

## **Factores objetivos para el desarrollo:**

- 1. Infraestructura.**
- 2. Entrenadores. Calificación. Estabilidad.**
- 3. Número de Nadadores y Estructura Edades.**
- 4. Organización y Dirección Técnica.**
- 5. Recursos Financieros.**
- 6. Los padres de familia.**

## 1. Infraestructura.

La infraestructura de natación de la Liga permite concebir y llevar adelante un programa de desarrollo de la natación de mayores magnitudes que el actual, pero indudablemente la ciudad necesita un complejo de deportes acuáticos moderno que, por una parte, promueva el incremento notable de la cantidad de participantes y, de la otra, ofrezca las mejores condiciones técnicas para la natación de rendimientos, los clavados, el polo acuático y el nado sincronizado.

## **2. Entrenadores. Calificación. Estabilidad.**

- **El problema de la calificación es eterno y quien no estudie toda la vida nunca será un buen profesional.**
- **La estabilidad laboral permite mucho mayor eficiencia y más altos resultados en el trabajo.**
- **El problema de la insuficiente cantidad de técnicos es evidente, pero se pueden encontrar varias alternativas para solucionar dicho problema, si la dirección decide llevar adelante un programa integral y a largo plazo.**

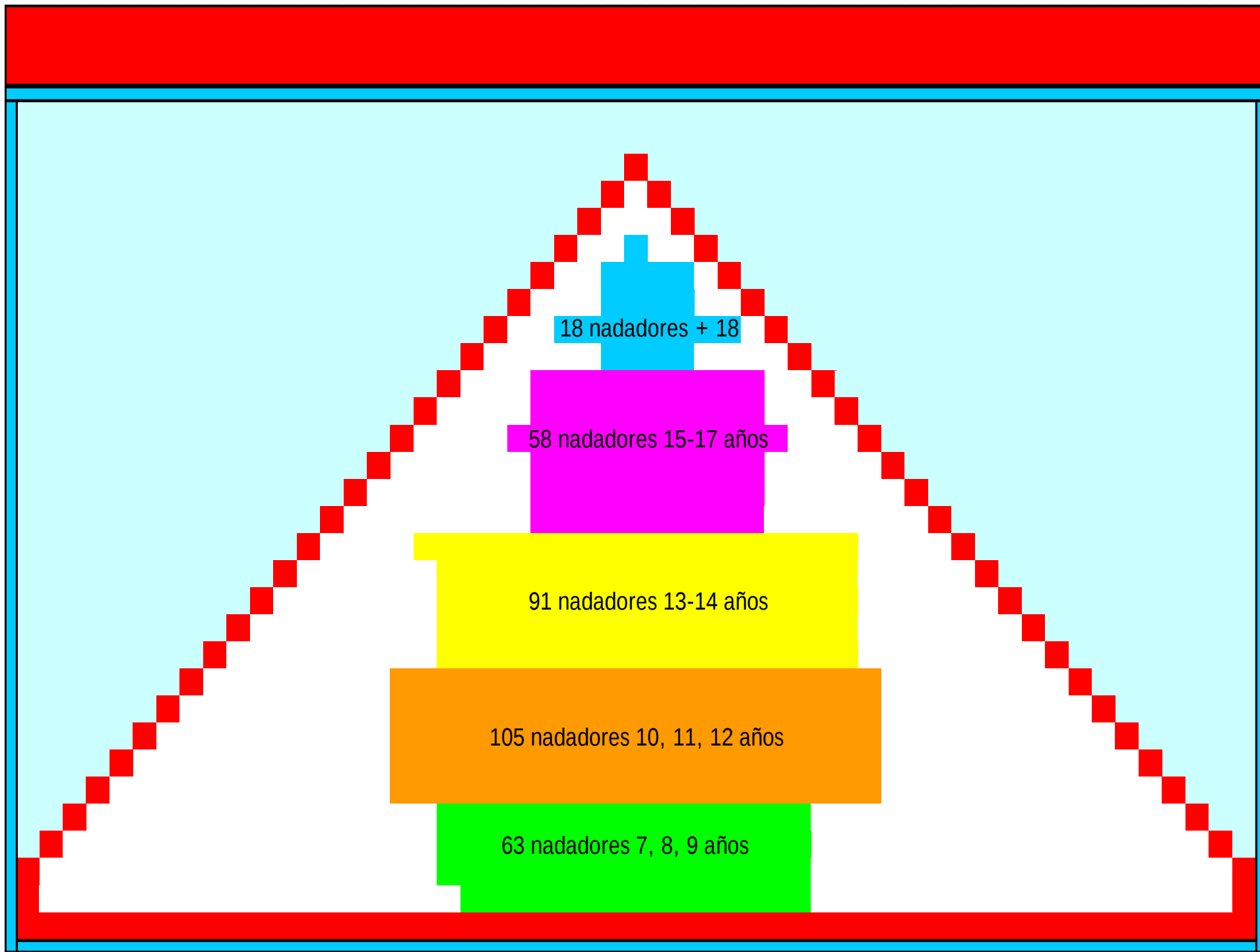
# **3. La Estructura de Edades.**

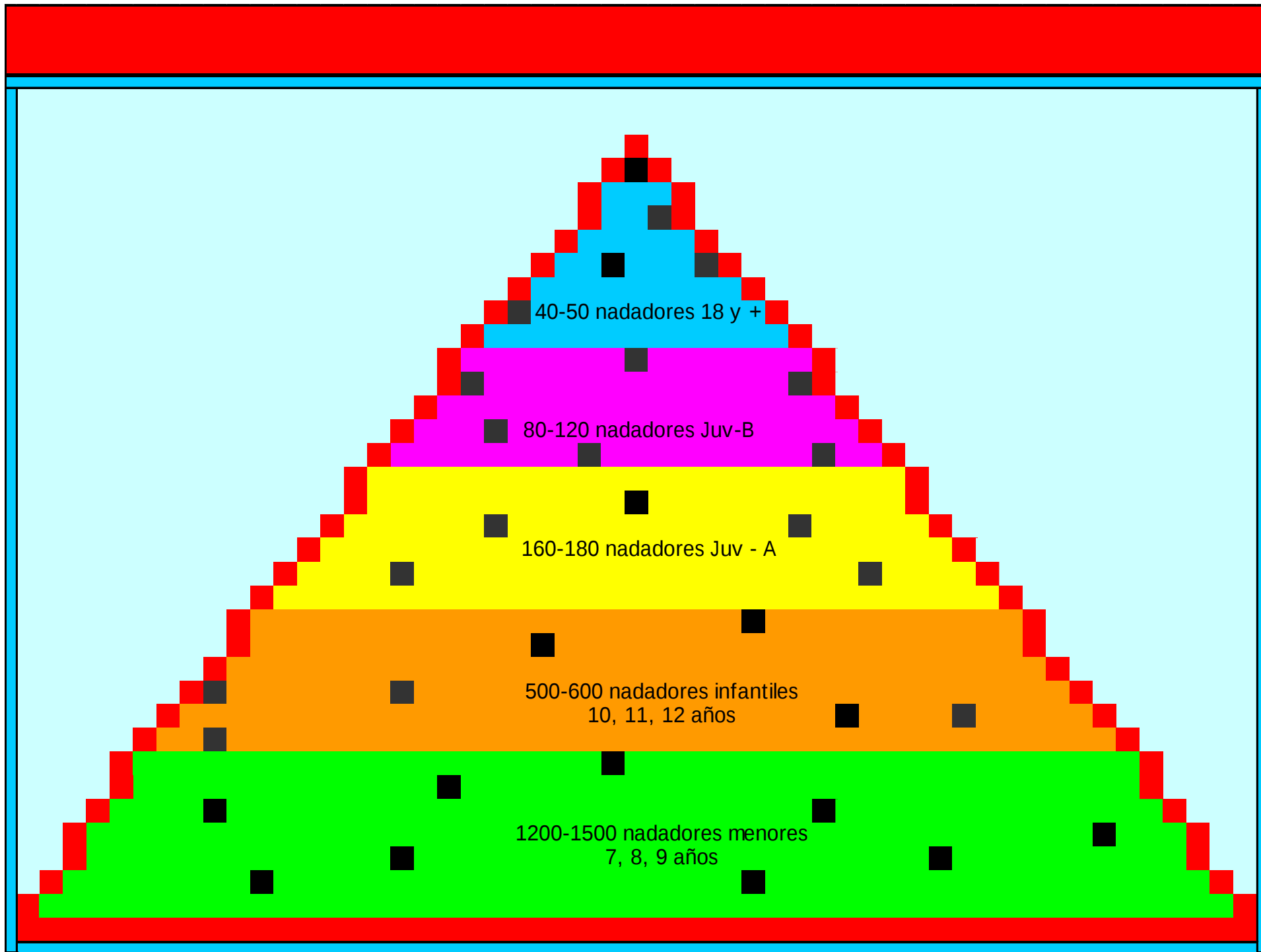
**Un problema común en la natación de América Latina.**

**Una estructura sin bases sólidas no se sostiene por sí misma.**

**Causas y consecuencias.**

**Alternativas.**





## **4. Organización y Dirección Técnica de la Natación.**

**4.1 La problemática de las edades en la natación competitiva de la actualidad.**

**4.2 Contenidos de un programa de entrenamiento a largo plazo.**

**4.3 Categorías por edades y programas competitivos**

**4.4 Sistema de clasificación de nadadores.**

**4.5 La Selección de Talentos.**

**4.6 La certificación de entrenadores sobre la base de estándares pedagógicos.**

**4.7 La dirección técnica, una necesidad evidente.**

## **4.1 La problemática de las edades en la natación competitiva de la actualidad.**

# **BASES TEÓRICAS DEL PROBLEMA.**

- La formación de nadadores con orientación hacia el alto rendimiento depende de procesos pedagógicos y metodológicos que solamente se dan en el largo plazo.
- En todos los casos estos procesos están directamente relacionados con la gran problemática de las edades y/o con las características biológicas de los grupos de edades.
- La Pedagogía Deportiva reconoce la necesidad de organizar escalonadamente los procesos referidos al desarrollo de las habilidades motoras (capacidades coordinativas), así como aquellas que denominamos capacidades condicionales, como son la resistencia, la fuerza y la velocidad.
- Partiendo de estos criterios se pueden definir varios tipos de edades en los procesos deportivos orientados hacia el alto rendimiento.

# **Conceptos de edades en el deporte competitivo.**

- La edad cronológica.**
- La edad biológica.**
- La edad deportiva.**
- La edad mental o psicológica.**
- La edad de alto rendimiento.**

# **La edad cronológica:**

- Es la más importante de todas. Se identifica por la fecha de nacimiento del sujeto y a partir de ella se establecen con exactitud los años de vida del mismo.**
- Es la referencia precisa y necesaria que permite establecer comparaciones respecto de las demás edades.**

# **La edad biológica:**

- Permite identificar por métodos científicos el grado de maduración real del sujeto, estableciendo con precisión en que momento de su desarrollo evolutivo se encuentra, lo que favorece aplicar cargas con objetividad, dado que la edad biológica no necesariamente tiene que coincidir con la edad cronológica.
- Es particularmente importante su definición exacta en las edades que, desde el punto de vista cronológico, se corresponden con la preadolescencia y la adolescencia.

# **La edad deportiva:**

- Es la que posibilita identificar los años de preparación a que ha sido sometido el deportista, desde sus primeros pasos en la enseñanza de la especialidad que practica, hasta etapas posteriores de entrenamiento y competencia con fines de altos rendimientos.

# **La edad psicológica:**

- Es la que se expresa en la disposición y estado de ánimo del deportista como resultado de todas las experiencias que ha ido acumulando en su trayectoria, que pueden ser negativas y/o positivas.
- Estas experiencias actúan como factores motivacionales para alcanzar una gran longevidad atlética, o en frustraciones que la reducirán al punto de abandonar, de manera prematura, el deporte competitivo.

# **La edad de alto rendimiento:**

- Es el equilibrio que de conjunto ejercen todas estas manifestaciones conceptuales de las diversas edades mencionadas, en el contexto y con relación a un individuo determinado. Ese equilibrio se constituye en la base que influirá y determinará la edad de alto rendimiento para cada competidor de una manera absolutamente individual.
- Aunque generalmente las potencialidades para rendir en la alta competencia se dan dentro de determinados rangos de edades cronológicas que han sido establecidas sobre bases estadísticas, predominarán las características personales de cada competidor.

# **Tendencias**

**en las edades de máximo  
rendimiento deportivo  
en Natación  
observadas durante el  
Campeonato Mundial  
de  
Montreal 2005.**

# **Tendencias Edades de Rendimiento**

**Distancias**

**Edades  
Promedio**

**50 metros**

**24.81**

**100 metros**

**23.53**

**200 metros**

**22.02**

**400 metros**

**22.18**

**800-1500 m**

**20.68**

**Promedio**

**22.89**

# Tendencias Edades de Rendimiento

**Distancias**

**Edades  
Promedio**

**50 metros**

**22.71**

**100 metros**

**21.78**

**200 metros**

**20.30**

**400 metros**

**21.06**

**800-1500 m**

**22.06**

**Promedio**

**21.51**

# Edades Promedio Finalistas Olímpicos

J. Olímpicos

Mujeres

Hombres

Barcelona 1992

19.98

22.72

Atlanta 1996

21.56

22.84

Sydney 2000

22.34

22.95

## **4.2 Los contenidos de un programa de entrenamiento a largo plazo.**

- **En general, los procesos pedagógicos exigen varias etapas de desarrollo, necesarias a la formación deportiva hacia el alto rendimiento, que respeten las edades evolutivas de los participantes.**
- **Diversos expertos consideran que la misma naturaleza humana determina que sean tres etapas, todas importantes para un desarrollo hacia el alto rendimiento.**
- **Al iniciar un proceso para la construcción de programas de largo plazo en natación, se debe partir de una estructura de edades que se corresponda con los anteriores argumentos.**

# Natación

```
graph TD; A[Natación] --> B[Etapa de Iniciación 6-10]; B --> C[Etapa de Formación 11-15]; C --> D[Inicio Etapa de Altos Logros = 14-15<br/>Alto Rendimiento = 16-26];
```

The diagram illustrates the progression of swimming stages. It begins with a red box labeled 'Natación' at the top. A line connects it to a yellow box labeled 'Etapa de Iniciación 6-10'. From there, a horizontal line leads to a pink box labeled 'Etapa de Formación 11-15'. Finally, another horizontal line connects to a blue box labeled 'Inicio Etapa de Altos Logros = 14-15' and 'Alto Rendimiento = 16-26'.

Etapa  
de  
Iniciación  
6-10

Etapa de  
Formación  
11-15

Inicio Etapa de  
Altos Logros = 14-15  
Alto Rendimiento = 16-26

# **Programa de Entrenamiento a Largo Plazo**

# NATACIÓN

## Programa de Preparación a Largo Plazo

### Distribución de las Cargas por Edades

| Edades  | SEM | FRE | VOLUMEN |       |      | TEC  | AER | INT | PFIS | EDU |
|---------|-----|-----|---------|-------|------|------|-----|-----|------|-----|
|         | Año | Sem | Ses     | Sem   | Año  |      |     |     |      |     |
| 6 años  | 40  | 3   | Ens     | 0     | 0    | 100% | 0   | 0   | 40   | 40  |
| 7 años  | 40  | 4   | Ens     | 0     | 0    | 100% | 0   | 0   | 40   | 40  |
| 8 años  | 40  | 5   | Ens     | 0     | 0    | 100% | 0   | 0   | 60   | 40  |
| 9 años  | 44  | 6   | 1.28    | 7.72  | 340  | 59%  | 38% | 3%  | 66   | 44  |
| 10 años | 44  | 6   | 1.93    | 11.63 | 512  | 40%  | 57% | 3%  | 88   | 44  |
| 11 años | 44  | 7   | 2.44    | 17.13 | 754  | →    | 96% | 4%  | 132  | 44  |
| 12 años | 46  | 7   | 3.22    | 22.60 | 1040 | →    | 94% | 6%  | 138  | 46  |
| 13 años | 46  | 8   | 3.47    | 27.82 | 1280 | →    | 92% | 8%  | 184  | 46  |
| 14 años | 46  | 8   | 3.80    | 30.43 | 1400 | →    | 90% | 10% | 184  | 46  |
| 15 años | 46  | 9   | 4.10    | 36.95 | 1700 | →    | 88% | 12% | 184  | 46  |
| 16 años | 48  | 9   | 4.62    | 41.66 | 2000 | →    | 86% | 14% | 240  | 48  |
| 17 años | 48  | 10  | 5.00    | 50.00 | 2400 | →    | 84% | 16% | 240  | 48  |
| 18 años | 48  | 10  | 5.00    | 50.00 | 2400 | →    | 82% | 18% | 240  | 48  |
| 19 años | 48  | 10  | 5.00    | 50.00 | 2400 | →    | 80% | 20% | 240  | 48  |
| 20 años | 48  | 10  | 5.00    | 50.00 | 2400 | →    | 80% | 20% | 240  | 48  |
| 21 años | 48  | 10  | 5.00    | 50.00 | 2400 | →    | 80% | 20% | 240  | 48  |
| 22 años | 48  | 10  | 5.00    | 50.00 | 2400 | →    | 80% | 20% | 240  | 48  |

# Objetivos Principales de la Etapa de Iniciación

- El principal objetivo a lograr en la Etapa de Iniciación hay que orientarlo al desarrollo general y amplio de las Capacidades Coordinativas, en tierra y en agua, creando una riqueza universal de movimientos y habilidades motoras que, progresivamente, permitan la apropiación de la más depurada técnica, base sobre la cual se inicia el desarrollo de las capacidades condicionales, como la resistencia en primera instancia y después la fuerza y la velocidad.
- En menores proporciones se inicia, progresivamente, el desarrollo de las Capacidades Condicionales, en aquellas cualidades en que sea metodológicamente posible y no introduzcan daños físicos a los menores de 10 años.
- Se inicia el proceso de educación técnica y deportiva, que irá preparando psicológicamente al pequeño nadador para enfrentar con éxito el largo proceso que deberá vencer en las posteriores etapas de preparación.

# NATACIÓN

## Etapas de Iniciación

### Distribución de las Cargas por Edades

| EDAD    | SEM | SES | VOLUMEN |       |     | TEC  | AER | INT | PF | PT |
|---------|-----|-----|---------|-------|-----|------|-----|-----|----|----|
|         | AÑO | SEM | SES     | SEM   | AÑO |      |     |     |    |    |
| 6 años  | 40  | 3   | Ens     | 0     | 0   | 100% | 0   | 0   | 40 | 40 |
| 7 años  | 40  | 4   | Ens     | 0     | 0   | 100% | 0   | 0   | 40 | 40 |
| 8 años  | 40  | 5   | Ens     | 0     | 0   | 100% | 0   | 0   | 60 | 40 |
| 9 años  | 44  | 5   | 1.54    | 7.72  | 340 | 59%  | 38% | 3%  | 66 | 44 |
| 10 años | 44  | 5   | 2.32    | 11.63 | 512 | 40%  | 57% | 3%  | 88 | 44 |

# Objetivos Principales de la Etapa de Formación

- Los principales objetivos del entrenamiento en La Etapa de Formación, que coincide plenamente con la adolescencia, donde el crecimiento longitudinal de los deportistas es evidente, así como los grandes cambios fisiológicos de su organismo, estarán orientados a atender el desarrollo de las Capacidades Condicionales y Coordinativas en proporciones aproximadamente similares.
- Es el momento en que se puede incrementar notablemente el trabajo aeróbico, a través de la preparación física general, con distancias medias y largas, para crear las bases de resistencia necesarias que, complementadas con una buena ejecución técnica, favorezcan el desarrollo motor necesario a estas edades.
- Se introducen tareas intensas o anaeróbicas, progresivamente. Se incrementan además, la participación en competencias, elemento sustancial del entrenamiento orientado hacia los rendimientos.
- Se continúa y fortalece la preparación teórica del deportista, complementando todas las acciones de su preparación física.

