




5ª XORNADA GES ALEVÍN

Tempada 2025-26

Data, hora e localización

A quinta xornada do ges Alevín celebrouse o sábado 16 de maio na Piscina Municipal de Lieiro, Cervo, nunha sesión de 17:30 a 19:30.

Deportistas e adestradores convocados

  														
5ª SESIÓN GES ALEVÍN 2025-26 – sábado 16 DE MAIO – CERVO														
ZONA 1				ZONA 2				ZONA 3						
#	NADADOR	ANO	CLUB	#	NADADOR	ANO	CLUB	#	NADADOR	ANO	CLUB			
1	RAMIL VAZQUEZ	ALEJANDRO	2013	SCASINO	1	CAAMAÑO VERDIA	SIMÓN	2013	ADFOGAR	1	LOURIÑO SASTRE	JACOBO	2013	NPONTEA
2	GALLEGO MENENDEZ	LEON	2013	SCASINO	2	CHAN VAZQUEZ	DARIO	2013	GALAICO	2	IGLESIAS IGLESIAS	MATEO	2013	POURENSE
3	TRONCOSO RODRÍGUEZ	CARLOS	2013	CMARINA	3	BRAQUE SEOANE	DIEGO	2013	RBAIXAS	3	BUGARIN ALVAREZ	GABRIEL	2013	CNMOS
4	SUEIRAS PITA	ADRIAN	2014	NFERROL	4	DELGADO MORENO	KRISTOPHER A.	2014	CIDSANTI	4	FERNANDEZ LENCE	XIAN	2014	POR-MIÑA
5	IGLESIAS ROMERO	NICOLAS	2014	NFERROL	5	QUINTANA GARCIA	LUCAS	2014	GALAICO	5	NEMIÑA MARTINEZ	AITOR	2014	NPONTEA
6	ALLEGUE AHIJADO	JAVIER	2014	NFERROL						6	CABEZUDO VAZQUEZ	MARIO	2014	FLUVLUGO
7	LOPEZ DE ABERASTURI LIZ	PABLO	2014	CNXOVE										
ZONA 1				ZONA 2				ZONA 3						
#	NADADORA	ANO	CLUB	#	NADADORA	ANO	CLUB	#	NADADORA	ANO	CLUB			
1	CAMBRE HAZ	ALBA	2013	CULLERED	1	COUSO CASTRO	CARLA	2013	GALAICO	1	GARCIA VAAMONDE	LAIA	2013	NPONTEA
2	REIMUDEZ REY	ANTIA	2013	NCORUÑA	2	CONSTANTINO FERNANDEZ	CARLA	2013	VILAGARCIA	2	FERNANDEZ BASANTA	SELENA	2013	PORMIÑA
3	ARROYO HERMIDA	BLANCA	2013	CMARINA	3	QUEIRUGA SILVA	HELENA	2014	RIVEIRA	3	MÜLLER CASAL	SHEILA	2014	NPONTEA
4	LOPEZ HIGUERA	DANIELA	2014	NTNARON	4	JUNQUERA CANCELA	MARTINA	2014	GALAICO	4	SARMIENTO FERREIRO	ANDREA	2014	POR-MIÑA
5	FIGUEIRA ALONSO	CINTIA	2014	NCORUÑA	5	COSTAS ALFONSO	AINHARA	2014	RBAIXAS	5	CASTAÑO MARTELES	UXIA	2014	FLUVLUGO
Pontevedra, abril 2026						Dirección Técnica								

Persoas adestradoras convocadas

Daniel Toro Varela

FEDERACIÓN GALEGA DE NATACIÓN (FEGAN)

Nina Rodriguez Rodriguez

CN Rias Baixas

Persoas adestradoras asistentes

Alba Rodríguez Tapia

CN Xove

Sesión

Comezamos a sesión cunha pequena charla introdución. Nela comento que o obxectivo desta é observar un perfil de deportista que tamén é moi importante. Igual non destacan tanto coma outros deportistas, pero poden ter un final de tempada sobresaliente.



Quecemento

Quecemento libre e completo con exercicios variados. Cada nadador que queza como o faga no seu club. A miña labor será observar, corrixir e motivar durante o quecemento. (15' máximo)

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 e preparar o corpo para o traballo de auga.

Como sempre digo, o quecemento non ten por que ser sempre igual, pero si debería seguir certo orde á hora de executalo. Pouco a pouco.

Dentro da auga

Sesión

300 Nado libre (3 patadas submarinas en cada empuxe) - 20"

200 Nado estilos c/25 (100 N - 100 inverso)- 15"

100 Nado crol (25 c/2br - 50 c/3 br - 25 c/4br)

Importante o das tres patadas submarinas. Púxeno como un reto e preguntei antes de facer o set se sería difícil ou doado meter tres patadas submarinas en cada empuxe. As respostas, fácil, doado, depende...

Moitos fixeron as tres patadas, pero a maioría non as fixo. Ollo con isto, moitas veces non se fan as cousas por falta de atención, por eso é importante que as indicacións sexas sinxelas e directas. Moitas veces gastamos demasiada enerxía explicando cando os deportistas están na auga e o 70% non se entera do que estamos a falar e fai os exercicios por imitación. Nestes casos, mellor saír o exterior, fora gorros e explicar o tempo que faga falta.

Bloque técnico

12 x 50 3 c/estilo

1 (25 br D - 25 br I) - 1 (25 Ejer - 25 N) - 1 (25 N - 25 Ejer) - 15"

Bastante ben o bloque técnico. Coñecen exercicios e a súa execución, por tanto correcto.

