CAO	2015	MASCULINO	CFLUVIALLUGO
SAMANTHA VÁZQUEZ	2015	FEMININO	CFLUVIALLUGO
SABELA REIJA	2015	FEMININO	CFLUVIALLUGO
VEGA CASANOVA	2015	FEMININO	CFLUVIALLUGO
MARIO CARREGAL RAMOS	2015	MASCULINO	CNPOURENSE
LUCÍA DOMINGUEZ DE LA FUENTE	2015	FEMININO	CNPOURENSE
HUGO RODRÍGUES CID	2016	MASCULINO	CNPOURENSE
OLIVIA ARAUJO BLANCO	2015	FEMININO	CNPOURENSE
JUAN RODRÍGUEZ VILLAR	2015	MASCULINO	CNPOURENSE
CLARA CAMPOS ROMASANTA	2015	FEMININO	CNPOURENSE
TELMO PANIAGUA VEIGA	2015	MASCULINO	MADRE TRINIDAD
ANTIA SOTELO MONTERO	2016	FEMININO	MADRE TRINIDAD
CESAR MARTINEZ ARIAS	2015	MASCULINO	CNMOS
YOHARA BAZ VAZQUEZ	2016	FEMININO	CNMOS
PEDRO ALONSO	2015	MASCULINO	RCNVIGO
CLAUDIA POMBAL	2016	FEMININO	RCNVIGO
LENA TIZÓN	2015	FEMININO	RCNVIGO
LÍA GOY LOPEZ	2015	FEMININO	CNPORTAMIÑA
SARA GÓMEZ NÚÑEZ	2015	FEMININO	CNPORTAMIÑA
MARTÍN SARMIENTO FERREIRO	2015	MASCULINO	CNPORTAMIÑA
TELMO FOUZ RODRÍGUEZ	2015	MASCULINO	CNPORTAMIÑA
MARTÍN ABUÍN RAMOS	2016	MASCULINO	CNPORTAMIÑA

Adestradores convocados

Zona 1:	Daniel Toro Varela	FEGAN
Zona 2:	Daniel Toro Varela	FEGAN
	Nuria Otero Vidal	CNREDONDELA
Zona 3:	Luisa Domínguez Lago	FEGAN
	Ana Veiga Souto	CDELMAR

Adestradores asistentes

Zona 1:	Antonio Lois Pérez
	Patricia García Soto
	Sara Gallardo de Artaza
Zona 2:	Enrique Pérez Cruces
Zona 3:	Iago Lorenzo Soto
	Ismael Huete

CNCORUÑA
NATACIÓN FERROL
CNARTEIXO
CNVIGORIASBAIXAS
CNMOS
MADRE TRINIDAD

Nadadores colaboradores

Zona 1:	Antón Cillero García
Zona 2:	Martín González García
Zona 3:	José Moure Doval
	Hugo Estevez Crespo

CDELMAR
CNREDONDELA
CNPOURENSE
CNPOURENSE

Sesión

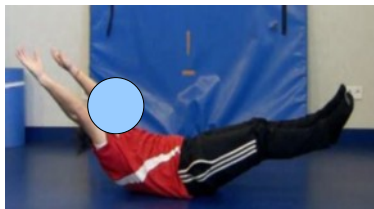
Fora da auga

Quecemento con exercicios de mobilidade articular

- Movemento dos ombreiros cara adiante e cara atrás en círculos.
- Movemento dos ombreiros cara arriba e abaixo.
- Sentados, mobilidade de cadeira básica.

Posición de control

Manter posición



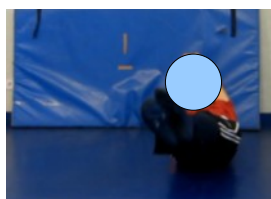
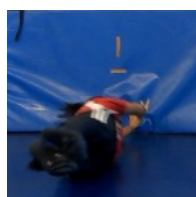
Balanceos



Boca Abaixo



Croqueta



Dentro da auga

Traballo do batido en estático.