# NATACIÓN

## Etapa de Formación

### Distribución de las Cargas por Edades

| EDAD    | SEM | SES | VOLUMEN |       |      | TEC | AER | INT | PF  | PT |
|---------|-----|-----|---------|-------|------|-----|-----|-----|-----|----|
|         | AÑO | SEM | SES     | SEM   | AÑO  |     |     |     |     |    |
| 11 años | 44  | 6   | 2.85    | 17.13 | 754  | ⇒   | 96% | 4%  | 132 | 44 |
| 12 años | 46  | 7   | 3.22    | 22.60 | 1040 | ⇒   | 94% | 6%  | 138 | 46 |
| 13 años | 46  | 8   | 3.47    | 27.82 | 1280 | ⇒   | 92% | 8%  | 184 | 46 |
| 14 años | 46  | 8   | 3.80    | 30.43 | 1400 | ⇒   | 90% | 10% | 184 | 46 |
| 15 años | 46  | 9   | 4.10    | 36.95 | 1700 | ⇒   | 88% | 12% | 184 | 46 |

# Objetivos Principales de la Etapa de Alto Rendimiento

- La tercera y última etapa de preparación se orienta a alcanzar los más altos resultados deportivos, tanto en lo nacional como en lo internacional.
- Para ello el trabajo condicional y coordinativo alcanza los mayores indicadores de volumen e intensidad en la aplicación de cargas, siendo necesario proceder a la individualización de las mismas, resolviendo posibles defectos técnicos a través de la corrección de errores en la preparación hasta aquí realizada.
- El establecimiento de metas y objetivos competitivos concretos suelen asumir la función motivadora que hace falta para conseguirlos.
- Se continúa el proceso educativo, tanto en lo técnico y metodológico, como en la preparación teórica necesaria para alcanzar éxitos competitivos de relevancia.

# NATACIÓN

## Etapas de Alto Rendimiento

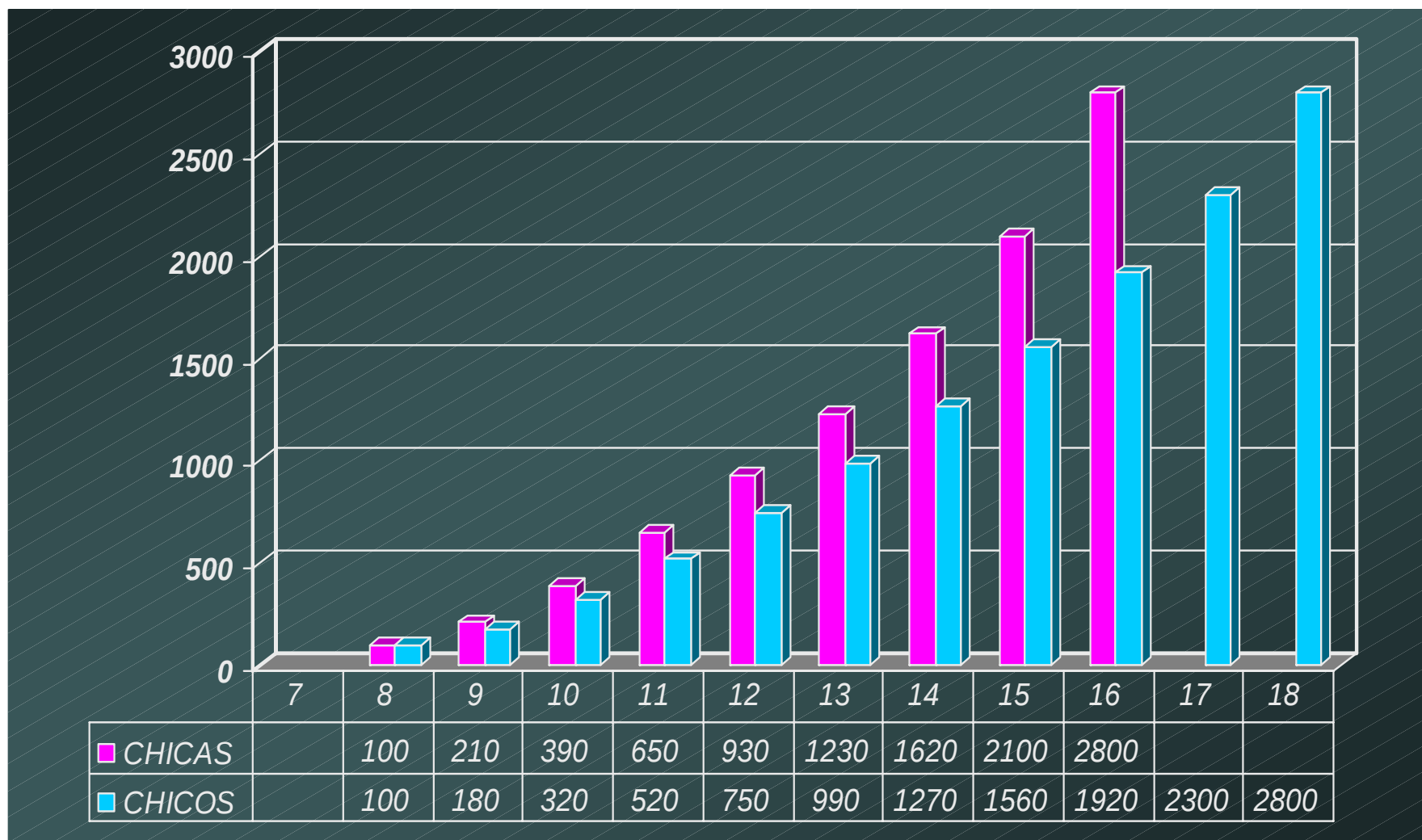
### Distribución de las Cargas por Edades

| EDAD    | SEM | SES | VOLUMEN |       |      | TEC | AER | INT | PF  | PT |
|---------|-----|-----|---------|-------|------|-----|-----|-----|-----|----|
|         | AÑO | SEM | SES     | SEM   | AÑO  |     |     |     |     |    |
| 16 años | 46  | 10  | 4.34    | 43.47 | 2000 | ➡   | 86% | 14% | 240 | 48 |
| 17 años | 48  | 10  | 5.00    | 50.00 | 2400 | ➡   | 84% | 16% | 240 | 48 |
| 18 años | 48  | 10  | 5.00    | 50.00 | 2400 | ➡   | 82% | 18% | 240 | 48 |
| 19 años | 48  | 10  | 5.00    | 50.00 | 2400 | ➡   | 80% | 20% | 240 | 48 |
| 20 años | 48  | 10  | 5.00    | 50.00 | 2400 | ➡   | 80% | 20% | 240 | 48 |
| 21 años | 48  | 10  | 5.00    | 50.00 | 2400 | ➡   | 80% | 20% | 240 | 48 |
| 22 años | 48  | 10  | 5.00    | 50.00 | 2400 | ➡   | 80% | 20% | 240 | 48 |

# Tareas comunes a las tres etapas de preparación

- Se definen las tareas técnicas correspondientes a cada una de las edades de cada etapa que permitirán alcanzar los objetivos previstos.
- Se concretan las tareas de preparación física general y especial que corresponden a las edades de cada etapa.
- Se enumeran las tareas educativas que pertenecen a cada etapa y las edades que la integran.
- Se formulan los requisitos que a cada etapa corresponden para la selección y detección de talentos.
- Se programan, por etapas, los Tests Pedagógicos que resultan necesarios para comprobar los progresos y la calidad técnica del proceso de entrenamiento.
- Se programan las pruebas médicas y psicológicas que permitan conocer el estado de salud y el nivel de preparación, particularmente en las dos últimas etapas.

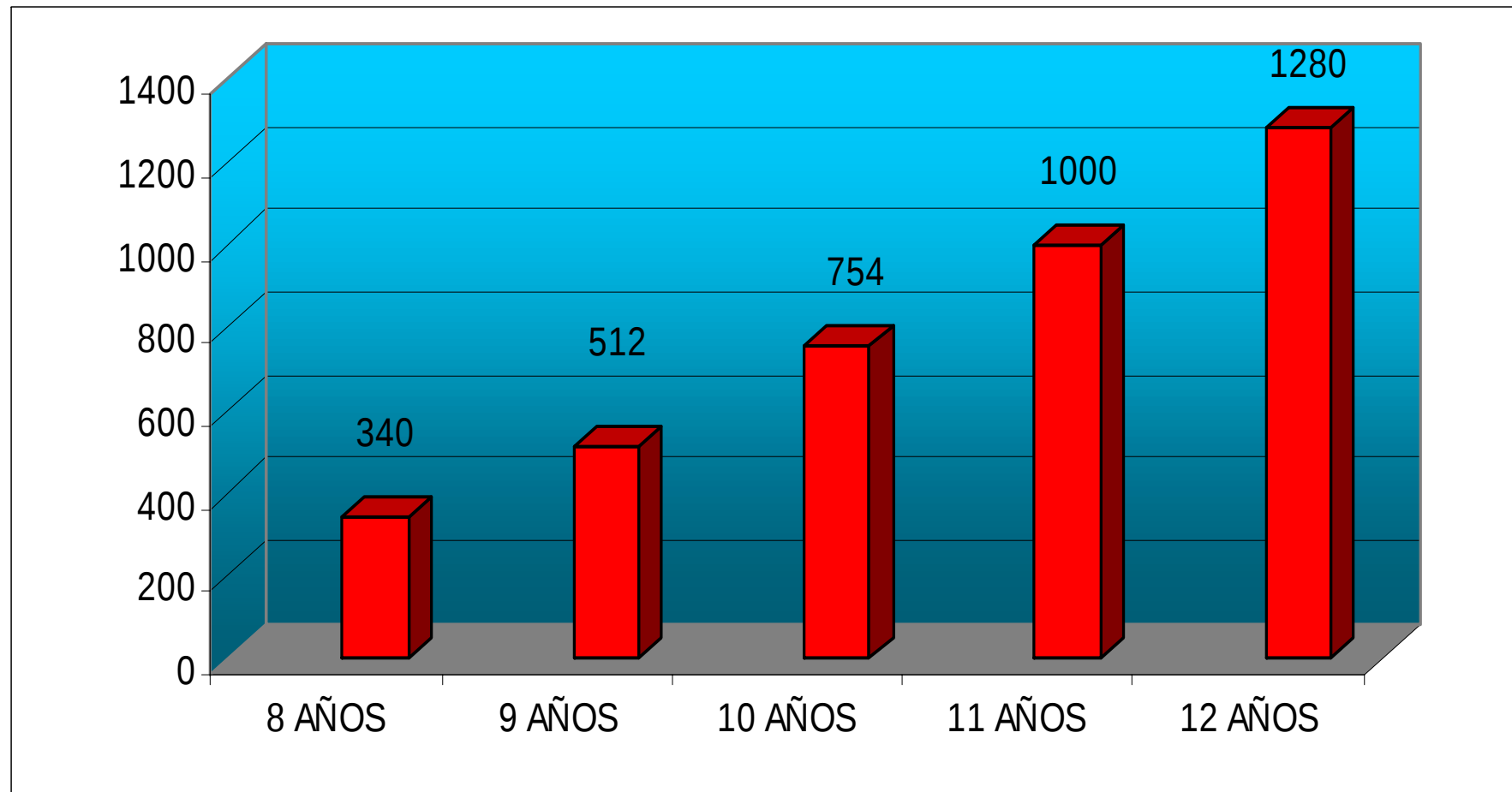
# Programa de Volumen en km por edades utilizado en Alemania



## ESQUEMA DE DESARROLLO DE LA NATACION EN ESTADOS UNIDOS AÑO 2002

| CATEGORIAS Y ESTADO DE DESARROLLO  | OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO                          | OBJETIVOS METABOLICOS Y FISIOLÓGICOS | OBJETIVOS TÉCNICOS Y BIOMECANICOS           | OBJETIVOS SOCIALES Y PSICOLÓGICOS                  | TAREAS DE ENTRENAMIENTO NECESARIAS              |
|------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 0-2 años<br>Programas de Bebés     | Estimulación en el Agua                              | Estimulación Kinestésica             |                                             | Introducción actividades motoras                   |                                                 |
| 3-6 años<br>Desarrollo Motor       | Desarrollo Motor                                     | Estimulación Kinestésica             | Modelos Técnicos apropiados                 | Continuación actividades motoras                   |                                                 |
| 6-9 años<br>Preparación Deportiva  | Técnica, Desarrollo Aeróbico                         | Acondicionamiento Aeróbico           | Eficiencia Técnica                          | Participación. progresión. resultados              | 2-3 frec/semana<br>1,500-4,000 metros semanales |
| 9-12 años<br>Definición Deportiva  | Desarrollo técnica, base aeróbica, fortalecimiento m | 95% Aeróbico<br>5% Anaeróbico        | Eficiencia Técnica                          | Competencias, trabajo en equipo, difer. maduración | 3-6 frec/semana<br>5,000-40,000 m semanales     |
| 12-14 años<br>Definición Deportiva | Desarrollo Aeróbico Técnica                          | 95% Aeróbico<br>5% Anaeróbico        | Ef. Técnica, integración fisiol. y mecánica | Trabajo en equipo, motivación, grupo social        | 6-10 frec/semana<br>30,000-60,000 m semanales   |
| 14-20 años<br>Maestría Deportiva   | Integración desarrollo fisiológico y biomecánico     | 95% Aeróbico<br>5% Anaeróbico        | Eficiencia Técnica                          | Trabajo en equipo, motivación, conocimientos.      | 8-12 frec/semana<br>40,000-100,000 m semanales  |
| 17-24 años<br>Maestría en la Elite | Integración desarrollo fisiológico y biomecánico     | 95% Aeróbico<br>5% Anaeróbico        | Eficiencia Técnica                          | Trabajo en equipo, motivación, estrés competitivo  | Específico según distancias especialización     |

## **Volúmenes máximos estandarizados para categorías infantiles.**



**MODELOS**  
**DE PLANES ANUALES**  
**DE ENTRENAMIENTO**  
**POR**  
**ETAPAS Y EDADES**

## Programa de Entrenamiento para la Categoría de 8 años

| CONTENIDOS/PERIODOS              | I             | II            | III           | IV            | TOTAL          |
|----------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| <b>Volumen General KM</b>        | <b>64,0</b>   | <b>82,0</b>   | <b>94,0</b>   | <b>102,0</b>  | <b>340,0</b>   |
| Semanas de Entrenamiento         | 11            | 11            | 11            | 11            | 44             |
| Promedio Vol/Semanal             | 5,80          | 7,45          | 8,54          | 9,27          | 7,72           |
| Promedio Vol/Sesión              | 1,16          | 1,50          | 1,70          | 1,85          | 1,54           |
| Sesiones Semanales               | 5             | 5             | 5             | 5             | 5              |
| Tiempo Entrenamiento             | 75-90'        | 75-90'        | 75-90'        | 75-90'        | 75-90'         |
| <b>Distribución Trabajo Agua</b> | <b>64,0</b>   | <b>82,0</b>   | <b>94,0</b>   | <b>102,0</b>  | <b>340,0</b>   |
| Técnicas de Nado                 | 46,5          | 41,0          | 45,0          | 50,0          | 182,5          |
| Piernas                          | 12,0          | 18,0          | 13,0          | 15,0          | 58,0           |
| Brazos                           | 8,0           | 6,0           | 8,0           | 9,0           | 31,0           |
| Técnica Completa                 | 12,8          | 7,0           | 12,0          | 12,0          | 43,8           |
| Ejercicios Técnicos              | 13,7          | 10,0          | 12,0          | 14,0          | 49,7           |
| Resistencia I                    | 15,4          | 37,0          | 45,0          | 48,0          | 145,4          |
| Rapidez                          | 2,1           | 4,0           | 4,0           | 4,0           | 14,1           |
| <b>Distrib. Trabajo Tierra</b>   | <b>27,5 h</b> | <b>27,5 h</b> | <b>27,5 h</b> | <b>27,5 h</b> | <b>110,0 h</b> |
| Flexibilidad                     | 12,5          | 12,5          | 12,5          | 12,5          | 50,0           |
| Prep. Física General             | 10            | 10            | 10            | 10            | 40,0           |
| Prep. Física Especial            | 5             | 5             | 5             | 5             | 20,0           |

# **Categoría 8 años**

- **340 kilómetros al año.**
- **44 semanas de entrenamiento.**
- **5 frecuencias semanales.**
- **7,72 kilómetros promedio/semanal.**
- **1,54 kilómetros por sesión.**
- **110 horas de preparación física.**
- **4 competencias fundamentales en el año, todas regionales.**

## Programa de Entrenamiento para la Categoría de 9 años

| CONTENIDOS/PERIODOS              | I           | II          | III         | IV          | TOTAL      |
|----------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| <b>Volumen General KM</b>        | <b>110</b>  | <b>122</b>  | <b>138</b>  | <b>142</b>  | <b>512</b> |
| Semanas de Entrenamiento         | 11          | 11          | 11          | 11          | 44         |
| Promedio Vol/Semanal             | 10,00       | 11,09       | 12,54       | 12,90       | 11,63      |
| Promedio Vol/Sesión              | 2,00        | 2,21        | 2,50        | 2,58        | 2,32       |
| Sesiones Semanales               | 5           | 5           | 5           | 5           | 5          |
| Tiempo Entrenamiento             | 90'-100'    | 90'-100'    | 90'-100'    | 90'-100'    | 90'-100'   |
| <b>Distribución Trabajo Agua</b> | <b>110</b>  | <b>122</b>  | <b>138</b>  | <b>142</b>  | <b>512</b> |
| Técnicas de Nado                 | 64,0        | 70,0        | 64,0        | 52,0        | 250,0      |
| Piernas                          | 20,0        | 22,0        | 24,0        | 12,0        | 78,0       |
| Brazos                           | 6,0         | 8,0         | 8,0         | 10,0        | 32,0       |
| Técnica Completa                 | 18,0        | 18,0        | 14,0        | 14,0        | 64,0       |
| Ejercicios Técnicos              | 20,0        | 22,0        | 18,0        | 16,0        | 76,0       |
| Resistencia I                    | 42,0        | 47,0        | 69,0        | 85,0        | 243,0      |
| Rapidez                          | 4,0         | 5,0         | 5,0         | 5,0         | 19,0       |
| <b>Distrib. Trabajo Tierra</b>   | <b>38 h</b> | <b>38 h</b> | <b>38 h</b> | <b>38 h</b> | <b>152</b> |
| Flexibilidad                     | 18          | 18          | 18          | 18          | 72         |
| Prep. Física General             | 14          | 14          | 12          | 8           | 48         |
| Prep. Física Especial            | 6           | 6           | 8           | 12          | 32         |

