

2ª XORNADA GES BENXAMÍN

Tempada 2025-26

Localización, data e hora

Zona 1: Piscina Javier Gómez Noya, Ferrol, A Coruña , o sábado 7 de marzo en horario de 16:30 a 18:30.

Zona 2: Piscina Municipal de Ordes, o sábado 14 de marzo en horario de 16:30 a 18:30.

Zona 3: Piscina Pedro Escudero, Ourense, o sábado 28 de marzo en horario de 11:00 a 13:00 h.

Nadadores convocados

Zona 1

Nome e apelidos	Ano	Sexo	Clube
CLAUDIA FEAL DEVESA	2016	FEMININO	CNCULLEREDO
VALENTINA TOURANZA VALADO	2016	FEMININO	CNCULLEREDO
LEO ÁLVAREZ ROCA	2016	MASCULINO	CNCULLEREDO* EXTRA
CLAUDIA NAYA RODRÍGUEZ	2015	FEMININO	NATACIÓN FERROL
DANIELA VÁZQUEZ GÓMEZ	2015	FEMININO	NATACIÓN FERROL
ELENA DOMÍNGUEZ HERMIDA	2015	FEMININO	NATACIÓN FERROL
IKER FONTICOPA 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	2016	MASCULINO	CNARTEIXO
LUCAS SEÑARÍS SÁNCHEZ	2015	MASCULINO	CNARTEIXO
EVA ROCHA PÉREZ	2015	FEMININO	CDELMAR
PAULA MIGUEZ PITA	2015	FEMININO	CDELMAR
ADRIÁN BERTALO VÁZQUEZ	2015	MASCULINO	MARINA FERROL
JAIME ULLA RODRÍGUEZ	2015	MASCULINO	MARINA FERROL
LUCY REY LÓPEZ	2015	FEMININO	MARINA FERROL
SERGIO PORTO LÓPEZ	2015	MASCULINO	MARINA FERROL
IZAN ALEJOS GÓMEZ	2015	MASCULINO	MARINA FERROL
RODRIGO SIMÓN GARRIDO	2016	MASCULINO	CNLICEO
MARÍA ORTIZ ESPARZA	2016	FEMININO	CNLICEO
MARTINA MÍGUEZ	2016	FEMININO	CNLICEO

Zona 2

Nome e apelidos	Ano	Sexo	Clube
ENMA OUTEIRAL RIAL	2015	FEMININO	SDCNBOIRO
UXÍA CRESPÓN HERMO	2015	FEMININO	SDCNBOIRO
JOSÉ DE ANDRADE OTERO	2015	MASCULINO	SDCNBOIRO
GAEL GARCÍA COQ	2015	MASCULINO	SDCNBOIRO
CARLOTA VIDAL GONZÁLEZ	2015	FEMININO	CNGALAICO
LUCIA ABRALDES ROMERO	2015	FEMININO	CNGALAICO
VERA GONZÁLEZ PARADA	2015	FEMININO	CNGALAICO
LAIA DEL CASTILLO OMIL	2015	FEMININO	CNGALAICO
VALERIA ZAMAR	2015	FEMININO	CDNCIDADESANTIAGO
PILAR CAMPOS	2015	FEMININO	CDNCIDADESANTIAGO
CARLOS FERNÁNDEZ	2015	MASCULINO	CDNCIDADESANTIAGO
NOEL FONTENLA	2015	MASCULINO	CDNCIDADESANTIAGO
THIAGO LOJO DIOS	2015	MASCULINO	CNRIVEIRA
CLAUDIA VÁZQUEZ LUIS	2015	FEMININO	CNVIGORIASBAIXAS
GABRIEL SERRANO CASTELANI	2015	FEMININO	CNVIGORIASBAIXAS
DANIEL RIVERA PORRÚA	2015	MASCULINO	CNVIGORIASBAIXAS
MARCOS VANDERVOST PASCUAL	2015	MASCULINO	CNVIGORIASBAIXAS
LUKA ALONSO MARTÍNEZ	2015	MASCULINO	CTCODESAL
IRIS RODRÍGUEZ MARTÍNEZ	2015	FEMININO	CTCODESAL
NADIA VÁZQUEZ CALVO	2015	FEMININO	CNORDES
LÍA MORA CASTRO	2015	FEMININO	CNORDES
BRAIS AMOR RODRÍGUEZ	2015	MASCULINO	CNORDES
NOA VÁZQUEZ COSTOYA	2015	FEMININO	CNORDES