Para traballar o batido en estático faremos a seguinte progresión de exercicios:

1. Apoiando os dous brazos na táboa.
2. Apoiando só o brazo dereito na táboa. O outro brazo pegado ao costado
3. Apoiando só o brazo esquerdo na táboa. O outro brazo pegado ao costado.
4. Sen táboa
5. Cos dous brazos na vertical
6. Cos dous brazos en posición frecha.

2 repeticións de 20" cada punto. Todo con ALETAS.

2 Empuxes en posición frecha boca abaixo deslizando ata pasar as bandeiras e logo 4 patadas subacuáticas.

Traballo do batido en estático + batido en serie.

6 x 8" batido estático con dous brazos fora da auga. – ALETAS

50 metros sen táboa. Posición frecha. (2 x boca arriba – 2 x boca abaixo) – ALETAS

Progresión do traballo en estático ao traballo en serie.

Pódese facer simultáneo ou alternativo, non importa, pero o grupo ten que ser sempre igual.

2 Empuxes en posición frecha boca arriba deslizando ata pasar as bandeiras e logo 4 patadas subacuáticas.

Xiros posición do corpo con batido alternativo ou simultáneo

2 x (3 x 50) pes, 3 x batido alternativo y 3 x batido simultáneo.

En posición frecha, cambiamos a posición cada 12,5 metros aproximadamente.

- Boca abaixo
- Lateral
- Boca arriba
- Lateral

Importante manter a posición frecha na posición boca abaixo e boca arriba. Na posición lateral un brazo estirado e o outro pegado ó costado.

2 viraxes a crol. Aproximación + xiro + salto + empuxe na parece + deslizamento + batido subacuático (3 patadas)

Xiros. Cambio de posición do corpo no batido submarino

2 x 2 x 75 (25 costas – 50 crol) V costas-crol :180º

3 x 50 (25 costas – 25 crol) V costas-crol :180º

1 x N – 1 x AL

Importante que o xiro de costas a crol sexa no deslizamento. De boca arriba a boca abaixo e sen patadas. As patadas unha vez chegada a posición boca abaixo.

Saídas

Dende o poyete, 3 saídas (bolboreta, braza e crol) ata os 15 metros unha a cada estilo fixándonos no seguinte:

- Asubíos do xuíz.
- Colocación do corpo no taco. Ollo, saída americana ou tradicional.
- Salto cara adiante. Non vale deixarse caer.
- Entrada na auga ben agarrado e en “agüjero”
- Deslizamento, batido subacuático/filipina e primeiras brazadas ata os 15 metros

Dende o taco de costas, 1 saída ata os 15 metros fixándose no seguinte:

- Asubíos do xuíz.
- Colocación do corpo e dos pes na parede. Explicar que non se poden corvear os dedos na parede.
- Subir o corpo e saltar cara atrás, ben estirado. Non vale deixarse caer.
- Entrada na auga ben agarrado e en “agüjero”
- Deslizamento, batido subacuático e primeiras brazadas ata os 15 metros

Bibliografía:

Ejercicios en seco:

Preparación física para nadadores en clubes con pocos medios. Gredos San Diego. FMN. AETN. Pablo González Frutos 2011.

Valoracións da sesión

Fora da auga

En liñas xerais, os deportistas son capaces de ter un control do corpo nas posicións practicadas. Quizais os balanceos en posición boca abaixo custaron un pouco mais, cun erro en común, o mover os brazos e as pernas ó mesmo tempo. Sen embargo, unha vez que son capaces de xerar o balanceo si o manteñen co equilibrio de movementos.

Destacar tamén o exercicio de croqueta, domínase tanto cara adiante como cara atrás sen problema. Aquí a colocación dos brazos pode implicar maior ou menor dificultade no exercicio. Os que facían a croqueta cos brazos estirados adiante tiñan maior facilidade que os deportistas que levaban os brazos dobrados e pegados ao corpo, e moita mais que os que levaban os brazos pegados ao costado que practicamente non facían xiro.

