ACTIVIDADES PROPOSTAS

ALEVÍN

Novembro

Quecemento

Dentro do programa GES Alevín, o traballo fóra da auga terá unha importancia especial, xa que considero fundamental preparar adecuadamente o corpo antes de iniciar cada sesión de adestramento na piscina.

O quecemento en seco non debe entenderse como un complemento ou unha tarefa secundaria, senón como unha parte máis do proceso de formación dos nosos deportistas. A través de exercicios sinxelos de mobilidade, activación e coordinación, pretendemos que os nadadores comecen a adquirir o hábito de preparar o seu organismo antes de realizar actividade física na auga.

O obxectivo principal nesta etapa non é desenvolver un traballo físico esixente, senón educar o movemento, mellorar o control corporal e introducir pequenas rutinas que poidan consolidarse ao longo das seguintes tempadas.

Considero que investir tempo nestes aspectos desde a categoría alevín permitirá construír unhas bases sólidas para afrontar con maiores garantías as esixencias das categorías posteriores.

Exercicios

Mobilidade articular

1. Círculos de brazos

Círculos cara adiante e cara atrás, primeiro pequenos e despois amplos.

2. Xiros de tronco

Brazos abertos e rotacións suaves cara aos dous lados.

3. Mobilidade de cadeira

Mans na cintura e círculos amplos cara a ambos os sentidos.

4. Mobilidade de nocellos

Apoio nunha perna e círculos co pé da outra perna.

5. Gato e vaca

En cuadrupedia, alternar flexión e extensión suave da columna.

Activación e coordinación

1. Carreira no sitio

Elevar alternativamente os xeonllos, aumentando progresivamente o ritmo.

Avenida de Glasgow, 13 | 15008 - A Coruña | Tel. 981 174377
www.fegan.org - info@fegan.org

2. Saltos de estrela

Abrir e pechar brazos e pernas coordinadamente.

3. Talóns aos glúteos

Correr no sitio levando os talóns cara aos glúteos.

4. Desprazamento do oso

Avanzar en cuadrupedia, coordinando brazos e pernas.

Exercicios con material auxiliar

Considero interesante incorporar progresivamente o uso de material auxiliar, como as bandas elásticas, dentro do traballo fóra da auga na categoría alevín. Non coa finalidade de realizar un traballo de forza específico, senón como unha ferramenta máis para educar o movemento, mellorar o control corporal e familiarizar os deportistas con diferentes propostas de mobilidade e activación.

O importante nesta etapa é que aprendan a utilizar correctamente o material, comprendan os movementos que están realizando e adquiran pequenos hábitos de traballo que poidan seguir desenvolvendo nas categorías posteriores.

A clave é introducir o material como un recurso educativo, non como unha ferramenta para adestrar a forza de maneira prematura.

Exercicios:

1. Rotación externa e interna de ombreiros.

2. Apertura de brazos.

3. Remada con banda.

4. Movementos en diagonal

Consideracións importantes

- Empregar bandas elásticas de resistencia moi baixa.
- Evitar tensións excesivas e movementos bruscos.
- Non buscar a fatiga muscular nin o esgotamento.
- Priorizar a técnica e o control do movemento.
- Supervisar que os deportistas non estiren excesivamente a banda nin a solten bruscamente.
- Non realizar exercicios que provoquen dor ou molestias.

Técnica de nado

Dentro da técnica de nado existe un aspecto ao que considero que debemos prestar especial atención e que, en moitas ocasións, non recibe a importancia que realmente merece.

Desde a miña experiencia, un dos problemas técnicos que máis se repite nos nosos deportistas é a falta de puntos de apoio efectivos que lles permitan aplicar forza contra a auga e conseguir un desprazamento eficiente do corpo.

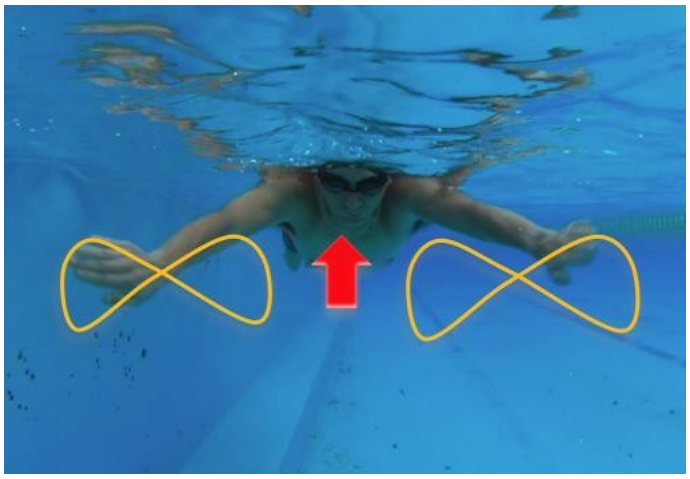
Estamos a falar, en definitiva, do traballo das remadas e da capacidade de sentir a auga, identificar os puntos de apoio e utilizalos correctamente para avanzar.