# **Categoría 9 años**

- **512 kilómetros al año.**
- **44 semanas de entrenamiento.**
- **5 frecuencias semanales.**
- **11,63 kilómetros promedio/semana.**
- **2,32 kilómetros por sesión.**
- **153 horas de preparación física.**
- **4 competencias fundamentales en el año, todas regionales.**

## Programa de Entrenamiento para la Categoría de 10 años

| CONTENIDOS/PERIODOS              | I            | II           | III          | IV           | TOTAL        |
|----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>Volumen General KM</b>        | <b>158,0</b> | <b>178,0</b> | <b>200,0</b> | <b>218,0</b> | <b>754,0</b> |
| Semanas de Entrenamiento         | 11           | 12           | 11           | 12           | 46           |
| Promedio Vol/Semanal             | 14,36        | 14,83        | 18,18        | 18,16        | 16,39        |
| Promedio Vol/Sesión              | 2,87         | 2,96         | 3,63         | 3,63         | 3,27         |
| Sesiones Semanales               | 5            | 5            | 5            | 5            | 5            |
| Tiempo Entrenamiento             | 120'         | 120'         | 120'         | 120'         | 120'         |
| <b>Distribución Trabajo Agua</b> | <b>158,0</b> | <b>178,0</b> | <b>200,0</b> | <b>218,0</b> | <b>754,0</b> |
| Técnicas de Nado                 | 80,0         | 90,0         | 95,0         | 92,0         | 357,0        |
| Piernas                          | 24,0         | 30,0         | 32,0         | 30,0         | 116,0        |
| Brazos                           | 12,0         | 16,0         | 16,0         | 14,0         | 58,0         |
| Técnica Completa                 | 16,0         | 20,0         | 22,0         | 26,0         | 84,0         |
| Ejercicios Técnicos              | 28,0         | 24,0         | 25,0         | 22,0         | 99,0         |
| Resistencia I                    | 74,0         | 83,0         | 100,0        | 120,0        | 377,0        |
| Rapidez                          | 4,0          | 5,0          | 5,0          | 6,0          | 20,0         |
| <b>Distrib. Trabajo Tierra</b>   | <b>38</b>    | <b>38</b>    | <b>38</b>    | <b>38</b>    | <b>152</b>   |
| Flexibilidad                     | 18           | 18           | 18           | 18           | 72           |
| Prep. Física General             | 14           | 14           | 12           | 8            | 48           |
| Prep. Física Especial            | 6            | 6            | 8            | 12           | 32           |

# **Categoría 10 años**

- **754 kilómetros al año.**
- **46 semanas de entrenamiento.**
- **5 frecuencias semanales.**
- **16,39 kilómetros promedio/semana.**
- **3,27 kilómetros por sesión.**
- **153 horas de preparación física.**
- **4 competencias fundamentales,  
2 regionales y 2 nacionales.**

- **Proporciones que se dan entre las dos principales actividades en las categorías de 8, 9 y 10 años:**
- **El desarrollo de la técnica**
- **El trabajo aeróbico**

| Para la categoría de 8 años |           |            |             |            |          |
|-----------------------------|-----------|------------|-------------|------------|----------|
| Tareas                      | I Periodo | II Periodo | III Periodo | IV Periodo | Promedio |

|               |         |         |         |         |         |
|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Técnica       | 85,57 % | 55,64 % | 48,75 % | 48,43 % | 56,08 % |
| Resistencia I | 16,39 % | 39,48 % | 46,13 % | 46,35 % | 38,97 % |
| Rapidez       | 2,95 %  | 5,64 %  | 5,45 %  | 5,20 %  | 4,95 %  |

| Para la categoría de 9 años |           |            |             |            |          |
|-----------------------------|-----------|------------|-------------|------------|----------|
| Tareas                      | I Periodo | II Periodo | III Periodo | IV Periodo | Promedio |

|               |         |         |         |         |         |
|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Técnica       | 48,55 % | 48,69 % | 45,76 % | 42,91 % | 46,18 % |
| Resistencia I | 46,43 % | 46,95 % | 51,92 % | 52,61 % | 49,69 % |
| Rapidez       | 4,80 %  | 4,34 %  | 3,84 %  | 3,73 %  | 4,13 %  |

| Para la categoría de 10 años |           |            |             |            |          |
|------------------------------|-----------|------------|-------------|------------|----------|
| Tareas                       | I Periodo | II Periodo | III Periodo | IV Periodo | Promedio |

|               |         |         |         |         |         |
|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Técnica       | 45,00 % | 43,52 % | 37,63 % | 34,85 % | 39,36 % |
| Resistencia I | 52,33 % | 54,41 % | 59,73 % | 62,50 % | 57,72 % |
| Rapidez       | 3,33 %  | 3,23 %  | 2,63 %  | 2,64 %  | 2,92 %  |

## Programa de Entrenamiento para la Categoría 11 años

| CONTENIDOS                       | I MACRO      | II MACRO     | TOTAL         |
|----------------------------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Volumen General Km</b>        | <b>480,0</b> | <b>560,0</b> | <b>1040,0</b> |
| Semanas de Entrenamiento         | 23           | 23           | 46            |
| Promedio Vol/Semanal             | 20,86        | 24,34        | 22,60         |
| Promedio Vol/Sesión              | 3,47         | 4,05         | 3,76          |
| Sesiones Semanales               | 6            | 6            | 6             |
| Tiempo Entrenamiento             | 120'         | 120'         | 120'          |
| <b>Distribución Trabajo Agua</b> | <b>480,0</b> | <b>560,0</b> | <b>1040,0</b> |
| Resistencia I                    | 440,4        | 471,0        | 911,4         |
| Resistencia II                   | 28,0         | 44,0         | 72,0          |
| Máximo Consumo de Oxígeno        | ---          | 10,4         | 10,4          |
| Rapidez                          | 11,6         | 14,0         | 25,6          |
| <b>Distrib. Trabajo Tierra</b>   | <b>115 h</b> | <b>115 h</b> | <b>230 h</b>  |
| Flexibilidad                     | 55 h         | 55 h         | 110 h         |
| Prep. Física General             | 40 h         | 20 h         | 60            |
| Prep. Física Especial            | 20 h         | 40 h         | 60            |

# **Categoría 11 años**

- **1040 kilómetros al año.**
- **46 semanas de entrenamiento.**
- **6 frecuencias semanales.**
- **22,60 kilómetros promedio/semana.**
- **3,76 kilómetros por sesión.**
- **230 horas de preparación física.**
- **4 competencias fundamentales,  
2 regionales y 2 nacionales.**

## Programa de Entrenamiento para la Categoría de 12 años

| CONTENIDOS                       | I MACRO      | II MACRO     | TOTAL         |
|----------------------------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Volumen General Km</b>        | <b>580,0</b> | <b>700,0</b> | <b>1280,0</b> |
| Semanas de Entrenamiento         | 23           | 23           | 46            |
| Promedio Vol/Semanal             | 25,21        | 30,43        | 27,82         |
| Promedio Vol/Sesión              | 3,60         | 4,34         | 3,97          |
| Sesiones Semanales               | 7            | 7            | 7             |
| Tiempo Entrenamiento             | 120'         | 120'         | 120'          |
| <b>Distribución Trabajo Agua</b> | <b>580,0</b> | <b>700,0</b> | <b>1280,0</b> |
| Resistencia I                    | 482,2        | 576,8        | 1059,0        |
| Resistencia II                   | 54,0         | 66,0         | 120,0         |
| Máximo Consumo de Oxígeno        | 26,0         | 35,0         | 61,0          |
| Rapidez                          | 14,8         | 16,2         | 31,0          |
| Resistencia Lactácida            | 4,0          | 5,0          | 9,0           |
| <b>Distrib. Trabajo Tierra</b>   | <b>115 h</b> | <b>115 h</b> | <b>230 h</b>  |
| Flexibilidad                     | 55 h         | 55 h         | 110 h         |
| Prep. Física General             | 40 h         | 20 h         | 60            |
| Prep. Física Especial            | 20 h         | 40 h         | 60            |

# **Categoría 12 años**

- **1280 kilómetros al año.**
- **46 semanas de entrenamiento.**
- **7 frecuencias semanales.**
- **27,82 kilómetros promedio/semana.**
- **3,97 kilómetros por sesión.**
- **230 horas de preparación física.**
- **4 competencias fundamentales,  
2 regionales y 2 nacionales.**

- **Proporciones que se dan entre las tres principales actividades del entrenamiento en las categorías de 11 y 12 años**
- **El trabajo aeróbico**
- **El trabajo anaeróbico**
- **Desarrollo de la técnica**

| Para la categoría de 11 años |         |          |         |
|------------------------------|---------|----------|---------|
| CONTENIDOS                   | I MACRO | II MACRO | TOTAL   |
| Resistencia I                | 92,50 % | 84,10 %  | 87,63 % |
| Resistencia II               | 5,83 %  | 7,85 %   | 6,92 %  |
| Rapidez                      | 2,41 %  | 2,50 %   | 2,46 %  |
| MVO <sub>2</sub>             | ---     | 1,85 %   | 1,00 %  |

| Para la categoría de 12 años |         |          |         |
|------------------------------|---------|----------|---------|
| CONTENIDOS                   | I MACRO | II MACRO | TOTAL   |
| Resistencia I                | 83,13 % | 82,40 %  | 82,73 % |
| Resistencia II               | 9,31 %  | 9,42 %   | 9,37 %  |
| MVO <sub>2</sub>             | 4,48 %  | 5,00 %   | 4,76 %  |
| Rapidez                      | 2,55 %  | 2,31 %   | 2,42 %  |
| R. Lactácida                 | 0,68 %  | 0,85 %   | 0,78 %  |

# **Metodología de Entrenamiento**

| Metodología del Entrenamiento |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------|---------|---------|---------|-------------------|--|--|--|
| Cualidades                    | 8 años                                                               | 9 años | 10 años | 11 años | 12 años | 13 años y mayores |  |  |  |
| Técnica                       |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
| Resistencia I                 |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
| Rapidez                       |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
| Resistencia II                |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
| MVO <sub>2</sub>              |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
| Res. Lactácida                |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
| Tol. Lactato                  |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
|                               | Predomina el desarrollo y perfeccionamiento de las técnicas de nado. |        |         |         |         |                   |  |  |  |
|                               | Tareas intensas que se introducen progresivamente.                   |        |         |         |         |                   |  |  |  |
|                               | Edades en que no se recomiendan trabajos intensos.                   |        |         |         |         |                   |  |  |  |

| Metodología del Entrenamiento |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------|---------|---------|---------|-------------------|--|--|--|
| Cualidades                    | 8 años                                                               | 9 años | 10 años | 11 años | 12 años | 13 años y mayores |  |  |  |
| Técnica                       |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
| Resistencia I                 |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
| Rapidez                       |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
| Resistencia II                |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
| MVO <sub>2</sub>              |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
| Res. Lactácida                |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
| Tol. Lactato                  |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
|                               | Predomina el desarrollo y perfeccionamiento de las técnicas de nado. |        |         |         |         |                   |  |  |  |
|                               | Tareas intensas que se introducen progresivamente.                   |        |         |         |         |                   |  |  |  |
|                               | Edades en que no se recomiendan trabajos intensos.                   |        |         |         |         |                   |  |  |  |

| Metodología del Entrenamiento |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------|---------|---------|---------|-------------------|--|--|--|
| Cualidades                    | 8 años                                                               | 9 años | 10 años | 11 años | 12 años | 13 años y mayores |  |  |  |
| Técnica                       |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
| Resistencia I                 |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
| Rapidez                       |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
| Resistencia II                |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
| MVO <sub>2</sub>              |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
| Res. Lactácida                |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
| Tol. Lactato                  |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
|                               | Predomina el desarrollo y perfeccionamiento de las técnicas de nado. |        |         |         |         |                   |  |  |  |
|                               | Tareas intensas que se introducen progresivamente.                   |        |         |         |         |                   |  |  |  |
|                               | Edades en que no se recomiendan trabajos intensos.                   |        |         |         |         |                   |  |  |  |

| Metodología del Entrenamiento |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------|---------|---------|---------|-------------------|--|--|--|
| Cualidades                    | 8 años                                                               | 9 años | 10 años | 11 años | 12 años | 13 años y mayores |  |  |  |
| Técnica                       |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
| Resistencia I                 |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
| Rapidez                       |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
| Resistencia II                |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
| MVO <sub>2</sub>              |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
| Res. Lactácida                |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
| Tol. Lactato                  |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
|                               | Predomina el desarrollo y perfeccionamiento de las técnicas de nado. |        |         |         |         |                   |  |  |  |
|                               | Tareas intensas que se introducen progresivamente.                   |        |         |         |         |                   |  |  |  |
|                               | Edades en que no se recomiendan trabajos intensos.                   |        |         |         |         |                   |  |  |  |

## Metodología para el desarrollo de la Resistencia I

**Frecuencia Cardíaca**

**150-168 pulsaciones por minuto**

**Nivel de Lactato en Sangre**

**2 – 3,99 mml**

**Duración de la Serie = 45-120 minutos**

**kilometraje requerido = 2 – 5 Km**

| <b>Distancias a nadar</b> | <b>Número de Repeticiones</b> | <b>Descanso en Segundos</b> | <b>% de Intensidad</b> | <b>No. de segundos sobre MMP</b> | <b>Ejemplos</b>                      |
|---------------------------|-------------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| 50 m                      | 40 - 60                       | 5 – 10                      | 60 – 65                | 10 – 12                          | 40 x 50 m – 5”<br>60 x 50 m – 10”    |
| 100 m                     | 30 - 40                       | 5 – 15                      | 65 – 70                | 16 – 18                          | 30 x 100 m – 10”<br>40 x 100 m – 15” |
| 200 m                     | 15 - 20                       | 10 – 15                     | 70 – 80                | 20 – 30                          | 15 x 200 m – 10”<br>20 x 200 m – 15” |
| 400 m                     | 10 - 12                       | 15 – 20                     | 80 – 85                | 30 – 40                          | 10 x 400 m – 15”<br>10 x 400 m – 15” |
| 800 m                     | 4 - 6                         | 20 – 30                     | 85 – 90                | 40 – 60                          | 5 x 800 m – 20”<br>6 x 800 m – 20”   |
| 1500 m                    | 2 - 4                         | 30 - 60                     | 88 - 92                | 60 - 90                          | 3 x 1500 m – 60”<br>4 x 1500 m – 90” |

# Los Test Pedagógicos

- Los Tests Pedagógicos se programan en todas las etapas, a fin de comprobar el nivel de aprovechamiento alcanzado por los jugadores en las tareas programadas previamente. Son determinantes para la introducción de correcciones en los programas de entrenamiento que a cada edad corresponden.

- **Edades**                      **T. Pedagógico No.**                      **Semanas**
  - 8-10 años                      1, 2, 3 y 4                      6, 17, 27 y 37
  - 11-12 años                      5, 6, 7 y 8                      6, 17, 27 y 37
  - 13-16 años                      9, 10, 11 y 12                      8, 18, 32 y 42
  - 17 y Mayores                      13, 14, 15 y 16                      9, 20, 32 y 44
- 
- **NOTA: Los contenidos de los Tests se definen de antemano y forman parte del programa general, precisando lo que corresponde a cada grupo de edades.**

**4.3 Las categorías por edades y  
los programas competitivos.  
El sistema de clasificación  
de nadadores.  
La selección de talentos.**

# **Las Categorías por edades y los Programas Competitivos**

## OBJETIVOS Y PROGRAMAS COMPETITIVOS

**Categorías**

**Objetivos  
Principales**

**Distancias  
Competitivas**

**7 años**

**8 años**

**9 años**

**TEC - AER - REC**

**Programa Especial**

**10 años**

**11 años**

**12 años**

**TEC - AER - REC**

**Programa Especial**

**13 años**

**14 años**

**15-16 años**

**17 y Mayores**

**TEC - AER - ANA**

**Programa Olímpico**

**BLOQUE DE MENORES****Categorías****Objetivos  
Principales****Distancias  
Competitivas****7 años****TEC - AER - PFG - REC****25 P. Libre  
25 P. Espalda  
25-50 Libre  
4x25 Libre  
4x25 P. Libre****8 años****TEC - AER - PFG - REC****25-100 Libre  
25-50 Espalda  
25 P. Pecho  
8-10 Delfín Sub  
4x25 R. Libre  
4x50 R. Libre****9 años****TEC - AER - PFG - REC****25-200 Libre  
25-100 Espalda  
25-50 Pecho  
100 C. Individual  
25 Mariposa  
10-12.5 Delfín Sub  
4x25 R. Libre  
4x50 R. Libre**

**BLOQUE DE INFANTILES****Categorías****Objetivos  
Principales****Distancias  
Competitivas****10 años****TEC - AER - PFG - REC****25-400 Libre  
25-100 Espalda  
25-100 Pecho  
25-50 Mariposa  
100-200 C. Individual  
12.5 Delfín Sub  
4x50 Relevos****11 años****TEC - AER - PFG - REC****25-800 Libre  
25-200 Espalda  
25-200 Pecho  
25-100 Mariposa  
100-200 C. Individual  
12.5 Delfín Sub  
4x50 Relevos****12 años****TEC - AER - ANA - PFGE****25-1500 Libre  
25-200 Espalda  
25-200 Pecho  
25-200 Mariposa  
100-400 C. Individual  
12.5 Delfín Sub  
4x50 Relevos**

## BLOQUE DE JUVENILES Y MAYORES

**Categorías**

**Objetivos  
Principales**

**Distancias  
Competitivas**

**13 años  
14 años  
15-16 años  
17 y Mayores**

**TEC - AER - ANA - PFGE**

**25-1500 Libre  
25-200 Espalda  
25-200 Pecho  
25-200 Mariposa  
100-400 C. Individual  
12.5 Delfín Sub  
4x100-200 Relevos**

**Sistema  
de  
Clasificación  
de  
Nadadores**

**El Sistema de Clasificación de Nadadores de la FECNA es un programa de información permanente para los nadadores y los entrenadores, a través de Normas y Tablas de Tiempos, que les permitirá conocer y dominar los siguientes datos:**

- Los tiempos que corresponden a cada uno de los 8 niveles.
- El nivel actual en que se ubica el nadador por sus resultados.
- Las marcas mínimas que debe realizar según su edad y categoría.
- Las exigencias de tiempos para ganar el derecho de participar en los campeonatos nacionales organizados por la FECNA.
- Las metas que debe trazarse cada nadador para alcanzar el nivel inmediatamente superior al que ha llegado.
- Las exigencias para ingresar a la Preselección Nacional, que se concretan en los tiempos del Nivel 2.
- Las exigencias para integrar la Preselección Colombia a los Juegos Panamericanos de Río de Janeiro del año 2007.
- Los tiempos para integrar la Preselección Olímpica, que son los mismos de Río, más las exigencias que imponga la FINA el año 2007.

