

2ª XORNADA G.E.S. ALEVÍN

Tempada 2025-26

Data, hora e localización

A segunda xornada do ges Alevín celebrouse o sábado 17 de xaneiro na Piscina M. Vilas Vidal de Riveira, en dúas quendas. Unha de 16:00 a 18:00 e outra de 18:00 a 20:00.

Distribución dos clubs e adestradores e deportistas convocados

Distribución dos clubs

Sesión 16:00 – 18:00	
Club	N.º deportistas
AGRUP. DEP. NÁUTICO DE NARÓN	1
C. MARINA FERROL	3
C. N. FERROL	6
SPORTING C. CASINO	2
C. N. CEDEIRA	2
C. N. CORUÑA	1
C. N. PORTAMIÑA LUGO	3
C. FLUVIAL LUGO	2
C. N. CULLEREDO	1
	21

Sesión 18:00 – 20:00	
Club	N.º deportistas
C. DEP. N. CIDADE DE SANTIAGO	3
C. N. GALAICO	4
AGRUP. DEP. FOGAR	3
SOC. DEP. CUL. N. BOIRO	1
C. N. VIGO RÍAS BAIXAS	1
C. N. RIVEIRA	1
C. N. PONTEAREAS	4
C. N. PABELLÓN OURENSE	4
REAL C. NÁUTICO DE VIGO	1
	22

Adestradores convocados

Persoa adestradora

Brais Nieto Gontad
Santiago Gutierrez Mariño
Leo Rial Sieira
Daniel Toro Varela

Club

SOC. DEP. CUL. N. BOIRO
POURENSE
CNRIVEIRA
FEDERACIÓN GALEGA DE NATACIÓN (FEGAN)

Nadadores convocados por zona

 Federación Galega de Natación				 XUNTA DE GALICIA				 DEPORTE GALEGO						
2ª SESIÓN GES ALEVÍN 2025-26 – sábado 17 DE XANEIRO – RIVEIRA														
ZONA 1				ZONA 2				ZONA 3						
#	NADADOR	ANO	CLUB	#	NADADOR	ANO	CLUB	#	NADADOR	ANO	CLUB			
1	GONZÁLEZ GONZÁLEZ	HUGO	2013	ADNARON	1	FRAGA LIÑAREZ	XACOCO	2013	ADFOGAR	1	CENDON LEIS	XIAN	2013	NPONTEA
2	HERMIDA PEREIRA	SANTIAGO	2013	CMARINA	2	CHAN VAZQUEZ	DARIO	2013	GALAICO	2	ESTEVEZ MONTES	IAN	2013	NPONTEA
3	LOPEZ SALGADO	ALEJANDRO	2013	NFERROL	3	CACHEDA MARTINEZ	HUGO	2013	CIDSANTI	3	GOMEZ SAINZ-AJA	TEO	2013	POURENSE
4	GALLEGO MENENDEZ	LEON	2013	SCASINO	4	CASAL CANCELA	IVAN	2014	ADFOGAR	4	COUCE EXPOSITO	HECTOR	2013	RCNVIGO
5	GOMEZ CANEIRO	IVAN	2014	CEDEIRA	5	QUINTANA GARCIA	LUCAS	2014	GALAICO	5	IGLESIAS IGLESIAS	MATEO	2013	POURENSE
6	SUEIRAS PITA	ADRIAN	2014	NFERROL	6	DELGADO MORENO	KRISTOPHER ANDRES	2014	CIDSANTI	6	FERNANDEZ LENCE	XIAN	2014	POR-MIÑA
				7	AGEITOS ROMERO	LUCAS	2014	RIVEIRA	7	LEMA CASTRO	SAMUEL	2014	POR-MIÑA	
ZONA 1				ZONA 2				ZONA 3						
#	NADADORA	ANO	CLUB	#	NADADORA	ANO	CLUB	#	NADADORA	ANO	CLUB			
1	GERVENO PRADA	CLAUDIA	2013	SCASINO	1	RIOS CASTRO	SARA	2013	ADFOGAR	1	BERNARDEZ FRANCISCO	MARA	2013	NPONTEA
2	CAMBRE HAZ	ALBA	2013	CULLERED	2	CASTRO CIDRAS	CARMEN	2013	GALAICO	2	FERNANDEZ LOPEZ	ANA	2013	PORMIÑA
3	PICO ESPANTOSO	CARLA	2013	NFERROL	3	VIDAL ROMERO	NEREA	2013	CIDSANTI	3	CARREGAL RAMOS	VERA	2013	POURENSE
4	GARCIA RODRIGUEZ	MARTINA	2013	CMARINA	4	OTERO LOPEZ	UXIA	2013	RBAIXAS	4	CID CALVIÑO	CLAUDIA	2013	POURENSE
5	GARCIA DIAZ	SABELA	2013	NFERROL	5	LAMEIRO SISO	MANUELA	2014	SDBOIRO	5	CASANOVA BOUDON	ALBA	2014	FLUVLUGO
6	ARROYO HERMIDA	BLANCA	2013	CMARINA	6	RAPOSEIRAS MURADAS	MARIA	2014	GALAICO	6	PARDO FERNANDEZ	LUA	2014	FLUVLUGO
7	ARRUÑADA JUNQUERA	LUCÍA	2013	NCORUÑA						7	GAITAN MONTE DE OCA	ISABELLA	2014	NPONTEA
8	PIÑEIRO SEIJAS	LOLA	2013	NFERROL										
9	PARDO BARRETO	MAIA	2014	CEDEIRA										
10	CASAL FERREIRA	ABBY	2014	NFERROL										
Pontevedra, xaneiro 2026						Dirección Técnica								

Sesión

Antes de comenzo o quecemento, realizamos unha pequena charla comentando todo o importante que queda por diante. Falamos das Competicións de referencia para a Federación ata finalizar a primeira parte da tempada, como son o Campionato Galego Alevín de inverno e o Campionato España por FFTT do CSD no mes de febreiro/marzo en Málaga.

