

INFORME 1ª XORNADA GES INFANTIL

Tempada 2025-26

Data, hora e localización

10 de xaneiro de 2026, de 18:00 a 20:00h na piscina Municipal de Redondela.

Deportistas convocados

Masculino

Nadador	Ano	Clube
Marcos Garabatos Crespo	2011	CNMOS
Lois Chan Vázquez	2011	GALAICO
Adrián Fernández Abel	2011	POR-MIÑA
Diego Troitiño Hermida	2011	NFERROL
Guillermo Álvarez González	2011	POURENSE
Pedro Rodríguez Justo	2011	RBAIXAS
Miguel Rey Fernández	2011	NREDON
Guillermo Simón Garrido	2012	CNLICEO

Feminino

Nadadora	Ano	Clube
Alba Lamas Santos	2011	ADFOGAR
Iraide Cebey Fidalgo	2011	CNLICEO
Eva Gerveno Prada	2011	SCASINO
Noa Ferreiro Figueiras	2011	ADFOGAR
Blanca Vieiras Martín	2011	NORDES
Alba Lema Castro	2011	POR-MIÑA
Manuela Isabelle Trinidad Vázquez	2011	FLUVLUGO
Marlene Rocha González	2011	GALAICO
Rita Tubio Sueiro	2011	SDBOIRO
Lucía Cagiao Villar	2011	SCASINO
Alejandra González Tubio	2011	SDBOIRO
Patricia López Fernández	2012	POR-MIÑA
Silvia Ortiz Esparza	2012	CNLICEO
Aroa Jiménez Filgueira	2012	NFERROL
Rocío del Carmen Ramos Pérez	2012	NFERROL
Carla Giance García	2012	ADFOGAR
Mar Díaz Pache Cidoncha	2012	SCASINO
Martina Gómez Pedrouzo	2012	FLUVLUGO
Irati Martinez Quijada	2012	NFERROL

Adestradores convocados

Daniel Toro Varela

FEGAN

Nuria Otero Vidal

CN Redondela

Sesión

- Charla cos deportistas convocados
- Quecemento completo de 10-15 minutos con exercicios libres co obxectivo de observar que tipo de exercicios se realiza e como se realiza.

400 estilos c/25 metros inverso – 20"

300 (75 Crol - 75 Costas) -15"

200 (75 Crol – 25 Braza) – 10"

100 (25 Crol – 25 Bolboreta)

Énfase na colocación do corpo nos deslizamentos. Empuxes de mais de 5 metros en tódolos saltos na parede.

12 x 50 3 c/estilo Progresivas da 1ª a 3ª dentro de cada estilo.

Descanso completo para nadar ben tecnicamente.

Fixarse nos puntos fortes y puntos débiles, comentalos e facer fincapé neles.

16 x 25 Aletas 1 8 batidos verticais + 15 metros máxima velocidade /15"

3 Submarino progresivas 1-3, 3ª máxima velocidade / 1´

Obxectivo de potenciar a colocación do corpo e manter unha moi boa técnica subacuática durante toda a serie.

Parte principal – Obxectivo Ritmo Proba.

2x	12 x 50 c/50"...1´	1-3) Crol AE2 Mínimas brazadas
		4) EP R200 (Control das brazadas)
		5-6) Crol AE2 Mínimas brazadas
		7-8) EP R200 (Control das brazadas)
		9) Crol AE2 Mínimas brazadas
		10-12) EP R200 (Control das brazadas)
	2 x 100 c/2´ (50 RP200 -1" + 50 pes max)	
	200 br mínimas brazadas	

Final

Charla post- adestramento e sesión de estiramientos libre, co obxectivo de observar o que fan os deportistas.

Valoracións

Persoalmente creo que esta primeira sesión Ges Infantil foi bastante produtiva. A maiores dos diferentes contidos traballados, unha xornada de convivencia entre tódolos deportistas do grupo suma moito máis do que realmente cremos.

Gustaríame comentar aspectos que observei durante a sesión. Son todos, tanto os positivos como os menos positivos, para seguir construíndo a base da nosa natación júnior e sénior a mais longo prazo.

Quecemento

Como é costume, gústame observar a variedade de exercicios de quecemento que fan os deportistas. Na categoría alevín non acostumo a dicir que tipos de exercicios hay que facer, senón que me gusta observar cales fan e como o fan para posteriormente poder dicir algunha puntualización ou corrección.

Neste caso, fixen o mesmo, deixando 10-15 minutos libres para facer un quecemento completo e que os deportistas tiveran renda solta para a execución dos exercicios.

Puntos a destacar:

- Amplo rango de exercicios de mobilidade, forza, pliométricos...
- Boa execución dos exercicios.
- Boa construción do quecemento, no que moitos deportistas son capaces de facer algunha progresión.
- Son conscientes de que saben o que están a facer. Podemos falar de deportistas intelixentes.
- Utilización de material auxiliar cando o quecemento o demanda.

Por tanto, en liñas xerais o quecemento é bastante completo.