# **NORMAS PARA LA APLICACIÓN DE LOS NIVELES**

**NIVEL 8**

Permite el Ingreso de Nadadores Infantiles al Sistema de Clasificación

**NIVEL 7**

Clasificación Categoría 13 años a Campeonatos Nacionales

**NIVEL 6**

Clasificación Categoría 14 años a Campeonatos Nacionales

**NIVEL 5**

Clasificación Categoría 15-16 años a Campeonatos Nacionales

**NIVEL 4**

Clasificación Categoría 17 y Mayores a Campeonatos Nacionales

**NIVEL 3**

Clasificación de Nadadores a Campeonatos Nacionales Abiertos

**NIVEL 2**

Ganar derecho integrar Preselección Nacional de Natación

**NIVEL 1**

Clasificación a Juegos Panamericanos Río de Janeiro 2007

Clasificación a la Preselección Olímpica Beijing 2008

# **Las Tablas de Tiempos:**

# SISTEMA DE CLASIFICACION DE NADADORES FECNA 2005-2008 - DAMAS

| PRUEBAS | NIVEL 1  | NIVEL 2  | NIVEL 3  | NIVEL 4  | NIVEL 5    | NIVEL 6  | NIVEL 7  | NIVEL 8    |
|---------|----------|----------|----------|----------|------------|----------|----------|------------|
|         | 100%     | 95%      | 90%      | 85%      | 80%        | 75%      | 70%      | 65%        |
|         | PANAM    | Sel Nal  | Abierta  | 17 y +   | 15-16 años | 14 años  | 13 años  | 10-12 años |
| 50 L    | 26.30    | 27.61    | 28.93    | 30.25    | 31.56      | 32.88    | 34.19    | 35.51      |
| 100 L   | 57.94    | 1.00.84  | 1.03.73  | 1.06.63  | 1.09.52    | 1.12.43  | 1.15.32  | 1.18.22    |
| 200 L   | 2.05.50  | 2.11.78  | 2.18.05  | 2.24.33  | 2.30.60    | 2.36.88  | 2.43.15  | 2.49.43    |
| 400 L   | 4.23.02  | 4.36.17  | 4.49.32  | 5.02.47  | 5.15.62    | 5.28.78  | 5.41.93  | 5.55.08    |
| 800 L   | 8.56.62  | 9.23.45  | 9.50.28  | 10.17.11 | 10.43.94   | 11.10.78 | 11.37.61 | 12.04.44   |
| 1500 L  | 17.06.99 | 17.58.34 | 18.49.69 | 19.41.03 | 20.32.39   | 21.23.74 | 22.15.09 | 23.06.44   |
| 50 E    | 30.38    | 31.90    | 33.42    | 34.94    | 36.46      | 37.98    | 39.49    | 41.01      |
| 100 E   | 1.04.47  | 1.07.69  | 1.10.92  | 1.14.14  | 1.17.36    | 1.20.59  | 1.23.81  | 1.27.03    |
| 200 E   | 2.17.22  | 2.24.08  | 2.30.94  | 2.37.80  | 2.44.66    | 2.51.53  | 2.58.39  | 3.05.25    |
| 50 P    | 32.92    | 34.57    | 36.21    | 37.86    | 39.50      | 41.15    | 42.80    | 44.44      |
| 100 P   | 1.11.74  | 1.15.33  | 1.18.91  | 1.22.50  | 1.26.09    | 1.29.68  | 1.33.26  | 1.36.85    |
| 200 P   | 2.34.01  | 2.41.71  | 2.49.41  | 2.57.11  | 3.04.81    | 3.12.51  | 3.20.21  | 3.27.91    |
| 50 M    | 27.58    | 28.96    | 30.34    | 31.72    | 33.10      | 34.48    | 35.85    | 37.23      |
| 100 M   | 1.01.65  | 1.04.73  | 1.07.82  | 1.10.90  | 1.13.98    | 1.17.06  | 1.20.15  | 1.23.23    |
| 200 M   | 2.15.31  | 2.22.08  | 2.28.84  | 2.35.61  | 2.42.37    | 2.49.14  | 2.55.90  | 3.02.67    |
| 200 CI  | 2.20.57  | 2.27.60  | 2.34.63  | 2.41.66  | 2.48.68    | 2.55.71  | 3.02.74  | 3.09.77    |
| 400 CI  | 4.55.19  | 5.09.95  | 5.24.71  | 5.39.47  | 5.54.23    | 6.08.99  | 6.23.75  | 6.38.51    |

# SISTEMA DE CLASIFICACIÓN DE NADADORES FECNA 2005-2008 - VARONES

| PRUEBAS | NIVEL 1  | NIVEL 2  | NIVEL 3  | NIVEL 4  | NIVEL 5     | NIVEL 6  | NIVEL 7  | NIVEL 8    |
|---------|----------|----------|----------|----------|-------------|----------|----------|------------|
|         | 100%     | 95%      | 90%      | 85%      | 80%         | 75%      | 70%      | 65%        |
|         | PANAM    | Sel Nal  | Abierta  | 17 y +   | 15 -16 años | 14 años  | 13 años  | 10-12 años |
| 50 L    | 23.39    | 24.56    | 25.73    | 26.90    | 28.07       | 29.24    | 30.41    | 31.58      |
| 100 L   | 51.76    | 54.35    | 56.94    | 59.52    | 1.02.11     | 1.04.70  | 1.07.29  | 1.09.88    |
| 200 L   | 1.53.39  | 1.59.06  | 2.04.73  | 2.10.40  | 2.16.07     | 2.21.74  | 2.27.41  | 2.33.08    |
| 400 L   | 3.59.89  | 4.11.88  | 4.23.88  | 4.35.87  | 4.47.87     | 4.59.86  | 5.11.86  | 5.23.85    |
| 800 L   | 8.19.79  | 8.44.78  | 9.09.77  | 9.34.76  | 9.59.75     | 10.24.74 | 10.49.73 | 11.14.72   |
| 1500 L  | 15.52.94 | 16.40.59 | 17.28.23 | 18.15.88 | 19.03.53    | 19.51.18 | 20.38.82 | 21.26.47   |
| 50 E    | 26.77    | 28.11    | 29.45    | 30.79    | 32.12       | 33.46    | 34.80    | 36.14      |
| 100 E   | 57.69    | 1.00.57  | 1.03.46  | 1.06.34  | 1.09.23     | 1.12.11  | 1.15.00  | 1.17.88    |
| 200 E   | 2.04.95  | 2.11.20  | 2.17.45  | 2.23.69  | 2.29.94     | 2.36.19  | 2.42.44  | 2.48.68    |
| 50 P    | 29.38    | 30.85    | 32.32    | 33.79    | 35.26       | 36.73    | 38.19    | 39.66      |
| 100 P   | 1.04.47  | 1.07.69  | 1.10.92  | 1.14.14  | 1.17.36     | 1.20.59  | 1.23.81  | 1.27.03    |
| 200 P   | 2.19.49  | 2.26.46  | 2.33.44  | 2.40.41  | 2.47.39     | 2.54.36  | 3.01.34  | 3.08.31    |
| 50 M    | 25.14    | 26.40    | 27.65    | 28.91    | 30.17       | 31.43    | 32.68    | 33.94      |
| 100 M   | 55.28    | 58.04    | 1.00.81  | 1.03.57  | 1.06.34     | 1.09.10  | 1.11.86  | 1.14.63    |
| 200 M   | 2.03.23  | 2.09.39  | 2.15.55  | 2.21.71  | 2.27.88     | 2.34.04  | 2.40.20  | 2.46.36    |
| 200 CI  | 2.07.23  | 2.13.59  | 2.19.95  | 2.26.31  | 2.32.68     | 2.39.04  | 2.45.40  | 2.51.76    |
| 400 CI  | 4.29.66  | 4.43.14  | 4.56.63  | 5.10.11  | 5.23.59     | 5.37.08  | 5.50.56  | 6.04.04    |

# La distinción del nadador:

**Desde el año 2005 serán entregados bajo las siguientes regulaciones:**

Después de los campeonatos nacionales de Junio, una vez hayan sido evaluados y compilados los resultados.

A inicios del nuevo año, teniendo en cuenta los resultados de los campeonatos nacionales de fines del año anterior.

Los niveles solamente se pueden alcanzar en el contexto de los campeonatos nacionales de la FECNA o cuando se toma parte de eventos internacionales en representación de Colombia.

Los distintivos de nivel que gane cada nadador debe usarlos en su uniforme deportivo, ya sea de su Club, de su Liga, o se trate del uniforme de Colombia, según cada caso. Son 8 distintivos que se diferencian entre sí por los colores, por el tamaño y por el número que identifica el nivel del nadador.

Igualmente, cada nadador y entrenador participantes en campeonatos nacionales, recibirán las Tablas de Tiempos en forma de calendario de bolsillo para el periodo que corresponde al ciclo olímpico 2005-2008, a fin de que puedan consultar fácilmente, cuando así lo deseen, los tiempos que se exigen para cada una de las edades.

Se aclara que los nadadores de las categorías infantiles, de 10, 11 y 12 años, no están obligados a hacer marcas para participar de sus campeonatos. Sin embargo, se ofrecen marcas que les pueden servir de referencia para proponerse objetivos personales.



# **La Selección de Talentos en la Natación.**

- **LA SELECCIÓN DE TALENTOS**

**Los deportistas talentosos poseen, generalmente, cualidades motoras innatas que le permiten sobresalir desde edades tempranas, que son:**

- **La habilidad para moverse.**
- **La rapidez de sus reacciones.**
- **La disposición y competitividad que los caracteriza.**

- **Un programa de selección de talentos en edades tempranas para la búsqueda de nadadores con potencialidades de rendimiento futuro se pudiera aplicar sobre la base del siguiente esquema:**

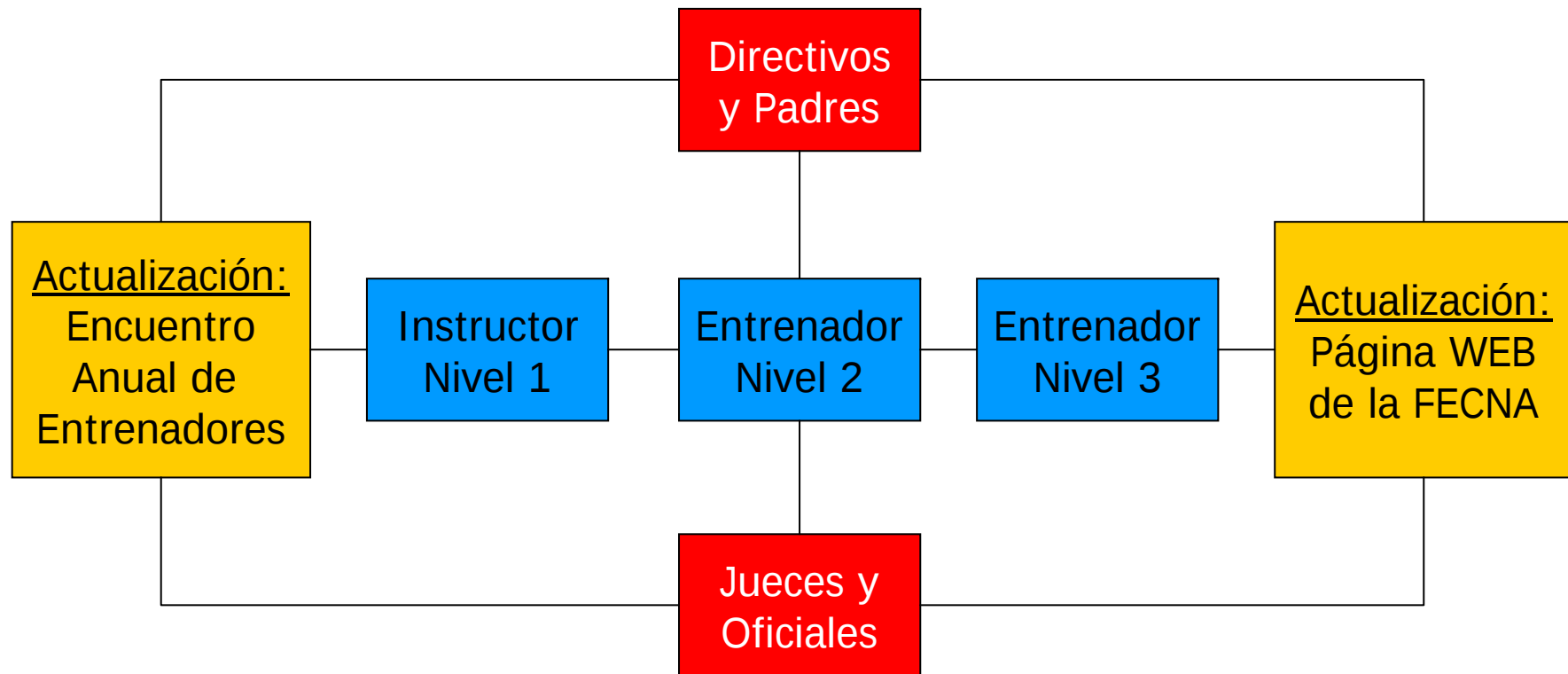
**Las Selección, búsqueda y ratificación de Talentos se puede hacer cada año, en las edades de 10, 12, 15 y 17-18 años, sobre la base de los siguientes elementos técnicos:**

- Talla.**
- Envergadura.**
- Tamaño de las manos y los pies.**
- Proporciones Hombros - Caderas.**
- Proporciones Tronco - Extremidades Inferiores.**
- Flotabilidad.**
- Flexibilidad.**
- Resistencia Aeróbica.**
- Fuerza.**
- Interés por ser un nadador destacado.**
- Resultados Deportivos.**
- Resultados académicos.**

- **El esquema de capacitación aprobado por la FECNA está concebido de la siguiente manera:**



## Esquema de Capacitación Permanente de la FECNA y la ACOLTEN



## **Entrenadores de Nivel Superior**

**Nivel  
4**

**Nivel  
5**

**Los niveles 4 y 5 se alcanzan por  
resultados deportivos.**

# **Requisitos para la Certificación de Instructores y Monitores (1)**

- **Saber nadar correctamente.**
- **Recibir el aval de la Liga correspondiente.**
- **Ser instructor o Monitor en alguna piscina.**
- **Ser estudiante de 5to. semestre de la Licenciatura en Deportes en alguna universidad.**
- **Ser nadador activo o ex-nadador y tener 17-18 años de edad cumplidos.**

## **Requisitos para la Certificación de Entrenadores Nivel Básico (2)**

- **Recibir el aval de la Liga correspondiente.**
- **Trabajar como entrenador en las edades de la natación infantil.**
- **Trabajar como Instructor o Monitor en alguna institución y tener el Nivel 1 vencido.**
- **Ser estudiante de 6to. semestre de Licenciatura en Deportes en alguna universidad.**

## **Requisitos para la Certificación de Entrenadores Nivel Superior (3)**

- **Recibir el aval de la Liga correspondiente.**
- **Trabajar como entrenador en las edades de la natación infantil.**
- **Haber vencido el nivel 2 de certificación de entrenadores.**
- **Mostrar resultados en los Campeonatos Nacionales Infantiles: Nadadores entre los 16 mejores tiempos del ranking.**

# **Requisitos para obtener el Nivel 4**

- **Recibir el aval de la Liga correspondiente.**
- **Haber vencido el Nivel 3 de certificación de entrenadores.**
- **Lograr resultados deportivos internacionales:**
  - **Medalla de oro Sudamericana en categorías Juvenil A, B y/o Mayores.**
  - **Medalla de oro en Centroamericanos en categoría Juvenil A, B y/o Mayores.**
  - **Medalla de oro en Juegos Bolivarianos y en Juegos ODESUR.**
  - **Récords Sudamericanos, Bolivarianos y Centroamericanos en categoría Juvenil A, B y/o Mayores.**

# **Requisitos para obtener el Nivel 5**

- **Recibir el aval de la Liga correspondiente.**
- **Haber vencido el Nivel 3 de certificación de entrenadores.**
- **Lograr resultados deportivos internacionales:**
  - **Medalla Panamericana: oro, plata o bronce.**
  - **Finalista en campeonatos mundiales de piscina corta o larga.**
  - **Finalista en Juegos Olímpicos.**
  - **Medalla en Juegos Mundiales Universitarios: oro, plata o bronce.**

**Exigencias  
para clasificar  
a eventos  
internacionales**

- **Campeonato:**
- **Juegos Bolivarianos 2005**
- **Sede:**
- **Pereira, Colombia**
- **Fecha:**
- **26-30 de Julio 2005**
- **Momentos de Clasificación:**
- **Sudamericano Juvenil 2005, Torneo Ciudad de Cali, e Interclubes.**

- **Campeonato:**
- **Sudamericano de Mayores 2006.**
- **Sede:**
- **Medellín.**
- **Fecha:**
- **2-5 Marzo de 2006.**
- **Momentos de Clasificación:**
- **Interligas de 2005.**

# Campeonatos Sudamericanos 2006

| DAMAS    |          | DISTANCIAS        | VARONES  |          |
|----------|----------|-------------------|----------|----------|
| 1ro      | 6to      |                   | 1ro      | 6to      |
| 25.39    | 27.62    | 50 Libre          | 22.93    | 23.77    |
| 56.69    | 59.62    | 100 Libre         | 50.22    | 52.01    |
| 2.03.17  | 2.09.33  | 200 Libre         | 1.52.79  | 1.54.86  |
| 4.16.74  | 4.27.65  | 400 Libre         | 3.54.92  | 4.05.38  |
| 8.46.63  | 9.21.54  | 800 Libre         | 8.12.37  | 8.31.36  |
| 16.24.39 | 17.59.52 | 1500 Libre        | 15.42.16 | 16.09.16 |
| 29.78    | 32.22    | 50 Espalda        | 26.57    | 28.19    |
| 1.03.74  | 1.08.81  | 100 Espalda       | 56.36    | 1.00.31  |
| 2.21.08  | 2.28.64  | 200 Espalda       | 2.02.02  | 2.10.24  |
| 33.30    | 35.23    | 50 Pecho          | 29.26    | 30.56    |
| 1.12.18  | 1.16.60  | 100 Pecho         | 1.03.63  | 1.07.73  |
| 2.36.42  | 2.47.46  | 200 Pecho         | 2.18.66  | 2.26.68  |
| 28.69    | 29.84    | 50 Mariposa       | 24.48    | 25.41    |
| 1.02.80  | 1.05.73  | 100 Mariposa      | 54.02    | 56.85    |
| 2.14.58  | 2.22.81  | 200 Mariposa      | 1.59.19  | 2.08.91  |
| 2.16.92  | 2.26.55  | 200 C. Individual | 2.00.19  | 2.11.23  |
| 4.45.70  | 5.17.26  | 400 C. Individual | 4.21.27  | 4.47.18  |

- **Campeonato:**
- **Juegos Centroamericanos y del Caribe 2006**
- **Sede:**
- **Cartagena de Indias, Colombia**
- **Fecha:**
- **17-22 Julio 2006**
- **Momentos de Clasificación:**
- **Interligas 2005 y Sudamericano de Mayores de 2006.**

