ACTIVIDADES PROPOSTAS

BENXAMÍN

Novembro

Traballo preventivo

Un dos obxectivos desta tarefa é familiarizar progresivamente o corpo coa realización dun quecemento básico, sinxelo e sen complicacións. A través dunha progresión gradual, preténdese adquirir e consolidar o hábito de realizar un quecemento antes de cada adestramento en auga, priorizando sempre o obxectivo principal desta categoría: **educar o corpo e preparalo adecuadamente antes de iniciar a actividade acuática.**

Son consciente de que o tempo dispoñible para o adestramento nesta categoría é limitado e, en moitos casos, non chega aos 60 minutos, o que dificulta o traballo de todos os contidos previstos. Non obstante, considero que debemos priorizar aqueles conceptos que, a medio e longo prazo, resultan fundamentais para o desenvolvemento dos nosos deportistas, xa que a súa adquisición e consolidación contribuirán a crear hábitos de adestramento saudables e duradeiros.

Tarefas:

Mobilidade

A realización de exercicios de mobilidade ten, entre outros obxectivos, aumentar o rango de movemento das articulacións, reducir a sensación de rixidez corporal e contribuír á prevención de lesións.

Cando falamos de mobilidade, debemos entendela como un traballo global que implica todo o corpo. En moitas ocasións, especialmente nas categorías base, cometemos o erro de centrarnos exclusivamente nos brazos e, en menor medida, nas pernas, esquecendo outras partes do corpo que teñen unha importancia fundamental na posición de nado, como son o tronco e a cadeira.

Por este motivo, propoño unha serie de exercicios de quecemento básicos, sinxelos e fáciles de realizar, que podedes incorporar progresivamente aos vosos programas de adestramento para favorecer a adquisición deste hábito. A maioría deles xa foron traballados en sesións GES de tempadas anteriores, pero considero que poden resultar interesantes, especialmente se incorporamos un pequeno compoñente lúdico que facilite a súa realización e motive os deportistas.

- Círculos de brazos

  Realizar círculos pequenos e grandes cos brazos, cara adiante e cara atrás.

- Xiros de tronco

  De pé, cos brazos estendidos ou recollidos, xirar o tronco suavemente cara a un lado e ao outro.

- Círculos coa cadeira

  Mans na cintura e realizar círculos amplos coa cadeira, como se xogasen a mover un hula-hoop.

- Xeonllos ao peito

  Camiñar elevando alternativamente os xeonllos cara ao peito, mantendo o equilibrio.
- Mobilidade de nocellos

  Apoiar a punta do pé e realizar círculos co nocello. Despois, alternar puntas e talóns.
- Abrir e pechar a cadeira

  Elevar un xeonllo e abrir a perna cara ao exterior. Volver á posición inicial e cambiar de perna.
- O gato e a vaca

  En cuadrupedia, alternar o arqueamento e a extensión suave da columna.
- Zancada con xiro de tronco

  Dar unha zancada cara adiante e xirar suavemente o tronco cara á perna avanzada. Alternar os lados.

Control segundeiro

A correcta visualización e comprensión do segundeiro é unha tarefa básica para comezar a establecer unhas primeiras bases de organización dentro dos grupos de adestramento.

A proposta neste sentido é moi sinxela e ten como finalidade familiarizar os deportistas co funcionamento do segundeiro, facilitando a súa comprensión e interpretación. Preténdese que, de forma progresiva, aprendan a identificar as referencias temporais do reloxo e a utilizalas como ferramenta básica para organizarse durante os adestramentos.

Este proceso permitirá adquirir autonomía, mellorar a organización individual e colectiva e facilitar, a medio prazo, a comprensión das tarefas e dos tempos de traballo na auga.

Proposta 1

Buscar referencias

O primeiro que teñen que ter claro os deportistas e que unha volta completa equivalen a 60 segundos. Unha vez comprendido isto comezamos a proposta

O adestrador indica unha referencia do reloxo e os deportistas deben sinalala ou dicir cantos segundos representa.

Exemplo:

- 12 → 0 segundos.
- 3 → 15 segundos.
- 6→ 30 segundos.
- 9 → 45 segundos.

Podemos facelo por equipos ou por parellas, converténdoo nun pequeno reto.

Proposta 2

¿? X 4 x 25 metros saíndo sempre pola agulla do mesmo cor cada , por exemplo 1´, deixando de espazo entre deportistas 5” o 10” dependendo do volume da estaxe.

A **?¿** dependerá do número de deportistas por estaxe, e cada un deberá facer os 4 x 25 c/1´.

Por exemplo se son 5 na estaxe pois farase 5 x 4 x 25, unha vez cada deportista.