Zona 3

Nome e apelidos	Ano	Sexo	Clube
MARIO FUENTES PINTOR	2015	MASCULINO	CNPONTEAREAS
YAHIR VILA RIAL	2016	MASCULINO	CNPONTEAREAS
MIA LIS ALONSO	2016	FEMININO	CNPONTEAREAS
SOFÍA FERNÁNDEZ PORTUGUÉS	2016	FEMININO	CNPONTEAREAS
VALERIA SEIJO MARQUÉS	2015	FEMININO	CNPONTEAREAS
ALVARO LÓPEZ	2015	MASCULINO	CFLUVIALLUGO
RUBÉN CAO	2015	MASCULINO	CFLUVIALLUGO
SAMANTHA VÁZQUEZ	2015	FEMININO	CFLUVIALLUGO

RUBEN CAO	2015	MASCULINO	CFLUVIALLUGO
VALERIA GARCIA	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
CARMEN RODRÍGUEZ PAÑERO	2015	FEMININO	MADRE TRINIDAD
ANTIA SOTELO MONTERO	2016	FEMININO	MADRE TRINIDAD
CESAR MARTINEZ ARIAS	2015	MASCULINO	CNMOS
EVA VÁZQUEZ LÓPEZ	2015	FEMININO	CNPORTAMIÑA
NATALIA VÁZQUEZ GONZÁLEZ	2015	FEMININO	CNPORTAMIÑA
NOA REIJA ARGUEREY	2015	FEMININO	CNPORTAMIÑA
MARTÍN ABUÍN RAMOS	2016	MASCULINO	CNPORTAMIÑA
SARA LOUREIRO FERNÁNDEZ	2015	FEMININO	CNMONFORTE
SARA CORTÉS TOUZÓN	2015	FEMININO	CNMONFORTE

Persoas adestradoras convocadas

Zona 1:	Patricia García Soto	NATACION FERROL
	Ane De la Fuente	CNLICEO
	Sara Gallardo	CNARTEIXO
Zona 2:	Gaspar Andrade Budiño	CNORDES
	Nina Rodríguez Rodríguez	CNVIGORIASBAIXAS
Zona 3:	Alberto Taboada Vila	CNPOURENSE

Persoas adestradoras asistentes

Zona 1:	Ana Veiga Souto	CDELMAR
Zona 3:	Santiago Escudero Pereira	CNPOURENSE

Sesión

Fora da auga

Quecemento con exercicios básicos. (15 - 20 minutos)

Exercicios básicos de quecemento, co obxectivo de que coñezan, e vaian collendo a costume, de quentar tódolos días.

- Exercicios do tren superior (exemplos)
Movementos dos brazos cara adiante, atrás, alternos, simultáneos, con salto, sen salto...
- Exercicios do tren inferior (exemplos)
Abrir e cerrar pernas, adiante e atrás, skipping, pliométricos, zancadas frontais, zancadas laterais...
- Exercicios de tronco (exemplos)
Rotacións de tronco, flexións de tronco, movementos laterais...
- Planchas

Todo exercicios básicos, ca idea de familiarizarse co quecemento.



Dentro da auga

16 x 25 Crol 15"

4 respirando cada 2 brazadas + 1 patada subacuática

4 respirando cada 3 brazadas + 2 patadas subacuáticas

4 respirando cada 4 brazadas + 3 patadas subacuáticas

4 respirando cada 2,3,2 + 4 patadas subacuáticas

Importante respirar e coordinar as brazadas coa respiración por ambos lados.

Ollo cos empuxes. Cada 4 series cambiamos as patadas, comenzando por 1 e rematando as 4 ultimas con 4 patadas.

2 Empuxes en posición frecha boca abaixo deslizado ata pasar as bandeiras e logo 4 patadas subacuáticas + 5 metros nado a crol.

150 pull (brazos costas (100 normal – 50 2 brazos á vez)

2 x 100 pull (brazos costas – esaxerando o rolido de ombreiros)

50 pull (brazos costas)

Nos brazos costas a posición da cabeza terá que ser o mais fixa posible, intentando que o movemento do rolido non interfira na súa posición.

Cos dous brazos a vez o que intentamos e que o recobro acuático sexa o máis perfecto posible, marcando ben as diferentes partes e rematando a brazada ben abaixo/atrás de maneira simultánea.

2 Empuxes en posición frecha boca arriba deslizado ata pasar as bandeiras e logo 4 patadas subacuáticas + 5 metros nado a costas.



8 x 50 pés ALETAS, boca arriba. (4 simultáneos – 4 alternativos)

Neste exercicio intentar que o deslizamento e o batido subacuático sexan por partes, facendo un deslizamento longo e posteriormente unhas boas patadas subacuáticas en ascenso.

Moi boa posición e aliñamento dos brazos, cabeza, tronco e cadeira.