# Juegos Centroamericanos y del Caribe 2006

| DAMAS   |          | DISTANCIAS        | VARONES  |           |
|---------|----------|-------------------|----------|-----------|
| 1ro     | 6to      |                   | 1ro      | 6to       |
| 25.68   | 27.38    | 50 Libre          | 22.55    | 24.02     |
| 56.58   | 59.65    | 100 Libre         | 50.25    | 52.30     |
| 2.07.81 | 2.09.79  | 200 Libre         | 1.52.15  | 1.58.90   |
| 4.28.76 | 4.39.16  | 400 Liber         | 3.57.63  | 4.14.15   |
| 9.05.11 | 9.34.50  | 800-1500 Libre    | 15.39.90 | 16.23.55* |
| 1.06.17 | 1.07.75  | 100 Espalda       | 58.00    | 1.00.36   |
| 2.20.57 | 2.32.99  | 200 Espalda       | 2.05.06  | 2.09.46   |
| 1.13.94 | 1.20.05  | 100 Pecho         | 1.04.51  | 1.07.51   |
| 2.37.84 | 2.47.69* | 200 Pecho         | 2.20.60  | 2.27.85   |
| 1.03.33 | 1.06.25  | 100 Mariposa      | 53.86    | 56.78     |
| 2.19.23 | 2.24.79  | 200 Mariposa      | 1.58.45  | 2.11.70   |
| 2.23.73 | 2.34.21  | 200 C. Individual | 2.05.99  | 2.15.06   |
| 5.06.96 | 5.28.69  | 400 C. Individual | 4.31.83  | 4.40.75*  |

- **Campeonato:**
- **Juegos Panamericanos 2007**
- **Sede:**
- **Río de Janeiro, Brasil**
- **Fecha:**
- **Agosto 2007**
- **Momentos de Clasificación:**
- **Interligas 2006, Sudamericanos Juveniles de 2007 y Torneo Ciudad de Cali.**

# Juegos Panamericanos 2007

| DAMAS   |         | DISTANCIAS        | VARONES  |          |
|---------|---------|-------------------|----------|----------|
| 1ro     | 6to     |                   | 1ro      | 6to      |
| 25.24   | 26.92   | 50 Libre          | 22.40    | 22.97    |
| 55.61   | 57.44   | 100 Libre         | 49.27    | 51.13    |
| 1.59.80 | 2.05.10 | 200 Libre         | 1.48.90  | 1.53.35  |
| 4.10.48 | 4.23.37 | 400 Libre         | 3.50.01  | 4.01.79  |
| 8.36.54 | 9.03.48 | 800-1500 Libre    | 15.16.98 | 16.05.59 |
| 1.02.50 | 1.06.39 | 100 Espalda       | 55.52    | 57.58    |
| 2.13.89 | 2.25.90 | 200 Espalda       | 1.59.92  | 2.05.91  |
| 1.09.01 | 1.14.32 | 100 Pecho         | 1.00.95  | 1.03.65  |
| 2.29.76 | 2.40.36 | 200 Pecho         | 2.13.37  | 2.20.82  |
| 59.97   | 1.03.95 | 100 Mariposa      | 53.04    | 54.45    |
| 2.11.02 | 2.21.04 | 200 Mariposa      | 1.57.33  | 2.03.04  |
| 2.15.93 | 2.24.71 | 200 C. Individual | 1.59.49  | 2.06.21  |
| 4.43.40 | 5.07.93 | 400 C. Individual | 4.19.09  | 4.32.96  |

- **Juegos Olímpicos de Beijing 2008**
- Las exigencias de tiempo para clasificar a los Juegos Olímpicos son publicadas por la FINA dos años antes de su celebración, o sea, el año 2006.
- En general, las exigencias para participar de Juegos Bolivarianos, Centroamericanos, Panamericanos y Olímpicos, resulta necesario concertarlo con el Comité Olímpico Colombiano, por lo cual esta proyección puede resultar muy útil para esos propósitos.

# **Polo Acuático**

**2005-2008**

- **Necesidad de crear y consolidar un nuevo Sistema Competitivo en el Polo Acuático Nacional.**

- **El Sistema Competitivo estaría integrado por tres niveles de desarrollo diferentes, con objetivos concretos para cada uno, pero metodológicamente articulados.**

- Primer Nivel:
- **Desarrollo y crecimiento de la participación masiva, a través de Festivales con menores de 13 años y diversos Torneos por edades.**

**No.**

**Eventos de Desarrollo Ciclo Olímpico 2005-2008**

**Fechas**

**Sedes**

**Objetivo: Ampliar la participación masiva en el Polo Acuático**

**1**

**Festival Categoría Preinfantil DAM-VAR**

**Mayo**

**Valle**

**2**

**Copa Club Medellín por edades, DAM-VAR**

**Agosto**

**Antioquia**

**3**

**Copa Germán Marín por edades, DAM-VAR**

**Octubre**

**Valle**

**4**

**Festival Categoría Preinfantil, DAM-VAR**

**Noviembre**

**Antioquia**

- Segundo Nivel:
- **Para la formación de jugadores en las edades juveniles y construir una reserva deportiva de la mayor calidad posible en Torneos y Campeonatos Interclubes e Interligas.**

|                                                                |                                             |           |         |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------|---------|
|                                                                |                                             |           |         |
|                                                                |                                             |           |         |
| No.                                                            | Eventos Infantiles y Juveniles              | Fechas    | Categ   |
| Objetivo: Formación y Fogueo de Jugadores Juveniles Talentosos |                                             |           |         |
|                                                                |                                             |           |         |
| 1                                                              | Campeonatos Nacionales Interclubes, DAM-VAR | Junio     | INF-JUV |
| 2                                                              | Campeonatos nacionales Interligas, DAM-VAR  | Diciembre | INF-JUV |
|                                                                |                                             |           |         |
|                                                                |                                             |           |         |

- Tercer Nivel:
- **Para mejorar los resultados competitivos con Torneos Interligas Abiertos y eventos internacionales en los que participen jugadores de las categorías Junior y Mayores.**

|                                                                   |                                 |           |         |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------|---------|
|                                                                   |                                 |           |         |
|                                                                   |                                 |           |         |
| Torneos Nacionales Interligas                                     |                                 | Fechas    | Categ   |
| Objetivo: Mejorar sistemáticamente los resultados internacionales |                                 |           |         |
|                                                                   |                                 |           |         |
| 1                                                                 | 1er. Torneo Nacional Interligas | Marzo     | Abireta |
| 2                                                                 | 2do. Torneo Nacional Interligas | Junio     | Abierta |
| 3                                                                 | 3er. Torneo Nacional Interligas | Diciembre | Abierta |
|                                                                   |                                 |           |         |
|                                                                   |                                 |           |         |

## Eventos Internacionales Juveniles y Junior

Fecha

Clasificación

**Objetivo: Mejorar sistemáticamente los resultados internacionales**

|      |                                |     |                 |
|------|--------------------------------|-----|-----------------|
| 2005 | Campeonato Panamericano Sub-18 | ENE | Interligas 2004 |
|      | Campeonato Sudamericano Junior | MAR | Interligas 2004 |
|      | CCCAN                          | JUL | Interligas 2004 |
|      | Copa Pacífico                  | SEP | Interligas 2004 |
|      | Campeonato Mundial Junior      | OCT | Panamericano    |
| 2006 | Campeonato Panamericano Junior | JUL | Interligas 2005 |
|      | Copa Pacífico                  | SEP | Interligas 2005 |
| 2007 | Campeonato Panamericano Sub-18 | ENE | Interligas 2006 |
|      | Campeonato Sudamericano Junior | MAR | Interligas 2006 |
|      | CCCAN                          | JUL | Interligas 2006 |
|      | Copa Pacífico                  | SEP | Interligas 2006 |
|      | Campeonato Mundial Junior      | OCT | Panamericano    |
| 2008 | Campeonato Panamericano Junior | JUL | Interligas 2007 |
|      | Copa Pacífico                  | SEP | Interligas 2007 |

| Eventos Internacionales de Mayores                                |                                      |     |                 |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----|-----------------|
| Objetivo: Mejorar sistemáticamente los resultados internacionales |                                      |     |                 |
| 2005                                                              | Campeonato Pre-Mundial               | MAR | Interligas 2004 |
|                                                                   | Juegos Bolivarianos                  | JUL | Interligas 2004 |
|                                                                   | Campeonato Mundial                   | AGO | Interligas 2004 |
| 2006                                                              | Campeonato Sudamericano Mayores      | MAR | Interligas 2005 |
|                                                                   | Juegos Centroamericanos y del Caribe | JUL | Interligas 2005 |
| 2007                                                              | Campeonato Pre-Mundial               | MAR | Interligas 2006 |
|                                                                   | Juegos Panamericanos                 | JUL | Interligas 2006 |
|                                                                   | Campeonato Mundial                   | JUL | Interligas 2006 |
| 2008                                                              | Campeonato Preolímpico               | ENE | Interligas 2007 |
|                                                                   | Campeonato Sudamericano Mayores      | MAR | Interligas 2007 |
|                                                                   | Juegos Olímpicos                     | AGO | Interligas 2007 |

Fecha

Clasificación

Objetivo: Mejorar sistemáticamente los resultados internacionales

2005

Campeonato Pre-Mundial

MAR

Interligas 2004

Juegos Bolivarianos

JUL

Interligas 2004

Campeonato Mundial

AGO

Interligas 2004

2006

Campeonato Sudamericano Mayores

MAR

Interligas 2005

Juegos Centroamericanos y del Caribe

JUL

Interligas 2005

2007

Campeonato Pre-Mundial

MAR

Interligas 2006

Juegos Panamericanos

JUL

Interligas 2006

Campeonato Mundial

JUL

Interligas 2006

2008

Campeonato Preolímpico

ENE

Interligas 2007

Campeonato Sudamericano Mayores

MAR

Interligas 2007

Juegos Olímpicos

AGO

Interligas 2007

# **Estructura de edades**

# Polo Acuático

```
graph TD; A[Polo Acuático] --> B[Etapa de Formación 12-14 y 15-18]; B --> C[Inicio Etapa de Altos Logros = 19-20 Alto Rendimiento = 21 y +]; B --> D[Etapa de Iniciación 7-11];
```

The diagram is a flowchart showing the progression of Polo Acuático. At the top is a purple box labeled 'Polo Acuático'. A line connects it to a pink box labeled 'Etapa de Formación 12-14 y 15-18'. From the pink box, two lines branch out: one to a yellow box on the left labeled 'Etapa de Iniciación 7-11' and another to a light blue box on the right labeled 'Inicio Etapa de Altos Logros = 19-20 Alto Rendimiento = 21 y +'.

Etapa  
de  
Iniciación  
7-11

Etapa de  
Formación  
12-14 y 15-18

Inicio Etapa de  
Altos Logros = 19-20  
Alto Rendimiento = 21 y +

# **El Programa de Preparación a largo plazo**

# POLO ACUATICO

## Programa de Preparación a Largo Plazo

### Distribución de los Volúmenes de Entrenamiento en Km, Horas y %

| Edades  | Sem | Frec | Volumen General Km/Hs |      |      |      |     | TEC  | TAC | JUE | PFG | PFE | EDU |
|---------|-----|------|-----------------------|------|------|------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|
|         | Año | Sem  | Sem                   | Año  | Ses  | Sem  | Año |      |     |     |     |     |     |
| 7 años  | 40  | 3    | 0                     | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    | 0   | 0   | 0   | 0   | 40  |
| 8 años  | 40  | 3    | 0                     | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    | 0   | 0   | 0   | 0   | 40  |
| 9 años  | 40  | 5    | 0                     | 0    | 90'  | 7,5  | 60  | 100% | 0   | 0   | 0   | 0   | 40  |
| 10 años | 40  | 5    | 6                     | 240  | 120' | 10   | 160 | 80%  | 0%  | 20% | 0   | 0   | 40  |
| 11 años | 44  | 5    | 9                     | 396  | 120' | 10   | 160 | 70%  | 10% | 20% | 0   | 0   | 44  |
| 12 años | 44  | 6    | 12                    | 528  | 120' | 12   | 264 | 60%  | 20% | 20% | 88  | 0   | 44  |
| 13 años | 46  | 6    | 15                    | 690  | 120' | 12   | 276 | 50%  | 25% | 25% | 92  | 0   | 46  |
| 14 años | 46  | 7    | 17                    | 782  | 120' | 14   | 368 | 45%  | 30% | 25% | 92  | 0   | 46  |
| 15 años | 46  | 7    | 19                    | 874  | 150' | 17,5 | 368 | 40%  | 30% | 30% | 92  | 0   | 46  |
| 16 años | 46  | 8    | 22                    | 1012 | 150' | 20   | 460 | 40%  | 30% | 30% | 92  | 0   | 46  |
| 17 años | 46  | 8    | 24                    | 1104 | 150' | 20   | 460 | 35%  | 35% | 30% | 92  | 0   | 46  |
| 18 años | 48  | 9    | 32                    | 1536 | 150' | 22,5 | 480 | 35%  | 35% | 30% | 96  | 0   | 48  |
| 19 años | 48  | 9    | 34                    | 1632 | 150' | 22,5 | 480 | 35%  | 35% | 30% | 96  | 24  | 48  |
| 20 años | 48  | 10   | 32                    | 1536 | 150' | 25   | 576 | 35%  | 35% | 30% | 96  | 24  | 48  |
| 21 años | 48  | 10   | 32                    | 1536 | 150' | 25   | 576 | 35%  | 35% | 30% | 96  | 48  | 48  |
| 22 años | 48  | 10   | 32                    | 1536 | 150' | 25   | 576 | 35%  | 35% | 30% | 96  | 48  | 48  |
| 23 años | 48  | 10   | 32                    | 1536 | 150' | 25   | 576 | 35%  | 35% | 30% | 96  | 48  | 48  |
| 24 años | 48  | 10   | 32                    | 1536 | 150' | 25   | 576 | 35%  | 35% | 30% | 96  | 48  | 48  |

- **Capacitación de Entrenadores:**
- **Transcurrirá sobre la base de los contenidos del Programa de Preparación a Largo Plazo de Jugadores de Polo Acuático, distribuida en tres niveles.**

- **Los Jueces y Árbitros:**
- **Deben organizarse de manera autónoma y trabajar en la solución de los problemas actuales en esta esfera, con un grupo organizado y presidido por los Jueces acreditados por FINA.**

- **La Comisión Técnica Nacional y el Grupo Técnico de Entrenadores:**
- **Tienen el peso fundamental de organizar todo el proceso, en base a un programa de trabajo y a unos criterios definidos de antemano, que se recogen en la proyección estratégica hasta el 2008.**

- **Designación de entrenadores y concentración de jugadores:**
- **Quienes más jugadores aporten a eventos internacionales. En el momento oportuno, cuando media suficiente tiempo para una buena preparación.**
- **Generalmente, los momentos de integración de preselecciones y/o selecciones será a fines de cada año, para enfrentar con éxito la temporada competitiva inmediata, que se inicia en marzo.**

# Clavados

2005-2008

- Los Clavados demostraron en el período 2001-2004 que trabajando bien se pueden alcanzar altísimos objetivos y resultados técnicos en este deporte.
- Existen condiciones para elaborar un programa de desarrollo hacia el 2008 que consolide los progresos alcanzados y supere las deficiencias y problemas que han estado presentes estos últimos años.
- Para ello se requiere de la reestructuración de un programa nacional, ya sea atendido directamente por la FECNA, o copatrocinado por COLDEPORTES Nacional, como ocurrió dos años atrás.
- Aunque técnicamente complicado, se trata de un deporte en el cual Colombia dispone de muchos niños talentosos y ha podido demostrar altas potencialidades, lo que es motivo para aprovechar la infraestructura existente y acelerar su desarrollo en el ciclo olímpico que se inicia el año 2005 y se extenderá hasta el 2008.

- La estructura técnica de los Clavados debe sustentarse en el próximo ciclo olímpico en tres niveles de desarrollo:
- El nivel de iniciación.
- El nivel de formación de saltadores.
- El nivel de alto rendimiento.
- En nivel de iniciación es aquel que sugiere que todas las ciudades con Pozos de Clavados comiencen un desarrollo progresivo y razonable de este deporte.
- El nivel de formación de saltadores debe asegurarnos contar con una reserva de deportistas de talento para continuar el progreso cualitativo posteriormente.
- En alto rendimiento se deberán incrementar tanto la cantidad de saltadores como la calidad de sus resultados internacionales.

**Definiciones sobre la formación deportiva de los saltadores, la concepción pedagógica y técnica que aplicaremos, así como los estándares necesarios para su organización, progreso y desarrollo.**

# **Estructura de edades**

- Una estructura de edades cuya iniciación se produzca muy temprano es decisiva en los Clavados, deporte en el cual para los 13-14 años de edad cronológica los deportistas deben haber alcanzado una alta madurez técnica y desarrollado el valor y arrojo que implican saltos de alta complejidad, de suma importancia formativa y educativa, que incidirán directamente en los resultados deportivos.
- El programa de Clavados para todo el país sugiere trabajar conforme a la estructura de edades que aparece de inmediato.

