

# RECOMENDACIÓNS PARA A COPA GALEGA BENXAMÍN

Tempada 2025-26

A continuación, farei unha serie de recomendacións que creo que son necesarias. Espero que as teñades presentes para que unha das últimas competicións do ano para categoría benxamín sexa o mais produtiva posible.

## **Teño que facer algo diferente en canto ao volume as semanas previas?**

Non. O volume pode ser o mesmo que se fai semanalmente. Entendo que nestas idades non se buscan picos de forma con descargas de volume xa que non tería moito sentido. Polo tanto a miña recomendación e facer o mesmo volume que se fai habitualmente.

## **Teño que traballar as semanas previas contidos que non se traballaron anteriormente?**

Non. A idea e potenciar eses contidos traballados durante todo o ano, non engadir uns novos. Xa chegará o momento de engadir contidos mais específicos. Si se poden traballar saídas, viraxes e tomas de remudas que igual non se traballan durante todo o ano por falta de tempo.

## **Teño que falar durante as dúas semanas previas da Competición cos deportistas?**

Pódese facer, pero non cun obxectivo competitivo. Dende o meu punto de vista, esta competición é unha moi boa maneira de pechar a tempada, cun formato semellante ao do campionato galego pero en dúas sesións, onde tódolos clubs clasificados participarán conxuntamente. Ambiente perfecto para gozar.

## **Teño que falar individualmente dos tempos que deben realizar os deportistas?**

Non deberíamos. Falar de tempos ou falar de obxectivos competitivos pode ser unha maneira de presión que moitos non levan ben. Cambiade esa posible charla de tempos por una charla con obxectivos mais técnicos como pode ser saídas, nado subacuático, técnica de nado, e dicir, que se fixen en nadar mellor.

## **Como teño que facer o quecemento previo en seco?**

Non inventedes cousas distintas nesta Competición e facede o que habitualmente facedes nos quecementos en seco. Tede en conta que son dúas sesións e para moitos este tipo de formato e novo. Por tanto, non innovedes e intentade que os deportistas teñan seguridade no que están a facer.

## **Quecemento na piscina?**

O de tódalas competicións. Ao igual que o quecemento en seco, non innovedes. Intentar que o deportista teña confianza e sexa capaz de absorber tódalas indicacións que facedes. Calma neste punto. Quecementos con moito deportista e pouca posibilidade de facer nado continuo pode levar a certa frustración. Se vedes que o deportista non está centrado e comeza a ter certa frustración, a miña recomendación e sacalo da auga e facer algo mais de quecemento en seco.

Por tanto, a miña recomendación é que se disfrute do Campionato, tanto deportistas como persoas adestradoras, e seguramente os resultados sexan mais que positivos xa que a concorrencia deportiva será maior que con outros formatos.

Daniel Toro Varela  
Director Técnico de Natación