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

Set de nado continuo

25 - 10"

50 - 15"

1 - 2 x 75 - 20" todo a crol

100 - 25"

150

A idea e o control dos metros e dos descansos. O primeiro grupo e ascendendo en metros, 25 -50-75...e o segundo e comezando nos 150 e descendendo, 150 - 100 - 50...

Nestas idades os rapaces xa teñen que comezar a controlar os metros de maneira individual.

Para facer un pouco máis complexo e individual o set, algúns poden comezar do lado dereito, e outros do lado esquerdo.

Saídas (se o tempo o permite)

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



Valoracións da sesión

Fora da auga

Moi importante o quecemento fora da auga. Son moi insistente neste punto, sobre todo se queremos “educar” aos nosos deportistas o mellor posible. Exercicios básicos, dinámicos, por parellas, incluso que poidan estar interactuando entre eles para que todo sexa un pouco mais relaxado, pero sempre ca finalidade que cada persoa adestradora queira darlle. Tampouco fai falta que vos compliqueades demasiado, básicos, simples e dinámicos.

Podedes traballar con progresións como sempre digo, incluso finalizando a progresión na auga, como por exemplo unha progresión de saídas. Facemos os exercicios fora da auga de colocación e activación e por último facemos o mesmo pero xa cun salto de cabeza, de pé ou como queiramos.

Por favor, insistide ben nisto, a nosa labor pouco a pouco é a de “educar” aos deportistas ese non tedes tempo suficiente, intentar dedicarlle 1 día a semana (15-20 minutos) a todo o relacionado co quecemento.

Dentro da Auga

Co quecemento da sesión de auga o que pretendía é que os deportistas foran capaces de coordinar ben a respiración e as brazadas, alternando diferentes respiracións e modificando o número de patadas submarinas.

Insistide na respiración por ambos lados, con varios obxectivos. Un fortalecer a musculatura do pescozo e tronco e coordinar ben a respiración coas brazas a ambos lados.

Para poder chegar a 3 ou 4 patadas en cada empuxe e necesario manter una posición hidrodinámica perfecta. Por favor traballade moito a posición frecha tanto dentro como fora da auga.

Co traballo de brazos o que se pretendía e manter a colocación da cabeza en todo momento. Recordade que para ter un nado a costas o mais eficiente posible, temos que traballar o roldo de ombreiros.

Este pódese traballar tanto dentro como fora da auga, tamén con diferentes progresións, pero sempre coordinando ben ca acción do brazo contrario dentro da auga, e dicir, marcando ben as diferentes fases da brazada acuática. Cos dous brazos a vez o que intentamos e que o recobro acuático sexa o máis perfecto posible, marcando ben as diferentes partes e rematando a brazada ben abaixo/atrás de maneira simultánea.

Na parte dos pés, o que pretendía e traballar a boa posición e aliñamento dos brazos, cabeza, tronco e cadeira. Para poder traballar ben o batido sen táboa, e moi importante este aliñamento. Incluso podemos facer algunha variante levando os brazos pegado ao corpo ou utilizando algún material auxiliar como pode ser o tubo para non facer a respiración e soamente fixarse nesa posición.

Ca parte do set de nado o obxectivo era o de organizarse e non perderse, controlando os metros e os descansos co segundeiro. Este tipo de sets pódese variar e complicar canto queirades, sempre que sexa e teña certo sentido. Podemos por distancias algo menos habituais, comezar uns dun lado e outros doutro, cambiar os descansos, en lugar de descansos fixos poñer cadas... É un exercicio de organización moi interesnate, onde teñen que estar pendentes de contar e de observar.

Entre as diferentes partes do adestramento fixemos uns “recordatorios” de empuxes e viraxes. Sempre é positivo traballalos de maneira illada, e incluso no medio da sesión. Para que este traballo teña sentido temos que ser capaces de tranferir o que facemos de maneira illada ao nado contínuo e posteriormente á competición.

Para finalizar, fixemos unha serie de saídas simulando a competición, facendo fincapé na entrada en “agujero”. Como dixen anterioremente, as saídas podémolas traballar fora da auga con progresións que terminen nun salto á piscina.

Normalmente este traballo gusta aos deportistas o que indica que podedes xogar onde metelo dentro da sesión. Sempre é un bo “comodín” se en algún caso atragántase o adestramento polos motivos que sexan.

Importante non esquecer

- Quecemento, moi importante para “educar aos deportistas”
- Exercicios basicos e dinámicos.
- Traballar a respiración por ambos lados.
- Traballar a posición frecha tanto dentro como fora da auga.
- Traballar a organización do nado, que contén ben os metros e que descansen o que marca a sesión.
- Traballar as saídas, tanto dentro como fora con progresións.





Daniel Toro Varela
Director Técnico Natación da FEGAN

Pontevedra, marzo de 2026