# Clavados

```
graph TD; A[Clavados] --- B[Etapa de Formación 10-15]; B --- C[Etapa de Iniciación 4-9]; B --- D["Inicio Etapa de Altos Logros = 14-15<br/>Alto Rendimiento = 16-26"]
```

Etapa  
de  
Iniciación  
4-9

Etapa de  
Formación  
10-15

Inicio Etapa de  
Altos Logros = 14-15  
Alto Rendimiento = 16-26

# **El Programa de Preparación a Largo Plazo**

# CLAVADOS

## Programa de Entrenamiento a Largo Plazo

### Distribución de las Tareas de la Preparación

| Edades  | Sem | Frec | Vol    | Vol  | Vol  | Técnica | PFG | PFE | EDUC |
|---------|-----|------|--------|------|------|---------|-----|-----|------|
|         | Año | Sem  | Sesión | Sem  | Año  |         |     |     |      |
| 4 años  | 40  | 2    | 60'    | 2    | 80   | 100%    | 0   | 0   | 40   |
| 5 años  | 40  | 3    | 60'    | 3    | 120  | 100%    | 0   | 0   | 40   |
| 6 años  | 40  | 4    | 60'    | 4    | 160  | 100%    | 0   | 0   | 40   |
| 7 años  | 40  | 5    | 60'    | 5    | 200  | 70%     | 20% | 10% | 40   |
| 8 años  | 40  | 5    | 90'    | 7.5  | 300  | 60%     | 20% | 20% | 40   |
| 9 años  | 40  | 5    | 105'   | 8.6  | 344  | 60%     | 20% | 20% | 40   |
| 10 años | 44  | 6    | 105'   | 10.5 | 462  | 50%     | 25% | 25% | 44   |
| 11 años | 44  | 7    | 120'   | 14   | 616  | 50%     | 25% | 25% | 44   |
| 12 años | 44  | 8    | 120'   | 16   | 704  | 45%     | 25% | 30% | 44   |
| 13 años | 46  | 9    | 120'   | 18   | 828  | 45%     | 25% | 30% | 46   |
| 14 años | 46  | 10   | 120'   | 20   | 920  | 40%     | 25% | 35% | 46   |
| 15 años | 48  | 10   | 120'   | 20   | 960  | 35%     | 25% | 40% | 48   |
| 16 años | 48  | 10   | 150'   | 25   | 1200 | 30%     | 25% | 45% | 48   |
| 17 años | 48  | 10   | 150'   | 25   | 1200 | 30%     | 25% | 45% | 48   |
| 18 años | 48  | 10   | 150'   | 25   | 1200 | 30%     | 25% | 45% | 48   |
| 19 años | 48  | 10   | 150'   | 25   | 1200 | 30%     | 25% | 45% | 48   |
| 20 años | 48  | 10   | 150'   | 25   | 1200 | 30%     | 25% | 45% | 48   |
| 21 años | 48  | 10   | 150'   | 25   | 1200 | 30%     | 25% | 45% | 48   |

# CLAVADOS

## Programa de Entrenamiento a Largo Plazo

### Distribución de las Cargas de Entrenamiento

| Edades  | Sem   | Volumen |      | Técnica |      | PFG |      | PFE |      | EDUC  |
|---------|-------|---------|------|---------|------|-----|------|-----|------|-------|
|         | Frec  | Sem     | Año  | Año     | Sem  | Año | Sem  | Año | Sem  | Horas |
| 4 años  | 40/2  | 2       | 80   | 80      | 120' | 0   | 0    | 0   | 0    | 40    |
| 5 años  | 40/3  | 3       | 120  | 120     | 180' | 0   | 0    | 0   | 0    | 40    |
| 6 años  | 40/4  | 4       | 160  | 240     | 360' | 0   | 0    | 0   | 0    | 40    |
| 7 años  | 40/5  | 5       | 200  | 140     | 210' | 40  | 60'  | 20  | 30'  | 40    |
| 8 años  | 40/5  | 7.5     | 300  | 180     | 270' | 60  | 90'  | 60  | 90'  | 40    |
| 9 años  | 40/5  | 8.6     | 344  | 206     | 300' | 70  | 105' | 68  | 105' | 40    |
| 10 años | 44/6  | 10.5    | 462  | 231     | 325' | 116 | 160' | 116 | 160' | 44    |
| 11 años | 44/7  | 14      | 616  | 308     | 420' | 154 | 210' | 154 | 210' | 44    |
| 12 años | 44/8  | 16      | 704  | 316     | 420' | 176 | 240' | 210 | 286' | 44    |
| 13 años | 46/9  | 18      | 828  | 372     | 480' | 207 | 270' | 248 | 320' | 46    |
| 14 años | 46/10 | 20      | 920  | 368     | 480' | 230 | 300' | 322 | 420' | 46    |
| 15 años | 48/10 | 20      | 960  | 336     | 420' | 240 | 300' | 384 | 480' | 48    |
| 16 años | 48/10 | 25      | 1200 | 360     | 450' | 300 | 375' | 540 | 675' | 48    |
| 17 años | 48/10 | 25      | 1200 | 360     | 450' | 300 | 375' | 540 | 675' | 48    |
| 18 años | 48/10 | 25      | 1200 | 360     | 450' | 300 | 375' | 540 | 675' | 48    |
| 19 años | 48/10 | 25      | 1200 | 360     | 450' | 300 | 375' | 540 | 675' | 48    |
| 20 años | 48/10 | 25      | 1200 | 360     | 450' | 300 | 375' | 540 | 675' | 48    |
| 21 años | 48/10 | 25      | 1200 | 360     | 450' | 300 | 375' | 540 | 675' | 48    |

**El proceso de formación  
de saltadores se  
organizará sobre la base  
de tres niveles de  
desarrollo diferentes,  
pero articulados técnica  
y  
metodológicamente**

## **Primer Nivel:**

**Trabajo por el crecimiento de la participación de niños en los Clavados, en las edades entre 4 y 9 años, a través de una labor de captación en los barrios, colegios y entidades en que ello sea factible. Un estimado de las posibilidades en todo el país se muestra a continuación.**

- El trabajo de crecimiento de los participantes en los Clavados puede llevarse a cabo en las siguientes Ligas, con normas moderadas que se le asignan a cada una de ellas:

- Ligas

Niños en Iniciación

|             |    |
|-------------|----|
| – Antioquia | 80 |
| – Tolima    | 60 |
| – Valle     | 60 |
| – Risaralda | 60 |
| – Atlántico | 40 |
| – Magdalena | 40 |
| – Santander | 40 |
| – Huila     | 30 |
| – Meta      | 30 |
| – Bolívar   | 30 |
| – Bogotá    | 40 |

|                                                        |                            |                |                   |
|--------------------------------------------------------|----------------------------|----------------|-------------------|
|                                                        |                            |                |                   |
|                                                        |                            |                |                   |
| <b>Festivales de Saltadores Novatos</b>                |                            | <b>Fechas</b>  | <b>Categ</b>      |
| <b>Objetivo: Iniciación Competitiva de los Novatos</b> |                            |                |                   |
| <b>1</b>                                               | <b>Festival de Novatos</b> | <b>Mayo</b>    | <b>7-8-9 años</b> |
| <b>2</b>                                               | <b>Festival de Novatos</b> | <b>Octubre</b> | <b>7-8-9 años</b> |
|                                                        |                            |                |                   |
|                                                        |                            |                |                   |

- **Segundo Nivel:**
- **Para la formación de saltadores en las edades entre 10 y 15 años, y construir una reserva deportiva de la mayor calidad posible, fogueándolos en Torneos y Campeonatos Interclubes e Interligas, además de eventos internacionales.**

No.

Eventos de Desarrollo Ciclo Olímpico 2005-2008

Fechas

Sedes

**Objetivo: Formar saltadores de calidad y de proyecciones.**

1

Torneo Invitacional por Edades

Marzo

2

Campeonato Nacional Interclubes

Junio

3

Torneo Invitacional por Edades

Septiembre

4

Campeonato Nacional Interligas

Diciembre

Rotando

- **Tercer Nivel:**

- **La confrontación internacional para mejorar los resultados competitivos de los mejores saltadores nacionales, tanto en las categorías por edades como en la de mayores, conforme a los más importantes eventos del cuatrienio 2005-2008, cuya programación aparece en el siguiente cuadro.**

| No. | Eventos Internacionales por Categorías y Abiertos | Fechas     | Momentos de Clasificación                            |
|-----|---------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------|
|     | <b><u>Año 2005</u></b>                            |            |                                                      |
| 1   | Grand Prix                                        | Ene-Jun    | Serán definidos por el Grupo Técnico de Entrenadores |
| 2   | Sudamericano Juvenil                              | Marzo      |                                                      |
| 3   | CCCAN                                             | Julio      |                                                      |
| 4   | Juegos Bolivarianos                               | Julio      |                                                      |
| 5   | Campeonato Mundial                                | Julio      |                                                      |
| 6   | Panamericano Junior                               | Agosto     |                                                      |
|     | <b><u>Año 2006</u></b>                            |            |                                                      |
| 1   | Grand Prix                                        | Ene-Jun    | Serán definidos por el Grupo Técnico de Entrenadores |
| 2   | Copa FINA                                         | Febrero    |                                                      |
| 3   | Sudamericano de Mayores                           | Marzo      |                                                      |
| 4   | Juegos Centroamericanos y del Caribe              | Julio      |                                                      |
| 5   | Mundial Junior                                    | Septiembre |                                                      |
|     | <b><u>Año 2007</u></b>                            |            |                                                      |
| 1   | Grand Prix                                        | Ene-Jun    | Serán definidos por el Grupo Técnico de Entrenadores |
| 2   | Sudamericano Junior                               | Marzo      |                                                      |
| 3   | CCCAN                                             | Julio      |                                                      |
| 4   | Campeonato Mundial                                | Julio      |                                                      |
| 5   | Panamericano Junior                               | Agosto     |                                                      |
|     | <b><u>Año 2008</u></b>                            |            |                                                      |
| 1   | Grand Prix                                        | Ene-Jun    | Serán definidos por el Grupo Técnico de Entrenadores |
| 2   | Sudamericano de Mayores                           | Marzo      |                                                      |
| 3   | Mundial Junior                                    | Julio      |                                                      |
| 4   | Juegos Olímpicos                                  | Agosto     |                                                      |

**Las**  
**Categorías Competitivas**  
**para el ciclo olímpico**  
**2005-2008**

# **Bloque de Novatos:**

## **Damas y Varones**

- Categoría de 7 años**
- Categoría de 8 años**
- Categoría de 9 años**

# **Bloque de Infantiles:**

## **Damas y Varones**

**Categoría Grupo D, 10-11 años.**

**Categoría Grupo C, 12-13 años.**

# **Bloque de Juveniles y Mayores:**

## **Damas y Varones**

**Categoría Grupo B, Juv-A, 14-15 años.**

**Categoría Grupo A, Juv-B, 16-18 años.**

**Categoría Abierta. 14 años y mayores.**

**Los programas competitivos  
para las categoría por edades  
se mantienen según lo  
reglamentado por la FINA  
actualmente.**

- **Capacitación de Entrenadores:**
- **Transcurrirá sobre la base del Programa de Preparación a Largo Plazo para la formación de saltadores.**
- **Se desarrollará en tres niveles, similares a los establecidos en dicho Programa.**

- **Los Jueces y Árbitros:**
- **Deben organizarse de manera autónoma y resolver los problemas actuales en esta esfera, para lo cual puede crearse un grupo que sea presidido por los Jueces FINA e integrado por otros con experiencia y jóvenes para su constante desarrollo como tales.**

- **La Comisión Técnica Nacional y el Grupo Técnico de Entrenadores:**
- **La Comisión Técnica Nacional se integrará de la siguiente manera:**
  - **El Enlace del Comité Ejecutivo de la FECNA.**
  - **El Director Técnico de la FECNA.**
  - **El Entrenador Jefe de Clavados.**
  - **Los Entrenadores principales de las Ligas.**
  - **El Jefe de los Jueces y Árbitros**
  - **Otros especialistas designados por la FECNA.**

- **El Grupo Técnico Metodológico se integra por entrenadores, de la siguiente manera:**
  - **El Jefe de Entrenadores, designado por la FECNA.**
  - **El Entrenador Principal de las Ligas con programas de desarrollo de los Clavados.**
  - **Un médico deportivo.**
  - **El Grupo Técnico se subordina a la Comisión Técnica Nacional.**

- **La realización práctica del presente Proyecto 2005-2008 para enfrentar el desarrollo de los Clavados en Colombia puede significar una modificación cuantitativa y cualitativa de este deporte, que lo situaría con sólidas bases para aspirar a posiciones mucho más relevantes que las alcanzadas hasta hoy.**

# **Nado**

# **Sincronizado**

**2005-2008**

## • INTRODUCCIÓN:

- El Nado Sincronizado demostró en el período 2001-2004 que realizando un buen trabajo se pueden alcanzar altísimos objetivos y resultados técnicos en este deporte.
- Existen condiciones para elaborar un programa de desarrollo hacia el 2008 que consolide los progresos alcanzados y supere las deficiencias y problemas que han estado presentes estos últimos años.
- Por tanto, pretendemos estructurar un programa nacional, que sea atendido directamente por la FECNA y apoyado por las Ligas y Clubes interesados en llevar adelante este complejo deporte.
- Si bien se trata de un deporte netamente femenino, es posible continuar creciendo en todas aquellas Ligas que disponen de infraestructura para ello, tanto más cuando Colombia dispone de suficientes niñas talentosas que hacen factible aprovechar las potencialidades existentes y acelerar su desarrollo en el ciclo olímpico que se inicia el año 2005 y concluirá el 2008.

# Estructura de Edades.

## Nado Sincronizado

```
graph TD; A[Nado Sincronizado] --> B[Etapa de Iniciación 6-10]; A --> C[Etapa de Formación 11-15]; A --> D[Inicio Etapa de Altos Logros = 16-17<br/>Alto Rendimiento = 18-28]; B --- C; C --- D;
```

Etapa  
de  
Iniciación  
6-10

Etapa de  
Formación  
11-15

Inicio Etapa de  
Altos Logros = 16-17  
Alto Rendimiento = 18-28

# **Categorías Competitivas 2005-2008**

# NADO SINCRONIZADO

## Categorías Competitivas 2005-2008

**Categorías**

**2005**

**2006**

**2007**

**2008**

**Menores  
8-9-10 años**

**Nacidas en  
1996-95**

**Nacidas en  
1998-97**

**Nacidas en  
1998-97**

**Nacidas en  
2000-99**

**Infantiles  
11-12 años**

**Nacidas en  
1994-93**

**Nacidas en  
1996-95**

**Nacidas en  
1996-95**

**Nacidas en  
1998-97**

**Juveniles A  
13-14-15 años**

**Nacidas en  
1992-91-90**

**Nacidas en  
1994-93-92**

**Nacidas en  
1994-93-92**

**Nacidas en  
1996-95-94**

**Juveniles B  
16-17-18 años**

**Nacidas en  
1989-88-87**

**Nacidas en  
1991-90-89**

**Nacidas en  
1991-90-89**

**Nacidas en  
1993-92-91**

**Junior  
15-16-17-18 años**

**Nacidas en  
1990-89-88-87**

**Nacidas en  
1991-90-89-88**

**Nacidas en  
1992-91-90-89**

**Nacidas en  
1993-92-91-90**

**Abierta  
14 años y Mayores**

**Nacidas en  
1991 ó antes**

**Nacidas en  
1992 ó antes**

**Nacidas en  
1993 ó antes**

**Nacidas en  
1994 ó antes**

**Definiciones sobre la formación deportiva de las nadadoras, la concepción pedagógica y técnica que aplicaremos, así como los estándares necesarios para su organización, progreso y desarrollo.**

- **La proyección técnica del Nado Sincronizado debe sustentarse en el próximo ciclo olímpico en tres niveles de desarrollo:**
  - **El nivel de iniciación.**
  - **El nivel de formación de nadadoras.**
  - **El nivel de alto rendimiento.**
- **El nivel de iniciación es aquel que sugiere que todas las ciudades con Piscinas Olímpicas comiencen un desarrollo progresivo y razonable de este deporte.**
- **El nivel de formación de nadadoras debe asegurarnos contar con una reserva de deportistas de talento para continuar el progreso cualitativo posteriormente.**
- **En alto rendimiento se deberán incrementar tanto la cantidad de nadadoras como la calidad de sus resultados internacionales.**

# **Nivel de Iniciación:**

**Se trata de crecer en la participación de niñas en Nado, en las edades entre 6 y 10 años, a través de una labor de captación en los colegios y entidades. Un estimado de las posibilidades en todo el país nos indica que pudieran estar participando en Nado Sincronizado más de 1000 niñas. Para las edades de 8, 9 y 10 años toman parte en Campeonatos de Menores.**

|                                                                                     |                              |              |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------|-------------------|
|                                                                                     |                              |              |                   |
|                                                                                     |                              |              |                   |
| <b>Campeonatos de Menores</b>                                                       |                              | <b>Fecha</b> | <b>Categ.</b>     |
| <b>Objetivos: Iniciación de menores en competencias y mayor participación Ligas</b> |                              |              |                   |
|                                                                                     |                              |              |                   |
| <b>1</b>                                                                            | <b>Campeonato de Menores</b> | <b>MAY</b>   | <b>10 y menos</b> |
|                                                                                     |                              |              |                   |
| <b>2</b>                                                                            | <b>Campeonato de Menores</b> | <b>NOV</b>   | <b>10 y menos</b> |
|                                                                                     |                              |              |                   |
|                                                                                     |                              |              |                   |

- **Nivel de Formación:**

- **Se trata de formar la mayor cantidad posible de nadadoras en las edades entre 11 y 15 años, que permita construir una reserva deportiva de la mayor calidad posible, fogueándolas en Torneos y Campeonatos Interclubes e Interligas, además de eventos internacionales por edades.**

|                                                     |  |  |  |
|-----------------------------------------------------|--|--|--|
| <b>Eventos de Desarrollo Ciclo Olímpico 2005-08</b> |  |  |  |
|-----------------------------------------------------|--|--|--|

|              |
|--------------|
| <b>Fecha</b> |
|--------------|

|               |
|---------------|
| <b>Categ.</b> |
|---------------|

|                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos: Formación de nadadoras de calidad y proyección internacional.</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------|

|          |
|----------|
| <b>1</b> |
|----------|

|                                       |
|---------------------------------------|
| <b>Torneo Invitacional por Edades</b> |
|---------------------------------------|

|            |
|------------|
| <b>MAR</b> |
|------------|

|                                     |
|-------------------------------------|
| <b>Todas<br/>las<br/>Categorías</b> |
|-------------------------------------|

|          |
|----------|
| <b>2</b> |
|----------|

|                                                     |
|-----------------------------------------------------|
| <b>Campeonato Nacional Interclubes Fuerza A y B</b> |
|-----------------------------------------------------|

|            |
|------------|
| <b>JUN</b> |
|------------|

|                                     |
|-------------------------------------|
| <b>Todas<br/>las<br/>Categorías</b> |
|-------------------------------------|

|          |
|----------|
| <b>3</b> |
|----------|

|                                        |
|----------------------------------------|
| <b>Campeonato Nacional Interclubes</b> |
|----------------------------------------|

|            |
|------------|
| <b>NOV</b> |
|------------|

|                                     |
|-------------------------------------|
| <b>Todas<br/>las<br/>Categorías</b> |
|-------------------------------------|

|          |
|----------|
| <b>4</b> |
|----------|

|                                       |
|---------------------------------------|
| <b>Campeonato Nacional Interligas</b> |
|---------------------------------------|

|            |
|------------|
| <b>DIC</b> |
|------------|

|                                     |
|-------------------------------------|
| <b>Todas<br/>las<br/>Categorías</b> |
|-------------------------------------|

- **En los Campeonatos Nacionales Interligas de cada año se competirá bajo los siguientes criterios o normas:**
- **Los años impares 2005 y 2007 se compite en las Categorías: Infantil, Juvenil A y la Categoría Abierta.**
- **Los años pares 2006 y 2008 se compite en las Categorías Infantil, Juvenil A, Juvenil B y Abierta.**

- **Nivel de Rendimientos:**
- **Se complementa el entrenamiento con la confrontación internacional para mejorar los resultados competitivos de las mejores nadadoras del país, tanto en las categorías por edades como en la de mayores, conforme a los más importantes eventos del ciclo olímpico 2005-2008, cuya programación aparece en el cuadro siguiente:**

| No.              | Eventos Internacionales por Categorías y Abiertos                                      | Fechas                            | Momentos de Clasificación                                      |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|                  | <u>Año 2005</u>                                                                        |                                   |                                                                |
| 1<br>2<br>3      | Sudamericano Juvenil A y B<br>CCCAN<br>Campeonato Mundial FINA                         | Marzo<br>Julio<br>Julio           | Campeonato Nacional<br>Interligas<br>Juegos Nacionales<br>2004 |
|                  | <u>Año 2006</u>                                                                        |                                   |                                                                |
| 1<br>2<br>3      | Sudamericano de Mayores<br>Juegos Centroamericanos y del Caribe<br>Mundial Junior      | Marzo<br>Julio<br>Julio           | Campeonato Nacional<br>Interligas<br>2005                      |
|                  | <u>Año 2007</u>                                                                        |                                   |                                                                |
| 1<br>2<br>3<br>4 | Sudamericano Juvenil A y B<br>CCCAN<br>Campeonato Mundial FINA<br>Juegos Panamericanos | Marzo<br>Julio<br>Julio<br>Agosto | Campeonato Nacional<br>Interligas<br>2006                      |
|                  | <u>Año 2008</u>                                                                        |                                   |                                                                |
| 1<br>2<br>3      | Sudamericano de Mayores<br>Mundial Junior<br>Juegos Olímpicos                          | Marzo<br>Julio<br>Agosto          | Campeonato Nacional<br>Interligas<br>2007                      |