Antes de facer o exercicio da croqueta, falamos un pouco sobre a importancia dos xiros, mais en concreto deste, sobre o eixe lonxitudinal. Moitos fotos capaces de trasladar este xiro á práctica, nomeando en que momentos do nado é necesario en maior ou menor medida. Moi importante que saiban que todo, ou case todo, o que se fai fora da auga poder ter unha transferencia ao nado.

Por favor, insistir no traballo fora da auga, moi importante comezar a construír atletas e logo nadadores. O traballo básico de dificultade baixa pode ser moi importante nos inicios para comezar a sentar as bases. Podemos sacar 5 ou 10 de adestramento para dedicarlle traballo ás habilidades fora da auga.

Podedes traballar con progresións moi sinxelas como as que fixemos nesta xornada. Nestas idades o enxeño dos adestradores e fundamental xa que o tempo na maioría dos casos e moi limitado, e os medio materiais dos que se dispoñen nestas categorías son reducidos.



Dentro da auga

Traballo do batido en estático.

Actividade moi interesante, e cada vez mais utilizada no día a día polos adestradores.

No traballo estático o que se busca e que se traballe o batido nunha posición e forma diferente a que se fai habitualmente. Terá unha serie de diferencias con respecto o batido dinámico e en posición horizontal, pero pódense traballar dunha maneira complementaria para facer exercicios variados no adestramento.

Erros observados nos nadadores durante o exercicio:

- Movemento arredor da estaxe no momento de actividade.

Fixarse en manter o espacio inicial e non moverse moito.

- Batido demasiado amplo e perda da posición vertical.

Sobre todo nos exercicios de maior grao de complicación o batido simultáneo terá que ser menos amplo e máis potente para poder manter o corpo arriba. Se ese batido é amplo e con pouca forza manteremos o corpo só nos dous primeiros batidos e logo iremos perdendo posición.

- Apertura do movemento simultáneo do batido, buscando un batido alternativo e buscando maior apoio.

Moitos nadadores abrían o batido para buscar unha continuidade nas accións propulsoras, xa que só utilizaban un movemento de batido propulsor e non os dous (adiante- atrás).

- Creación de demasiadas ondas ao realizar o exercicio.

Se movemos demasiado os ombreiros, xeraremos unha gran cantidade de ondas que poderán influír negativamente na actividade.



Traballo do batido en estático + batido en serie.

Aquí o que buscábamos era unha transición de batido estático a dinámico.

Buscábase tamén un empuxe na parede en posición frecha e un batido subacuático ben feito.

Podemos facer mellor os empuxes na parede, sobre todo a colocación do corpo antes de facer o “salto” e a posterior colocación do corpo para a posición frecha.

Insistir por favor, moi importante para o futuro dos nosos deportistas que estes conceptos sexan aprendidos canto antes. Por exemplo, os empuxes a costas non son saídas, por favor, importante saber diferenciar empuxe de saída, non fai falta facer un salto fora da auga para facer un empuxe.

Erros observados nos nadadores durante o exercicio:

- Pérdida da posición frecha durante o deslizamento.

Os deportistas son capaces de agarrarse, pero cando pasan 3 ou 4 metros perden a posición dos brazos, e utilizan ás mans para comezar a facer o batido subacuático.

- Batido subacuático fora da auga. Xeonllos.

Últimas patadas do batido subacuático fora da auga pode ser a que a colocación non é a correcta. Se non buscamos unha profundidade adecuada, e non somos capaces de guiar o noso corpo coas mans, tenderemos a subir a medida que avanzamos e faremos as últimas patadas fora da auga ou cos xeonllos, se a colocación do corpo é de cúbito supino, fora da auga. Ollo con isto.