No caso da técnica temos que ter coidado co tren inferior. Insistín bastante que en determinados exercicios, se o batido non é o correcto, o corpo adopta unha posición de "lastre" e cústanos mais avanzar xa que temos maior superficie de rozamento. Se o batido é intenso e ben executado, esa posición pódese corrixir e o avance é mais doado. Ollo con isto, a intensidade do batido en determinados exercicios técnicos é moi importante.

Bloque brazos - pés

3 x 100 (1 x brazos pull + PG/PP* crol- 1 x pés AL alternativo (progresivo 0 -100 hasta Ae3 (último 25)) 20" - 25"

2 x

12 x 25 (1 x pés alternativo (progresivos 4 -4 -4 hasta Ae3) - 1 x brazos pull 3 c/estilo) - 15"...20"

Neste set de brazos e pés, a parte principal e na que mais énfase puxen foi nos pés. Moi importante o traballo de batido a alta intensidade, moi moi necesario para poder manter posicións ideais e para poder avanzar en tódalas fases.

Son consciente de que traballar o batido en determinadas circunstancias é complexo. Moitos por estaxe, olas, e outros inconvenientes que xorden da actividade, pero temos que ser capaces de construír sets de pés que sexan posibles de realizar e reais en canto a volume. Non vale programar 8 x 50 pés progresivas 2 a 2 cando o deportista fai 30 metros reais. Nestes casos probado o batido estático en diferentes posicións, pode ser unha solución a problemas de espazo. Facede dúas saídas, uns deportistas nunha parede e outros noutra así repartides un pouco a estaxe. En definitiva, buscade diferentes opción para poder facer un traballo de pés intenso, e produtivo.

Aquí gustaríame facer un pequeno apunte en canto o material auxiliar que se utiliza para o traballo do batido.

Hai varios tipos de aletas. Non digo que teñan que comprar un tipo concreto de aletas, isto dependerá das posibilidades das familias, pero si, insistide en que se están a piques de cambiar de número, recomendade un determinado tipo de aleta. Esta aleta é a seguinte



Este tipo de aleta ten unhas características moi concretas para deportistas de competición, e son unha opción moi a ter en conta para mellorar a potencia da patada, ou a flexibilidade do nocello.

Este tipo de cuestións sempre estarán suxeitas ás posibilidades de cada familia, e nos como técnicos, temos que recomendar a mellor opción para esta categoría e superiores.



Parte principal

3 x (1 x 200 Crol AE2 + 2x100 Crol AE3 nadar + 3 x 50 Crol / Estilo principal Vo2Max + 1 x 50 suave)

1 x N – 1xAL – 1 x N

25" ,c/2' e c/1' 30"

O obxectivo deste set era nadar diferentes distancias a diferentes ritmos, incrementado a ritmo a medida que baixaba a distancia da serie.

Só puidemos facer un grupo.

Custounos bastante facer esas progresións de ritmos por varios motivos:

- Demasiado intensas as series de 200 metros, o que provocou que nas series de 100 e 50 a intensidade non fora a correcta.
- Mal control dos descansos. En moitos casos o descanso non era o correcto descansando menos ou

mais do previsto.

- Demasiado rápidos os primeiros metros das series de 50, polo que custaba manter a intensidade durante toda a serie. Ritmo regresivo...

Outro problema que vin e que non se fan as series ata o final da piscina. Inda que non haxa nadadores na parede, moitos deixan de nadar nos 45 metros, facendo os últimos 5 metros suave ou incluso parando e agarrándose á corcheira. Ollo con isto, entendo que cando adestran moitos por estaxe pode ser un pouco lioso, pero insistide de que terminen as series, incluso se son de 50 e moitos na mesma estaxe, buscade a posibilidade de facer dúas saídas, unha nun borde e outra en outro borde, así estarán menos nadadores e terán menos dificultade para facer as chegadas, coordinando ben a distribución dos deportistas.

Cando usen as palas e o pull por favor insistide en que o batido de pés ten que ser inexistente. Se os pés se moven constantemente non estamos a traballar o que realmente buscamos. Buscade outras alternativas como cambiar o pull de sitio (poñelo nos nocellos) ou comezar a utilizar una goma para os pés para só traballar a acción dos brazos.

Outro comentario construtivo e que cando utilicen as palas, que sexan palas adaptadas a súa forza. Que poidan movelas por dentro sen problema. Non utilizar palas grandes no caso de que non teñan forza suficiente para movelas. Comezade polas pequenas e posteriormente ide cambiando en función do exercicio ou da serie.

Aspectos nos que incidir para esta última parte da tempada

- Colocación do corpo no M.O.S. Moi importante para dominar o batido subacuático.
- Control do pulso e do segundeiro.
- Control do ritmo e das brazas.
- Traballar con tranquilidade e sen presa. Tede en conta que a maior parte dos deportistas destas idades teñen unha mellora nesta última parte da tempada exclusivamente polo aumento da súa confianza e sobre todo polo seu desenrolo físico.
- Cando usen as palas e o pull por favor insistide en que o batido de pés ten que ser inexistente. Se os pés se moven constantemente non estamos a traballar o que realmente buscamos. Buscade outras alternativas como cambiar o pull de sitio (poñelo nos nocellos) ou comezar a utilizar una goma para os pés para só traballar a acción dos brazos.
- Palas adaptadas a súa forza. Que poidan movelas por dentro sen problema. Non utilizar palas grandes no caso de que non teñan forza suficiente para movelas. Comezade polas pequenas e posteriormente ide cambiando en función do exercicio ou da serie.
- Traballo a alta intensidade do batido, mais e mellor.

Agradecementos

Agradecer a todos os adestradores presentes, as familias polo esforzo da loxística, ao Concello de Cervo por poder realizar a sesión nas súas instalacións.



Daniel Toro Varela

Director Técnico Natación da FEGAN

Pontevedra, maio 2026