---

# **Programa de Preparación a Largo Plazo de Nado Sincronizado**

- **CONTENIDOS**

- **Reseña histórica del Nado Sincronizado en el mundo, en América y en Colombia.**
- **Características técnicas y metodológicas del Nado Sincronizado.**
- **Factores principales que determinan el rendimiento.**
- **Estrategias de desarrollo en cuanto a: Estructura de edades, categorías, programas de competencias y programas de preparación a largo plazo.**
- **Bases teóricas que sustentan la necesidad de un programa de preparación a largo plazo.**
- **Contenidos de un Programa de Preparación a Largo Plazo en Nado Sincronizado.**
- **Bases técnicas y metodológicas de los contenidos que corresponden a cada una de las etapas de preparación de las nadadoras.**
- **Importancia de un Programa de Certificación de Entrenadores.**

- **Características técnicas y metodológicas del Nado Sincronizado.**
- **El Nado Sincronizado se caracteriza por ser un deporte de Arte Competitivo, en el cual el progreso técnico de las nadadoras tiene una alta dependencia del desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas, además de factores artísticos relacionados con la coreografía, interpretación de la música, ritmo, estética y presencia corporal.**
- **Adicionalmente tiene la complejidad del trabajo individual y en equipo, por lo cual la integración y cohesión de los grupos será un factor decisivo para alcanzar altos performances deportivos.**

# **Principales factores que determinan el rendimiento deportivo.**

- **Buen dominio de las técnicas de natación para desarrollar eficientemente las capacidades de resistencia, principalmente la resistencia aeróbica, que es una cualidad básica.**
- **Alta capacidad motora y de coordinación de movimientos complejos en tierra y en el medio acuático.**
- **Buena y eficiente preparación física general y especial que permitan el desarrollo de la fuerza y sus diversas variantes, así como otras cualidades físicas.**
- **La educación y conocimientos técnicos de su deporte para un buen desempeño psicológico.**

- **Bases Teóricas que sustentan la necesidad de un Programa a Largo Plazo**
- La formación de un deportista con fines de alcanzar altos rendimientos deportivos es un proceso pedagógico de largo plazo, durante el cual es necesario proceder metodológicamente, dosificando las tareas y cargas de manera progresiva y escalonada, en varias etapas, que se corresponderán con las características de crecimiento y desarrollo físico de los seres humanos, así como las particularidades psicológicas de las edades o grupos de edades.
- Para llevar adelante dicho proceso con rigor, se establecen tres etapas sucesivas y articuladas de preparación, atendiendo a los objetivos a lograr y a las edades o grupos de edades en que es posible conseguirlo, sin afectar la integridad física y moral del individuo.

# **Programa de Preparación de Nadadoras**

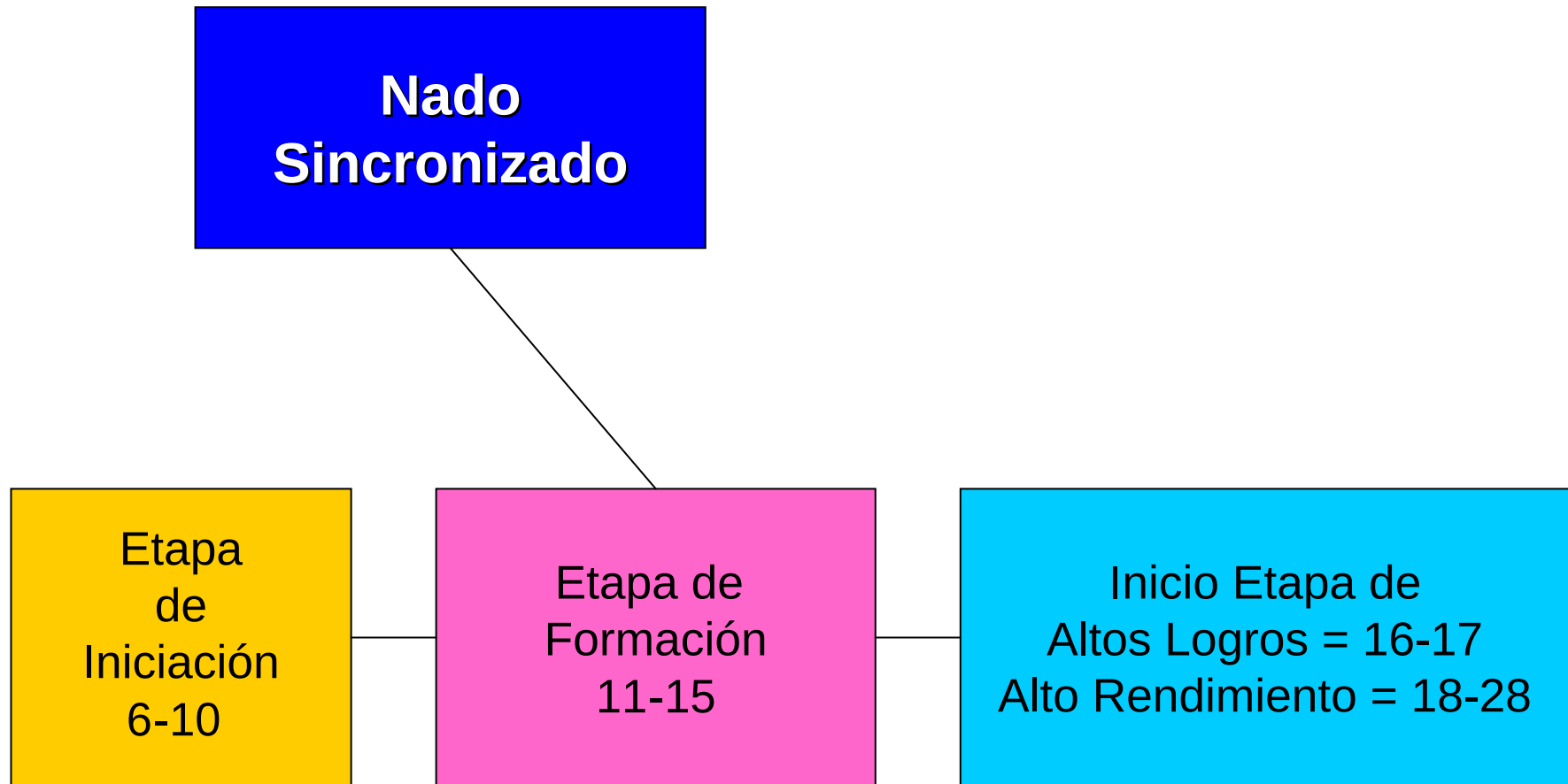
# La Estructura de Edades

**Nado  
Sincronizado**

Etapa  
de  
Iniciación  
6-10

Etapa de  
Formación  
11-15

Inicio Etapa de  
Altos Logros = 16-17  
Alto Rendimiento = 18-28



# Nado Sincronizado

## Programa de Preparación a Largo Plazo

### Distribución de los Volúmenes de Entrenamiento

| Edades  | Sem | Ses | Min  | Horas | PFGE-TIERRA Hs |       |       | P. TEÓRICA Hs |       |
|---------|-----|-----|------|-------|----------------|-------|-------|---------------|-------|
|         | Año | Sem | Ses  | Año   | Ses/Sem        | H/Sem | H/Año | H/Sem         | H/Año |
| 6 años  | 40  | 3   | 90'  | 180   | 3              | 1.30  | 60    | 1             | 40    |
| 7 años  | 40  | 3   | 90'  | 180   | 3              | 1.30  | 60    | 1             | 40    |
| 8 años  | 44  | 4   | 120' | 352   | 3              | 1.30  | 66    | 1             | 44    |
| 9 años  | 44  | 5   | 120' | 440   | 3              | 1.30  | 66    | 1             | 44    |
| 10 años | 44  | 5   | 120' | 440   | 5              | 2.30  | 110   | 1             | 44    |
| 11 años | 46  | 6   | 180' | 828   | 5              | 3.20  | 154   | 1             | 46    |
| 12 años | 46  | 6   | 180' | 828   | 5              | 3.20  | 154   | 1             | 46    |
| 13 años | 46  | 7   | 180' | 966   | 5              | 5.0   | 230   | 1             | 46    |
| 14 años | 46  | 7   | 180' | 966   | 5              | 5.0   | 230   | 1             | 46    |
| 15 años | 46  | 7   | 180' | 966   | 5              | 5.0   | 230   | 1             | 46    |
| 16 años | 48  | 8   | 180' | 1152  | 5              | 5.0   | 240   | 1             | 48    |
| 17 años | 48  | 8   | 180' | 1152  | 5              | 5.0   | 240   | 1             | 48    |
| 18 años | 48  | 10  | 180' | 1440  | 5              | 5.0   | 240   | 1             | 48    |
| 19 años | 48  | 10  | 180' | 1440  | 5              | 5.0   | 240   | 1             | 48    |
| 20 años | 48  | 10  | 180' | 1440  | 5              | 5.0   | 240   | 1             | 48    |
| 21 años | 48  | 10  | 180' | 1440  | 5              | 5.0   | 240   | 1             | 48    |
| 22 años | 48  | 10  | 180' | 1440  | 5              | 5.0   | 240   | 1             | 48    |

# Nado Sincronizado

## Programa de Preparación a Largo Plazo

### Distribución de los Volúmenes de Entrenamiento

| Edades  | SEM   | MIN  | Vol. Natación Sinc. |      |        | Estacionario |      |        | Figuras |      |     | Rutinas |      |     |
|---------|-------|------|---------------------|------|--------|--------------|------|--------|---------|------|-----|---------|------|-----|
|         | SES   |      | Ses                 | Sem  | Año    | Ses          | Sem  | Hs Año | Ses     | Sem  | Año | Ses     | Sem  | Año |
| 6 años  | 40/3  | 90'  | 0                   | 0    | 0      | 15'          | 45'  | 30     | 15'     | 45'  | 30  | 0       | 0    | 0   |
| 7 años  | 40/3  | 90'  | 0                   | 0    | 0      | 15'          | 45'  | 30     | 15'     | 45'  | 30  | 0       | 0    | 0   |
| 8 años  | 44/4  | 120' | 0.8                 | 3.2  | 140.8  | 15'          | 60'  | 44     | 30'     | 120' | 88  | 0       | 0    | 0   |
| 9 años  | 44/5  | 120' | 1.3                 | 6.5  | 286    | 30'          | 150' | 110    | 30'     | 150' | 110 | 20'     | 100' | 74  |
| 10 años | 44/5  | 120' | 1.5                 | 7.5  | 330    | 30'          | 150' | 110    | 30'     | 150' | 110 | 20'     | 100' | 74  |
| 11 años | 46/6  | 180' | 1.7                 | 10.2 | 469.2  | 45'          | 270' | 207    | 45'     | 270' | 207 | 30'     | 180' | 138 |
| 12 años | 46/6  | 180' | 1.9                 | 11.4 | 524.4  | 45'          | 270' | 207    | 45'     | 270' | 207 | 30'     | 180' | 138 |
| 13 años | 46/7  | 180' | 2.1                 | 14.7 | 676.2  | 60'          | 420' | 322    | 45'     | 315' | 242 | 30'     | 210' | 161 |
| 14 años | 46/7  | 180' | 2.3                 | 16.1 | 740.6  | 60'          | 420' | 322    | 45'     | 315' | 242 | 30'     | 210' | 161 |
| 15 años | 46/7  | 180' | 2.5                 | 17.5 | 805    | 60'          | 420' | 322    | 45'     | 315' | 242 | 30'     | 210' | 161 |
| 16 años | 48/8  | 180' | 2.8                 | 22.4 | 1075.2 | 60'          | 480' | 384    | 45'     | 360' | 288 | 30'     | 240' | 192 |
| 17 años | 48/8  | 180' | 2.8                 | 22.4 | 1075.2 | 60'          | 480' | 384    | 45'     | 360' | 288 | 30'     | 240' | 192 |
| 18 años | 48/10 | 180' | 3.0                 | 30.0 | 1440.0 | 90'          | 480' | 384    | 0       | 0    | 0   | 60'     | 600' | 480 |
| 19 años | 48/10 | 180' | 3.0                 | 30.0 | 1440.0 | 90'          | 480' | 384    | 0       | 0    | 0   | 60'     | 600' | 480 |
| 20 años | 48/10 | 180' | 3.0                 | 30.0 | 1440.0 | 90'          | 480' | 384    | 0       | 0    | 0   | 60'     | 600' | 480 |
| 21 años | 48/10 | 180' | 3.0                 | 30.0 | 1440.0 | 90'          | 480' | 384    | 0       | 0    | 0   | 60'     | 600' | 480 |
| 22 años | 48/10 | 180' | 3.0                 | 30.0 | 1440.0 | 90'          | 480' | 384    | 0       | 0    | 0   | 60'     | 600' | 480 |

**Objetivos**  
**y**  
**Contenidos**  
**por**  
**Etapas de**  
**Entrenamiento**

# Objetivos de la Etapa de Iniciación

- El mayor énfasis se orienta al desarrollo de las capacidades coordinativas, resumidas en el aprendizaje de las técnicas de natación y de nado sincronizado.
- Se inicia también el desarrollo de las capacidades condicionales, en particular las que corresponden a la esfera aeróbica.
- Se introduce la familiarización con la música, la expresión corporal, el reglamento, el trabajo en dúo y equipo,
- Se da inicio al desarrollo del pensamiento artístico, con el predominio de imágenes sobre la teoría.

# Nado Sincronizado

## Etapas de Iniciación

### Distribución de los Volúmenes de Entrenamiento

| Edades  | Sem | Ses | Min  | Horas | PFGE-TIERRA Hs |       |       | P. TEÓRICA Hs |       |
|---------|-----|-----|------|-------|----------------|-------|-------|---------------|-------|
|         | Año | Sem | Ses  | Año   | Ses/Sem        | H/Sem | H/Año | H/Sem         | H/Año |
| 6 años  | 40  | 3   | 90'  | 180   | 3              | 1.30  | 60    | 1             | 40    |
| 7 años  | 40  | 3   | 90'  | 180   | 3              | 1.30  | 60    | 1             | 40    |
| 8 años  | 44  | 4   | 120' | 352   | 3              | 1.30  | 66    | 1             | 44    |
| 9 años  | 44  | 5   | 120' | 440   | 3              | 1.30  | 66    | 1             | 44    |
| 10 años | 44  | 5   | 120' | 440   | 5              | 2.30  | 110   | 1             | 44    |

# Nado Sincronizado

## Etapas de Iniciación

### Distribución de los Volúmenes de Entrenamiento

| Edades  | SEM  | MIN  | Vol. Natación Sinc. |     |       | Estacionario |      |        | Figuras |      |     | Rutinas |      |     |
|---------|------|------|---------------------|-----|-------|--------------|------|--------|---------|------|-----|---------|------|-----|
|         | SES  | SES  | Ses                 | Sem | Año   | Ses          | Sem  | Hs Año | Ses     | Sem  | Año | Ses     | Sem  | Año |
|         |      |      |                     |     |       |              |      |        |         |      |     |         |      |     |
| 6 años  | 40/3 | 90'  | 0                   | 0   | 0     | 15'          | 45'  | 30     | 15'     | 45'  | 30  | 0       | 0    | 0   |
| 7 años  | 40/3 | 90'  | 0                   | 0   | 0     | 15'          | 45'  | 30     | 15'     | 45'  | 30  | 0       | 0    | 0   |
| 8 años  | 44/4 | 120' | 0.8                 | 3.2 | 140.8 | 15'          | 60'  | 44     | 30'     | 120' | 88  | 0       | 0    | 0   |
| 9 años  | 44/5 | 120' | 1.3                 | 6.5 | 286   | 30'          | 150' | 110    | 30'     | 150' | 110 | 20'     | 100' | 74  |
| 10 años | 44/5 | 120' | 1.5                 | 7.5 | 330   | 30'          | 150' | 110    | 30'     | 150' | 110 | 20'     | 100' | 74  |

# Objetivos de la Etapa de Formación

- Se continúa el perfeccionamiento de las técnicas de Natación y de las técnicas de desplazamiento en el Nado Sincronizado.
- Se aumenta significativamente el volumen de trabajo para el desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionales.
- Se presta atención particular al desarrollo de las capacidades aeróbicas y se inicia el desarrollo de las capacidades anaeróbicas.
- Se incrementa el tiempo de trabajo para la preparación física en tierra, tanto lo general como lo específico.
- Se profundiza el desarrollo del pensamiento artístico y estético con valores teóricos y prácticos sobre el tema.

# Nado Sincronizado

## Etapa de Formación

### Distribución de los Volúmenes de Entrenamiento

| Edades  | Sem | Ses | Min  | Horas | PFGE-TIERRA Hs |       |       | P. TEÓRICA Hs |       |
|---------|-----|-----|------|-------|----------------|-------|-------|---------------|-------|
|         | Año | Sem | Ses  | Año   | Ses/Sem        | H/Sem | H/Año | H/Sem         | H/Año |
| 11 años | 46  | 6   | 180' | 828   | 5              | 3.20  | 154   | 1             | 46    |
| 12 años | 46  | 6   | 180' | 828   | 5              | 3.20  | 154   | 1             | 46    |
| 13 años | 46  | 7   | 180' | 966   | 5              | 5.0   | 230   | 1             | 46    |
| 14 años | 46  | 7   | 180' | 966   | 5              | 5.0   | 230   | 1             | 46    |
| 15 años | 46  | 7   | 180' | 966   | 5              | 5.0   | 230   | 1             | 46    |

# Nado Sincronizado

## Etapas de Formación

### Distribución de los Volúmenes de Entrenamiento

| Edades  | SEM  | MIN  | Vol. Natación Sinc. |      |       | Estacionario |      |        | Figuras |      |     | Rutinas |      |     |
|---------|------|------|---------------------|------|-------|--------------|------|--------|---------|------|-----|---------|------|-----|
|         | SES  | SES  | Ses                 | Sem  | Año   | Ses          | Sem  | Hs Año | Ses     | Sem  | Año | Ses     | Sem  | Año |
|         |      |      |                     |      |       |              |      |        |         |      |     |         |      |     |
| 11 años | 46/6 | 180' | 1.7                 | 10.2 | 469.2 | 45'          | 270' | 207    | 45'     | 270' | 207 | 30'     | 180' | 138 |
| 12 años | 46/6 | 180' | 1.9                 | 11.4 | 524.4 | 45'          | 270' | 207    | 45'     | 270' | 207 | 30'     | 180' | 138 |
| 13 años | 46/7 | 180' | 2.1                 | 14.7 | 676.2 | 60'          | 420' | 322    | 45'     | 315' | 242 | 30'     | 210' | 161 |
| 14 años | 46/7 | 180' | 2.3                 | 16.1 | 740.6 | 60'          | 420' | 322    | 45'     | 315' | 242 | 30'     | 210' | 161 |
| 15 años | 46/7 | 180' | 2.5                 | 17.5 | 805   | 60'          | 420' | 322    | 45'     | 315' | 242 | 30'     | 210' | 161 |

# Objetivos de la Etapa de Alto Rendimiento.

- La tercera y última etapa de preparación se orienta a alcanzar los más altos resultados deportivos, tanto en lo nacional como en lo internacional.
- Para ello el trabajo condicional y coordinativo alcanza los mayores indicadores de volumen e intensidad en la aplicación de cargas, siendo necesario proceder a la individualización de las mismas, resolviendo posibles defectos a través de la corrección de errores en la preparación hasta aquí realizada.
- El establecimiento de metas y objetivos competitivos concretos suelen asumir la función motivadora que hace falta para conseguirlos.
- Se continúa el proceso educativo, tanto en lo técnico y metodológico, como en la preparación psicológica necesaria para alcanzar éxitos competitivos de relevancia.