- Posición do corpo durante o batido en serie.

En moitos casos os deportistas son incapaces de manter unha posición estirada e en frecha no batido en serie sen táboa. Pérdida de posición, e a utilización dos brazos para manter a posición ou para poder avanzar máis. Insistide nisto, moi importante a posición cando facemos o batido, e sobre todo se o facemos sen táboa.

Xiros posición do corpo con batido alternativo ou simultáneo

3 Posicións do corpo durante o batido cun xiro sobre o eixe lonxitudinal.

Outra forma de traballar o batido cun cambio de posición.

Erros observados nos nadadores durante o exercicio:

- Posición do corpo.

Xa o comentei anteriormente, ollo coa posición do corpo cando non usamos aletas e táboa no batido. Os deportistas teñen que ser capaces de manter unha posición frecha no batido sen táboa nas posicións de cúbito supino e prono. Ollo, non ten por que ser todo o rato submarino. En pono, podemos ter a cabeza fora da auga sen problema, ou dentro e saír a respirar, pero non perder esa posición.

- Batido lateral inestable.

Aquí vimos que moitos deportistas non logran unha posición cómoda ou natural. Líanse cos brazos e cal debe ir estirado e cal debe ir pegado ao costado. Por favor, primeiro controlar a posición, despois executar o batido.

Importante o traballo do batido. Podédelo traballar de moitas maneiras, como vimos, pero sempre facendo fincapé en que temos que ser capaces de que os nosos deportistas deben manter correctamente a posición do corpo e non deixarse ir.

Xiros. Cambio de posición do corpo no batido submarino

Exercicio cun grao maior de dificultade pero cun obxectivo parecido ao anterior. Cambiar a posición do corpo durante o deslizamento cúbito supino a cúbito prono.

Erros observados nos nadadores durante o exercicio:

- Momentos do xiro.

Moitos nadadores facían o xiro antes de facer o salto na parede. Isto é un erro moi grave, xa que primeiro hay que facer o salto e posteriormente o xiro. Pouco a pouco irán comprendendo que facéndoo desa maneira se perderá tempo, sendo moito máis rápido saltar e xirar durante o deslizamento.

- Errores en conceptos clave.

Por favor, volvede a insistir moito con estes conceptos de saltos na parede, posición frecha, batido subacuático e xiros nos diferentes eixes.

¿Onde e mellor facelo xiro?. Neste momento de aprendizaxe creo que o mellor e durante o deslizamento, sen patadas, pero os adestramentos terán que ser variados e poderanse facer de moitas maneiras, sempre tendo un obxectivo común, que é o de dominar o xiro e o corpo sen perder a posición frecha.

Non descoidar a técnica de nado, por favor traballala tódolos días, a forma máis doada de nadar cada vez mais rápido é nadando cada vez mellor. Agora estamos no momento de aprender a nadar cada vez mellor.

Saídas

Fixemos unha serie de saídas simulando a competición, facendo fincapé na entrada en “agujero”.

En liñas xerais dominan case todo o que queríamos ver neste set, pero seguimos tendo un erro importante, que é a perda da posición.

Estamos iniciando a tempada, e temos moito tempo para poder corrixir determinados erros, pero insistide e se temos que dar un paso atrás para dar dous adiante non haberá problema. Moi importante refrescar conceptos, e para iso as habilidades prebenxamíns poden servir positivamente.

Importante non esquecer...

- Comezar a construír primeiro un atleta e posteriormente un nadador.
- Traballo dos xiros nos diferentes eixes, Fora ou dentro da auga.
- Traballo do control da posición.
- Traballo pliométrico.
- Traballo do batido (estático, dinámico, como reto...)
- Traballo de técnica. Nesta sesión non vimos moito, pero si veremos algo nas seguintes.
- Movemento Ondulatorio Subacuático. (M.O.S.) Dende moi cedo.
- Saídas: asubíos, colocación do corpo...