Comentamos que para poder ser seleccionado para o Campionato por Selecciones Autonómicas, para a Federación non só é importante facer un moi bo Campionato Galego, senón que tamén é importante o día a día e as xornadas presenciais.

Tamén fixen fincapé no desenvolvemento do Campionato Galego. Paréceme importante destacar que o Campionato é longo, con moitas probas e que hai que ir sesión a sesión. Se sae algo mal, na maioría dos casos teremos outra opción de poder competir e poder mellorar o rendemento, pero o que non se pode facer é adoptar unha actitude pesimista para o resto do Campionato se temos unha proba na que non rendemos como esperábamos.

Quecemento

Como sempre, o obxectivo do quecemento libre era o de observación, corrección e facer pequenas puntualizacións.

Como aspecto diferente a outros quecementos, neste ligamos rapidamente o final do quecemento en seco

cunha series de 25 con 10 metros explosivos con saída e chegada.

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 circuito de 6/8 /10 exercicios coa finalidade de prevención de lesións, ou incluso mesturar seco e auga como fixemos na sesión.

Dentro da auga

Un dos principais obxectivos do programa é o de aprender a adestrar. Nesta segunda sesión non fixen tanto fincapé no control do segundeiro e na organización das estaxes, pero si notei, que os deportistas xa sabían como colocarse e miraban o segundeiro sin que dixese nada.

O obxectivo da sesión era:

- Traballo técnico da posición subacuática
- Traballo técnico de nado.
- Traballo pes ritmo alto.
- Traballo aeróbico.

Sesión

Inmediatamente despois do quecemento...

1 (10 saída (1-90% - 1- 98% + 15 nado suave)

8 x 25 c/45"

1 (15 nado suave e 10 (1-95% - 1-100% chegada explosiva)

1: 10 Submarino + 15

6 x 50 AL 1: 12,5 Submarino + 12,5 c/1 ' 30"

Pes Simultáneo 1: 15 Submarino + 10

(3 boca arriba – 3 boca abaixo)

Importante a colocación do corpo no nado subacuático e tamén na posición do corpo no batido na superficie. Bastante ben todo, pero insiste que o traballo de pes sen táboa ten que ser sen utilizar os brazos.

4 x 75 pull brazos crol progresivo 0-75 ata AE3 c/1 ' 45"

Correcto. Bastante ben as progresións. Importante a non utilización dos pes no traballo de brazos. Se vemos que o seu uso é excesivo, modificamos a posición do pull probando a polo no nocello.

4 x 100 Estilos Ae1 Técnica perfecta a tódolos estilos. Ollo cambios de estilo!! – c/1 ' 45"...2'

Ollo os cambios de estilo sobre todo no de costas-braza. Moitos seguen a facer o xiro cara atrás. Creo que ese xiro pode ser lento se non se fai correctamente. Sede exixentes neste aspecto e ensínade ou comenzade a ver outro tipo de xiros. Pouco a pouco pero ide vendo "novidades" técnicas.

Parte principal I

4 x 100 pes á mellor media

Crol ou estilo propio. O descanso irá en función do nivel do nadador, priorizando o traballo

Este traballo non é fácil. Importante manter o ritmo pero en moitos casos non se puido manter, sobre todo na terceira e cuarta serie. Bracistas fixérono a crol para evitar sobrecargar o tren inferior ca patada de braza.

Parte principal II

2 x (1 x 200 Crol AE2 + 1x100 AE3 + 2 x 50 Vo2Max – contar brazadas e patadas no submarino)

O tempo de descanso irá en función do nivel do deportista, priorizando sempre o traballo.

Final cada grupo 8 x 25 recuperación, a crol respirando polo lado contrario e sen PULL

Traballo aeróbico a diferentes intensidades. Aqueles deportistas con estilo propio a braza e bolboreta fixeron a serie de 100 a crol e as de 50 a estilo propio, resto todo a estilo propio.

Bo traballo mesturando diferentes intensidades. Control do segundeiro pero non así das brazadas e das patadas o cal non fixemos.

Insistide co traballo técnico a tódalas intensidades. Empuxes, técnica de nado, aproximacións, xiros, saltos na parede..., todo e técnico e é moi importante nadar ben para poder nadar cada vez mais rápido.

Agradecementos

Agradecer a todos os adestradores presentes, as familias polo esforzo da loxística, ao C. N. Riveira e ao Concello por permitirnos facer este adestramento conxunto co Grupo Especial de Seguimento (GES).



Daniel Toro Varela

Director Técnico Natación da FEGAN

Pontevedra, xaneiro 2026