Tamén hay algún deportista que si quenta, pero o rango de exercicios é menos amplo. Por favor, insiste, aínda que o tempo sexa escaso a prevención e os exercicios de quecemento son fundamentais.

Sesión auga

O adestramento parte coa idea de ter varios obxectivos secundarios e un obxectivo principal en canto a contidos. Nos secundarios destacamos o traballo técnico no subacuático e no nado. Sen exercicios específicos de técnica, si fixemos fincapé no traballo subacuático e no nado cunha técnica perfecta a diferentes ritmos.

Debemos seguir insistindo no traballo técnico aos 5 estilos. Importante sobre todo ese 5º estilo, cada vez mais presente e sobre todo cada vez mellor traballado nas idades base. Dende que comecei na Dirección Técnica, dinlle unha gran importancia e creo que debemos seguir insistindo. Se somos capaces de mellorar e de ser moito mais eficientes no subacuático, temos moito traballo feito a medio-longo prazo.

En canto o obxectivo técnico de nado temos que ser moito mais exixentes á hora da corrección técnica. Saber potenciar os puntos fortes dos nosos nadadores, pero saber ver os puntos mais débiles e intentar corrixilos e melloralos. Isto é o noso traballo, e temos que estar preparados. Como adestradores non debemos permitir que deportistas de nivel nacional non sexan capaces de facer o viraxe espalda-braza correctamente. Incluso, non podemos permitir que fagan empuxes sen ningún batido subacuático e mal colocados, ou erros nos tempos da coordinación brazada-patada-respiración.

Tamén teño que dicir, que moitos dos deportistas que están neste programa xa estiveron nos programas de tecnificación de categoría alevín, e incluso nas xornadas benxamíns, e a súa progresión é moi boa. Nestes casos vexo unha mellora dos seus puntos fortes e unha insistencia para corrixir os menos fortes. Ese é o

camiño. Seguramente estes deportistas, en moitos casos, tiveron adestradores diferentes durante a súa traxectoria ata chegar a categoría infantil, polo tanto, demostra que o talento existe, atópase nas nosas piscinas, pero temos que seguir moldeándoo pouco a pouco entre todos.

O obxectivo principal da sesión era un traballo ritmo proba, contando brazadas e sendo capaces de controlar tódolos parámetros por eles mesmos.

Cada vez e máis habitual encontrarse con deportistas que controlan o segundeiro. Isto fai uns anos non era tan habitual. Para que un deportista sexa autosuficiente ten que dominar e controlar todo o que pode. A utilización do segundeiro correctamente é unha ferramenta fundamental para chegar a esa autosuficiencia. Ese mérito é voso e dos adestradores que están nas diferentes categorías.

Durante o set principal tivemos algúns despistes que se estamos cos cinco sentidos postos no traballo non poden ocorrer. Por favor, insistide que durante a sesión o deportista ten que estar coa cabeza no set, facendo e pensando todo o que se lle di para poder lograr o obxectivo da sesión. Son consciente do día no que se realiza a sesión, e as horas que eran, pero non debemos permitir certos despistes a determinados niveis.

No momento de “cantar” o número de brazadas a forma de facelo era moi dispar, uns daban as do 1º 25 e as do 2º e outros o total. Persoalmente gústame mais o total, pero aquí cada adestrador poderá facelo como queira, non hay problema. O que si é bo e que os deportistas saiban que hai diferentes formas de dicir as brazadas.

No set principal temos que hay series de nado aeróbico con mínimas brazadas e as de RP a EP. En varios casos, ese nado aeróbico era demasiado forte en comparación co RP. Por favor, ollo cos ritmos. Non podemos ter mais pulso no aeróbico que nas series de RP. O RP traballalo con sentido, buscando o obxectivo deste traballo. Incluso podedes meter número de patadas subacuáticas e controlalas, todo suma.

Logo temos un número reducido de deportistas que teñen algunha doenza ou arrastran pequenas lesións que poden imposibilitar o adestramento, sobre todo as partes principais, que normalmente, son a alta intensidade. Paciencia, recuperación e sobre todo pensar que estamos nun proceso de construción e se temos que traballar outros contidos por prescrición dun profesional, sen problema. Moito ánimo nestes casos.

Como conclusión final, podo dicir que temos materia prima para poder traballar todo tipo de perfís. Deportistas cunhas características mais específicas para distancias curtas, medias ou longas, pero sobre todo, temos que seguir traballando na multilateralidade, sen esquecer a individualidade e a especificidade, sempre e cando sexa posible.

Nas charlas que tivemos durante toda a sesión, insistín moito en que non podemos relaxarnos. O tempo vai pasando e quedan, na maioría dos casos, dous meses e medio completos con competicións de todo tipo, e tendo, en teoría, varias como principais, xa sexan de nivel nacional ou autonómico. Tamén potencie a vosa figura, esencial para eles na súa formación. Sodes os profesionais, os que sabedes e os que guiades día a día aos vosos deportistas.

Insistide, apertade e planifcade, sempre cun obxectivo claro que poida ser realizable.

Parabéns polo voso traballo e ja seguir construíndo!

Dirección Técnica de Natación

Pontevedra, xaneiro de 2026