A forma de facelo é indiferente, podédelo integrar con nado, brazos, pes, técnica..., o que se queira, pero si e importante fixarse no segundeiro e saír sempre coa agulla da mesma cor.

O número de series, repeticións e distancia dependerá do nivel de cada grupo.

Se o número de deportistas por estaxe e demasiado alto, podedes facer dous grupos de saída, un en cada extremo da piscina.

Un nivel de maior dificultade sería facer o mesmo e cantar o tempo que se fixo na serie.

Organización das estaxes

Outro aspecto importante na organización dos grupos é a correcta colocación dos deportistas nas estaxes. Aínda que poida parecer un detalle pouco relevante, unha boa distribución e organización dos nadadores dentro de cada estaxe inflúe directamente no desenvolvemento da sesión e na calidade do adestramento.

Unha distribución axeitada permite mellorar o fluxo de deportistas, evitar aglomeracións, e facilitar que as tarefas se desenvolvan con maior continuidade e fluidez.

Por este motivo, considero importante comezar a traballar estes aspectos desde as categorías base, creando pequenos hábitos de organización que, co paso do tempo, permitirán aos deportistas gañar autonomía e contribuír ao bo funcionamento do grupo.

Non debemos esquecer que a calidade dun adestramento non depende unicamente do traballo que se realiza na auga, senón tamén de como organizamos os recursos e os deportistas para poder desenvolvelo.

Proposta 1

Circular na estaxe en sentido contrario

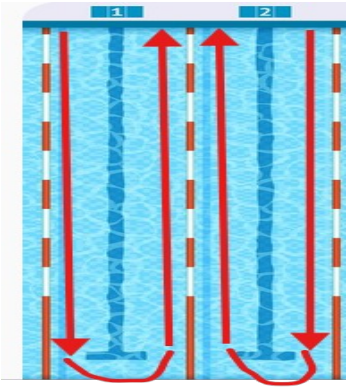
Normalmente existe un código non escrito de normas de circulación nas estaxes. Vaise pola dereita en vense tamén pola dereita. Isto normalmente chámase nado en circulo. Pois a proposta é que se nade en círculo pero pola esquerda.

Por exemplo:

4 x 50 nadado pola esquerda c/1´30” ….2´

O importante é que se vaia pola esquerda e se volva tamén pola esquerda. Haberá que insistir en que no momento da aproximación, xiro e empuxe na parede terán que facelo fixándose moito xa que cambia moito ao que están acostumados.

A forma de facelo pode ser a nado, técnica,brazos, pes... o que se queira pero sempre sen perder de vista o que queremos traballar.



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

Na imaxe superior temos a estaxe 1 cunha circulación pola dereita e na estaxe 2 unha circulación pola esquerda.

Proposta 2

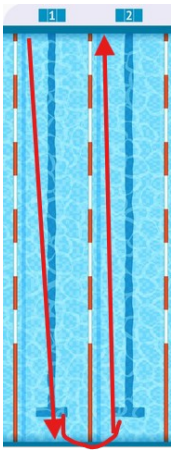
Integrar o nado en círculo pola esquerda dentro dunha tarefa de nado normal (círculo pola dereita)

Por exemplo, se tempos dúas estaxes podemos ir por o lado esquerdo e volver pola outra estaxe polo lado dereito ou ao revés. Algo parecido ao que se fixo en moitas piscinas durante a época da COVID-19.

Se solo temos unha podemos facer unha serie con nado en círculo pola esquerda e outra pola dereita. Sempre ai que esperar a que rematen todos o deportistas da estaxe antes de comezar outra repetición.

Por exemplo:

4 x 50 (ida pola esquerda e volta pola dereita)



Recordade que para que haxa unha boa organización nas estaxes cada deportista terá que mirar polos demais compañeiros e ter unha visión mais solidaria.

Conclusións finais

A mobilidade, o coñecemento e control do segundeiro e a correcta organización dos deportistas nas estaxes poden parecer aspectos básicos ou secundarios dentro da planificación dun adestramento. Non obstante, considero que son tres contidos fundamentais que debemos comezar a traballar e consolidar desde as categorías base.

O noso obxectivo non debe ser exclusivamente mellorar o rendemento deportivo a curto prazo, senón tamén proporcionar aos nadadores ferramentas e hábitos que lles permitan desenvolverse con maior autonomía, seguridade e organización dentro do adestramento.

Debemos entender que estamos nunha etapa de aprendizaxe na que pequenos detalles poden marcar unha diferenza importante no futuro. Aprender a preparar o corpo antes de entrar na auga, comprender os tempos que facemos nas series e saber organizarse correctamente dentro da estaxe son aspectos que, unha vez interiorizados, facilitarán enormemente o traballo nas seguintes categorías.

Dirección Técnica de Natación

Pontevedra, outubro 2026