

Grupo Covadonga

La preparación física en las categorías de formación

Jorge Fernández coordina el trabajo de ocho preparadores, enfocado especialmente a los deportistas de alevines a juveniles

J. J.
 GIJÓN

El Grupo Covadonga cuenta desde hace un par de temporadas con un coordinador de la preparación física, Jorge Fernández García, que tiene como objetivo "dar un sentido a la preparación física general. En el club hay muchas secciones y muchos equipos en cada una y de lo que se trata es, especialmente en las categorías de formación, lograr un trabajo coordinado y que redunde en beneficio de los deportistas", señala.

El trabajo abarca a todas las secciones pero está especialmente enfocado a que en alevines, infantiles, cadetes y juveniles, las etapas de formación, la preparación física se encamine a lograr que independientemente del deporte que se practique adquieran una preparación que les sirva para el resto de su vida deportiva. "Es el momento crucial, más adelante, cuando son más grandes si la preparación física no se hizo de la manera adecuada es una carencia muy difícil de corregir". Ya en categoría senior la preparación física adquiere un aspecto diferente, considera por eso su objetivo primordial es que los más jóvenes adquieran los hábitos adecuados.

En estos momentos el Grupo Covadonga cuenta con 8 técnicos con la coordinación de Jorge Fernández. "Hacemos una planificación general al principio de temporada y luego a medida que va

transcurriendo ésta se trabajan aspectos más específicos" indica el preparador. Dado el número de secciones y de equipos con los que cuenta el club gijonés lo normal es que cada preparador lleve más de una sección, "aunque hay algunas que tienen muchos equipos y muchos deportistas en las que están más de un preparador".

Otro aspecto que Jorge Fernández considera muy importante es "el diálogo entre el entrenador y el preparador físico para que exista una coordinación entre lo que hacen ambos, no se dupliquen trabajos y que estos se lleven a cabo de manera que redunden en beneficio del deportista".

Fernández diferencia también entre los deportes colectivos y los individuales ya que en estos últimos generalmente son los propios entrenadores los que se ocupan de la parte física. Por ello la mayor parte de la dedicación de este grupo de preparadores físicos está centrado en los deportes colectivos, "hay una parte muy importante y básica en la preparación física que es común para todos, no depende del deporte que se haga y esa precisamente se adquiere en estas edades tempranas" señala "por eso nuestro principal empeño está centrado en estas categorías".

Jorge está encantado con la labor que le han encomendado y considera que "poder trabajar en un club como el Grupo Covadonga con tantos equipos es lo que cualquier preparador físico desearía".



Jorge Fernández, en las instalaciones del Grupo. | MARCOS LEON



Chechu Villaldea. | RGCC

Villaldea, ayudante de Cadenas en el partido de las Estrellas

J. J.
 GIJÓN

El responsable de la sección de balonmano y entrenador del equipo de División de Honor Plata Chechu Villaldea volverá a ser el segundo del seleccionador nacional Manolo Cadenas en el Partido de las Estrellas que se disputará el próximo 27 de diciembre en Málaga y en el que se homenajeará al recientemente fallecido José Luis Pérez Canca. En este encuentro se enfrentará la selección española con un combinado formado por jugadores de la Liga Asobal.

A la espera de esa cita Villaldea deberá afrontar este fin de semana una nueva jornada liguera en la que el equipo gruppista necesita romper la racha negativa que atraviesa en a que sólo ha sumado un empate en las últimas cinco jornadas. El rival será el Antequera que le precede en la clasificación.

Los nadadores afrontan la Liga Asturiana de Clubes

Toman parte en la piscina del Santa Olaya las categorías prebenjamín, benjamín y alevín

J. J.
 GIJÓN

Los nadadores más jóvenes del Grupo Covadonga afrontan este fin de semana la segunda jornada de las categorías prebenjamín y benjamín y la tercera alevín de la Liga Asturiana de Clubes perteneciente a los Juegos Deportivos del Principado de Asturias. Esta jornada tendrá lugar en la piscina del Santa Olaya.

En las jornadas ya disputadas los nadadores prebenjamines del Grupo

quedaron segundos mientras que las niñas de esta categoría fueron quintas, los benjamines y las benjaminas fueron en ambos casos segundos, mientras que los alevines acabaron primeros en la clasificación masculina y segundos en la femenina.

En la jornada de mañana las pruebas a nadar serán: 50 espalda los prebenjamines (nacidos en 2006) y las prebenjaminas (nacidas en 2007), 200 espalda y 100 braza para los benjamines del 2005 y las benjaminas del 2006, mientras que

los benjamines del 2006 y las benjaminas del 2005 nadarán 100 braza y 50 libre.

Además los benjamines y las benjaminas nacidos en el año anterior, 2004 ellos y 2005 ellas, nadarán los relevos mixtos de 8x50 y los menores, nacidos en el año 2005 ellos y 2006 ellas, participarán en los relevos de 4x50 espalda.

En la jornada alevín se nadará el 200 libre, 100 espalda y los 4x100 braza todo ello para los nacidos en 2002 y 2003 y las nacidas en 2003 y 2004.



Una nadadora, durante una prueba de espalda. | ÁNGEL GONZÁLEZ