Non se trata unicamente de mover os brazos ou reproducir mecanicamente un xesto técnico, senón de comprender como interactuar coa auga, como orientar as mans e os antebrazos e como aproveitar esas superficies de apoio para xerar propulsión.

Considero que este é un aspecto que debemos comezar a traballar desde as categorías base, mediante propostas sinxelas, variadas e progresivas que permitan aos deportistas desenvolver a sensibilidade acuática e mellorar a percepción dos apoios durante o nado.

O obxectivo debe ser que os nadadores aprendan non só a mover os brazos dentro da auga, senón a saber como utilizar a auga para desprazarse.

Exercicio 1. Remadas dianteiras (agarre)



- Corpo en posición ventral.
- Brazos estendidos diante da cabeza.
- Realizar pequenos movementos das mans cara ao interior e ao exterior.
- Manter unha presión constante sobre a auga.

Exercicio 2. Remadas dianteiras con desprazamento

- Realizar o mesmo movemento intentando avanzar lentamente.
- Buscar a sensación de apoio nas mans.
- Evitar movementos excesivamente amplos.

Exercicio 3. Remadas diante do peito (tirón)



- Posición ventral.
- Cóbados flexionados e próximos á superficie.
- Realizar movementos de mans e antebrazos cara ao interior e exterior.
- Intentar manter a altura do corpo.

Exercicio 4. Remadas diante do peito con desprazamento

- Realizar o mesmo movemento intentando avanzar lentamente.
- Buscar a sensación de apoio nas mans.
- Evitar movementos excesivamente amplos.

M.O.S

O movemento ondulatorio subacuático está considerado como o quinto estilo da natación.

Para traballalo de maneira específica durante as sesións de adestramento, debemos practicar a posición de frecha fóra da auga.

Para iso, propoñemos diferentes exercicios para mellorar e perfeccionar a posición de frecha.

1. Frecha de pé

- De pé, estirar os brazos por riba da cabeza.
- Xuntar as mans e colocar unha sobre a outra.
- Apertar os brazos contra as orellas.
- Manter o abdome contraído e o corpo alongado.

3 × 10 segundos.

2. Frecha deitado no chan

- Deitarse boca arriba.
- Estirar os brazos por riba da cabeza.
- Xuntar os brazos e manter as orellas tapadas.
- Evitar arquear excesivamente as costas.

3 × 10 segundos.

3. Sentadilla con salto en frecha

- Realizar unha sentadilla.
- Ao saltar, estirar os brazos na posición de frecha.
- Manter o corpo ríxido e aliñado durante o salto.

3 × 5 repeticións.

4. Zancada frontal en posición frecha

- Realizar zancadas frontais
- Posición frecha durante todo o avance
- Manter o tronco ríxido e aliñado durante todo o avance.

3 x 10 zancadas

Aspectos técnicos nos que debemos fixarnos

- Mans xuntas e unha enriba da outra.
- Brazos completamente estirados.
- Cabeza entre os brazos, coas orellas tapadas.
- Abdome e glúteos contraídos.
- Pernas xuntas e estiradas.
- Puntas dos pés estiradas (se se fai con salto).
- Corpo aliñado, evitando arquear a zona lumbar. (se se fai deitada)

Para traballar na sesión de auga

Unha forma de traballar a posición de frecha e o movemento ondulatorio subacuático é integrar unha serie de patadas subacuáticas nas diferentes distancias de nado.

Por exemplo, a seguinte proposta é unha tarefa básica, pero pode adaptarse aos diferentes niveis do grupo en función das capacidades de cada nadador ou nadadora. Ademais, podemos presentala como un reto persoal, motivando a cada deportista a superarse e mellorar progresivamente.

O importante é incorporar este traballo de maneira progresiva e constante, co obxectivo de que, a medio prazo, a posición de frecha e o movemento ondulatorio subacuático se realicen de forma natural e automatizada, tanto nos adestramentos como nas competicións.

Reto diario

Facer nas diferentes distancias un número fixo de patadas subacuáticas, fixándose na posición frecha e no batido ondulatorio.

- Series de 25 m con 6 patadas.
- Series de 50 m con 4 patadas.
- Series de 100 m con 3 patadas.

O número de patadas pódese modificar en función do nivel.

Retos semanais

Facer unha vez a semana as seguintes propostas.

- 8 × 25 m subacuáticos a máxima intensidade.
- 10 viraxes más rápidos que en competición.

O número de repeticións irá en función do nivel de cada deportista ou grupo.

Dirección Técnica de Natación

Pontevedra, outubro 2026

Avenida de Glasgow, 13 | 15008 - A Coruña | Tel. 981 174377
www.fegan.org - info@fegan.org