# Nado Sincronizado

## Etapas de Alto Rendimiento

### Distribución de los Volúmenes de Entrenamiento

| Edades  | Sem | Ses | Min  | Horas | PFGE-TIERRA Hs |       |       | P. TEÓRICA Hs |       |
|---------|-----|-----|------|-------|----------------|-------|-------|---------------|-------|
|         | Año | Sem | Ses  | Año   | Ses/Sem        | H/Sem | H/Año | H/Sem         | H/Año |
| 16 años | 48  | 8   | 180' | 1152  | 5              | 5.0   | 240   | 1             | 48    |
| 17 años | 48  | 8   | 180' | 1152  | 5              | 5.0   | 240   | 1             | 48    |
| 18 años | 48  | 10  | 180' | 1440  | 5              | 5.0   | 240   | 1             | 48    |
| 19 años | 48  | 10  | 180' | 1440  | 5              | 5.0   | 240   | 1             | 48    |
| 20 años | 48  | 10  | 180' | 1440  | 5              | 5.0   | 240   | 1             | 48    |
| 21 años | 48  | 10  | 180' | 1440  | 5              | 5.0   | 240   | 1             | 48    |
| 22 años | 48  | 10  | 180' | 1440  | 5              | 5.0   | 240   | 1             | 48    |

# Nado Sincronizado

## Etapas de Alto Rendimiento

### Distribución de los Volúmenes de Entrenamiento

| Edades  | SEM   | MIN  | Vol. Natación Sinc. |      |        | Estacionario |      |        | Figuras |      |     | Rutinas |      |     |
|---------|-------|------|---------------------|------|--------|--------------|------|--------|---------|------|-----|---------|------|-----|
|         | SES   | SES  | Ses                 | Sem  | Año    | Ses          | Sem  | Hs Año | Ses     | Sem  | Año | Ses     | Sem  | Año |
|         |       |      |                     |      |        |              |      |        |         |      |     |         |      |     |
| 16 años | 48/8  | 180' | 2.8                 | 22.4 | 1075.2 | 60'          | 480' | 384    | 45'     | 360' | 288 | 30'     | 240' | 192 |
| 17 años | 48/8  | 180' | 2.8                 | 22.4 | 1075.2 | 60'          | 480' | 384    | 45'     | 360' | 288 | 30'     | 240' | 192 |
| 18 años | 48/10 | 180' | 3.0                 | 30.0 | 1440.0 | 90'          | 480' | 384    | 0       | 0    | 0   | 60'     | 600' | 480 |
| 19 años | 48/10 | 180' | 3.0                 | 30.0 | 1440.0 | 90'          | 480' | 384    | 0       | 0    | 0   | 60'     | 600' | 480 |
| 20 años | 48/10 | 180' | 3.0                 | 30.0 | 1440.0 | 90'          | 480' | 384    | 0       | 0    | 0   | 60'     | 600' | 480 |
| 21 años | 48/10 | 180' | 3.0                 | 30.0 | 1440.0 | 90'          | 480' | 384    | 0       | 0    | 0   | 60'     | 600' | 480 |
| 22 años | 48/10 | 180' | 3.0                 | 30.0 | 1440.0 | 90'          | 480' | 384    | 0       | 0    | 0   | 60'     | 600' | 480 |

# Tareas comunes a las tres etapas de preparación

- Se definen las tareas técnicas correspondientes a cada una de las edades de cada etapa que permitirán alcanzar los objetivos previstos.
- Se concretan las tareas de preparación física general y especial que corresponden a las edades de cada etapa.
- Se enumeran las tareas educativas que pertenecen a cada etapa y las edades que la integran.
- Se formulan los requisitos que a cada etapa corresponden para la selección y detección de talentos.
- Se programan, por etapas, los Tests Pedagógicos que resultan necesarios para comprobar los progresos y la calidad técnica del proceso de entrenamiento.
- Se programan las pruebas médicas y psicológicas que permitan conocer el estado de salud y el nivel de preparación, particularmente en las dos últimas etapas.

# **La Metodología de Entrenamiento**

# Nado Sincronizado

## METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO

### Tareas para el Trabajo de P. Física General y Especial en Tierra

| Tareas                  | 7/8 | 9/10 | 11/12 | 13-15 | 16 y + |
|-------------------------|-----|------|-------|-------|--------|
| Flexibilidad            |     |      |       |       |        |
| Rapidez                 |     |      |       |       |        |
| Resistencia Aeróbica    |     |      |       |       |        |
| Coordinación            |     |      |       |       |        |
| Acrobacia               |     |      |       |       |        |
| Expresión Corporal      |     |      |       |       |        |
| Fuerza Rápida           |     |      |       |       |        |
| Fuerza General          |     |      |       |       |        |
| Rutina en Tierra        |     |      |       |       |        |
| Resistencia a la Fuerza |     |      |       |       |        |
| Resistencia Anaeróbica  |     |      |       |       |        |
| Fuerza Máxima           |     |      |       |       |        |

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

# NADO SINCRONIZADO

## PRINCIPALES TAREAS EDUCATIVAS

| Tareas                          | Iniciación | Formación | Altos Logros |
|---------------------------------|------------|-----------|--------------|
| Disciplina General              |            |           |              |
| Cumplimiento Entrenamiento      |            |           |              |
| Conocimientos de la Técnica     |            |           |              |
| Conocimientos Artísticos        |            |           |              |
| Conocimientos de la PFGeneral   |            |           |              |
| Conocimientos de la PFEspecial  |            |           |              |
| Información sobre el deporte    |            |           |              |
| Importancia de las Competencias |            |           |              |
| Importancia de las metas        |            |           |              |
| Formación de Valores            |            |           |              |
| Rendimiento Académico           |            |           |              |

| Metodología del Entrenamiento |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------|---------|---------|---------|-------------------|--|--|--|
| Cualidades                    | 8 años                                                               | 9 años | 10 años | 11 años | 12 años | 13 años y mayores |  |  |  |
| Técnica                       |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
| Resistencia I                 |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
| Rapidez                       |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
| Resistencia II                |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
| MVO <sub>2</sub>              |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
| Res. Lactácida                |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
| Tol. Lactato                  |                                                                      |        |         |         |         |                   |  |  |  |
|                               | Predomina el desarrollo y perfeccionamiento de las técnicas de nado. |        |         |         |         |                   |  |  |  |
|                               | Tareas intensas que se introducen progresivamente.                   |        |         |         |         |                   |  |  |  |
|                               | Edades en que no se recomiendan trabajos intensos.                   |        |         |         |         |                   |  |  |  |

| Metodología del Entrenamiento |                                                                      |        |         |          |          |                   |       |       |       |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------|---------|----------|----------|-------------------|-------|-------|-------|
| Cualidades                    | 8 años                                                               | 9 años | 10 años | 11 años  | 12 años  | 13 años y mayores |       |       |       |
| Técnica                       | Verde                                                                | Verde  | Verde   | Verde    | Verde    | Verde             | Verde | Verde | Verde |
| Resistencia I                 | Verde                                                                | Verde  | Verde   | Verde    | Verde    | Verde             | Verde | Verde | Verde |
| Rapidez                       | Verde                                                                | Verde  | Verde   | Verde    | Verde    | Verde             | Verde | Verde | Verde |
| Resistencia II                | Rojo                                                                 | Rojo   | Rojo    | Amarillo | Verde    | Verde             | Verde | Verde | Verde |
| MVO <sub>2</sub>              | Rojo                                                                 | Rojo   | Rojo    | Amarillo | Amarillo | Verde             | Verde | Verde | Verde |
| Res. Lactácida                | Rojo                                                                 | Rojo   | Rojo    | Rojo     | Amarillo | Amarillo          | Verde | Verde | Verde |
| Tol. Lactato                  | Rojo                                                                 | Rojo   | Rojo    | Rojo     | Amarillo | Amarillo          | Verde | Verde | Verde |
| Verde                         | Predomina el desarrollo y perfeccionamiento de las técnicas de nado. |        |         |          |          |                   |       |       |       |
| Amarillo                      | Tareas intensas que se introducen progresivamente.                   |        |         |          |          |                   |       |       |       |
| Rojo                          | Edades en que no se recomiendan trabajos intensos.                   |        |         |          |          |                   |       |       |       |

| Metodología del Entrenamiento |                                                                      |        |         |          |          |                   |       |       |       |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------|---------|----------|----------|-------------------|-------|-------|-------|
| Cualidades                    | 8 años                                                               | 9 años | 10 años | 11 años  | 12 años  | 13 años y mayores |       |       |       |
| Técnica                       | Verde                                                                | Verde  | Verde   | Verde    | Verde    | Verde             | Verde | Verde | Verde |
| Resistencia I                 | Verde                                                                | Verde  | Verde   | Verde    | Verde    | Verde             | Verde | Verde | Verde |
| Rapidez                       | Verde                                                                | Verde  | Verde   | Verde    | Verde    | Verde             | Verde | Verde | Verde |
| Resistencia II                | Rojo                                                                 | Rojo   | Rojo    | Amarillo | Verde    | Verde             | Verde | Verde | Verde |
| MVO <sub>2</sub>              | Rojo                                                                 | Rojo   | Rojo    | Amarillo | Amarillo | Verde             | Verde | Verde | Verde |
| Res. Lactácida                | Rojo                                                                 | Rojo   | Rojo    | Rojo     | Amarillo | Amarillo          | Verde | Verde | Verde |
| Tol. Lactato                  | Rojo                                                                 | Rojo   | Rojo    | Rojo     | Amarillo | Amarillo          | Verde | Verde | Verde |
| Verde                         | Predomina el desarrollo y perfeccionamiento de las técnicas de nado. |        |         |          |          |                   |       |       |       |
| Amarillo                      | Tareas intensas que se introducen progresivamente.                   |        |         |          |          |                   |       |       |       |
| Rojo                          | Edades en que no se recomiendan trabajos intensos.                   |        |         |          |          |                   |       |       |       |

| Metodología del Entrenamiento |                                                                      |        |         |          |          |                   |       |       |       |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------|---------|----------|----------|-------------------|-------|-------|-------|
| Cualidades                    | 8 años                                                               | 9 años | 10 años | 11 años  | 12 años  | 13 años y mayores |       |       |       |
| Técnica                       | Verde                                                                | Verde  | Verde   | Verde    | Verde    | Verde             | Verde | Verde | Verde |
| Resistencia I                 | Verde                                                                | Verde  | Verde   | Verde    | Verde    | Verde             | Verde | Verde | Verde |
| Rapidez                       | Verde                                                                | Verde  | Verde   | Verde    | Verde    | Verde             | Verde | Verde | Verde |
| Resistencia II                | Rojo                                                                 | Rojo   | Rojo    | Amarillo | Verde    | Verde             | Verde | Verde | Verde |
| MVO <sub>2</sub>              | Rojo                                                                 | Rojo   | Rojo    | Amarillo | Amarillo | Verde             | Verde | Verde | Verde |
| Res. Lactácida                | Rojo                                                                 | Rojo   | Rojo    | Rojo     | Amarillo | Amarillo          | Verde | Verde | Verde |
| Tol. Lactato                  | Rojo                                                                 | Rojo   | Rojo    | Rojo     | Amarillo | Amarillo          | Verde | Verde | Verde |
| Verde                         | Predomina el desarrollo y perfeccionamiento de las técnicas de nado. |        |         |          |          |                   |       |       |       |
| Amarillo                      | Tareas intensas que se introducen progresivamente.                   |        |         |          |          |                   |       |       |       |
| Rojo                          | Edades en que no se recomiendan trabajos intensos.                   |        |         |          |          |                   |       |       |       |

## Metodología para el desarrollo de la Resistencia I

**Frecuencia Cardíaca**

**150-168 pulsaciones por minuto**

**Nivel de Lactato en Sangre**

**2 – 3,99 mml**

**Duración de la Serie = 45-120 minutos**

**kilometraje requerido = 2 – 5 Km**

| <b>Distancias a nadar</b> | <b>Número de Repeticiones</b> | <b>Descanso en Segundos</b> | <b>% de Intensidad</b> | <b>No. de segundos sobre MMP</b> | <b>Ejemplos</b>                      |
|---------------------------|-------------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| 50 m                      | 40 - 60                       | 5 – 10                      | 60 – 65                | 10 – 12                          | 40 x 50 m – 5”<br>60 x 50 m – 10”    |
| 100 m                     | 30 - 40                       | 5 – 15                      | 65 – 70                | 16 – 18                          | 30 x 100 m – 10”<br>40 x 100 m – 15” |
| 200 m                     | 15 - 20                       | 10 – 15                     | 70 – 80                | 20 – 30                          | 15 x 200 m – 10”<br>20 x 200 m – 15” |
| 400 m                     | 10 - 12                       | 15 – 20                     | 80 – 85                | 30 – 40                          | 10 x 400 m – 15”<br>10 x 400 m – 15” |
| 800 m                     | 4 - 6                         | 20 – 30                     | 85 – 90                | 40 – 60                          | 5 x 800 m – 20”<br>6 x 800 m – 20”   |
| 1500 m                    | 2 - 4                         | 30 - 60                     | 88 - 92                | 60 - 90                          | 3 x 1500 m – 60”<br>4 x 1500 m – 90” |

# Los planes anuales de entrenamiento

## NADO SINCRONIZADO

Modelo Plan Anual para 6 Y 10 años de edad

Etapas de Iniciación

Plan de Entrenamiento Anual para 9 años de edad

| Contenidos/Periodos        | I | I | III | IV | TOTAL |
|----------------------------|---|---|-----|----|-------|
| DISTRIBUCIÓN DEL VOLUMEN   |   |   |     |    |       |
| Volumen Natación           |   |   |     |    |       |
| Volumen Horas              |   |   |     |    |       |
| Semanas de Entrenamiento   |   |   |     |    |       |
| Sesiones Semanales         |   |   |     |    |       |
| Volumen Promedio Sem       |   |   |     |    |       |
| Volumen Promedio Sesión    |   |   |     |    |       |
| DISTRIBUCIÓN DE LAS CARGAS |   |   |     |    |       |
| Preparación Técnica        |   |   |     |    |       |
| Preparación Táctica        |   |   |     |    |       |
| Prep. Física General       |   |   |     |    |       |
| Prep. Física Especial      |   |   |     |    |       |
| Educación                  |   |   |     |    |       |

## NADO SINCRONIZADO

Modelo Plan Anual para 11 Y 12 años de edad

Etapas de Formación

Plan de Entrenamiento Anual para 12 años de edad

| Contenidos/Macro Ciclos    | I | II | TOTAL |
|----------------------------|---|----|-------|
| DISTRIBUCIÓN DEL VOLUMEN   |   |    |       |
| Volumen Natación           |   |    |       |
| Volumen Horas              |   |    |       |
| Semanas de Entrenamiento   |   |    |       |
| Sesiones Semanales         |   |    |       |
| Volumen Promedio Sem       |   |    |       |
| Volumen Promedio Sesión    |   |    |       |
| DISTRIBUCIÓN DE LAS CARGAS |   |    |       |
| Preparación Técnica        |   |    |       |
| Preparación Táctica        |   |    |       |
| Prep. Física General       |   |    |       |
| Prep. Física Especial      |   |    |       |
| Educación                  |   |    |       |

# Los Test Pedagógicos

- Los Tests Pedagógicos se programan en todas las etapas, a fin de comprobar el nivel de aprovechamiento alcanzado por las nadadoras en tareas programadas previamente. Son determinantes para la introducción de correcciones en los programas de entrenamiento que a cada edad corresponden.

| <u>Edades</u>  | <u>T. Pedagógico No.</u> | <u>Semanas</u> |
|----------------|--------------------------|----------------|
| • 8-10 años    | 1, 2, 3 y 4              | 6, 17, 27 y 37 |
| • 11-13 años   | 5, 6, 7 y 8              | 6, 17, 27 y 37 |
| • 13-16 años   | 9, 10, 11 y 12           | 8, 18, 32 y 42 |
| • 17 y Mayores | 13, 14, 15 y 16          | 8, 18, 32 y 42 |

- **NOTA:** Los contenidos de los Tests se definen de antemano y forman parte del programa general, precisando lo que corresponde a cada grupo de edades.

- LA SELECCIÓN DE TALENTOS
- Aspectos físicos y de motivación:
  - Las deportistas talentosas poseen, generalmente, cualidades físicas y motoras innatas que le permiten sobresalir desde edades tempranas.
  - Algunas de ellas pueden ser:
    - Flotabilidad y fluidez para desplazarse en el agua.
    - Una figura adecuada a las exigencias del deporte.
    - Alto desarrollo de las cualidades motoras.
    - Condiciones físicas sobresaliente, en cuanto a resistencia, fuerza y velocidad.
    - Especial motivación por el Nado Sincronizado.
    - Disposición para entrenar y valentía para competir.

**Las mejores edades para la búsqueda  
y ratificación de talentos son:**

**6 años de edad**

**8 años de edad**

**10 años de edad**

**12 años de edad**

**14 años de edad**

**Desarrollo  
de los eventos de  
Aguas Abiertas  
y  
Master.**

**En el ciclo olímpico que se inicia en 2005 se incrementarán los eventos competitivos de Aguas Abiertas y Masters, con el propósito de ampliar la participación en todos los Clubes y Ligas para acceder a un nivel superior al actual.**

**Para ello se convocarán nuevos Campeonatos Nacionales y se ampliará la representación internacional de Colombia en los eventos regionales y continentales de estas disciplinas.**

**CONCEPTOS**

# ¿Qué es estrategia?

- Hoy se define como “**el arte y la habilidad para realizar con eficiencia una actividad determinada**”.
- El concepto de estrategia ha evolucionado mucho de la mano del desarrollo de la tecnología y si bien antes se aplicaba estrictamente a asuntos militares, hoy se utiliza en todas las esferas de actividad humana.
- Por lo tanto, es común escuchar de proyecciones estratégicas de largo plazo en las esferas del mercado y las finanzas, en la economía, el deporte, la política, la educación, y en otras muchas, incluyendo, desde luego, la esfera de las ciencias militares.

# Características de la estrategia.

- Requiere de una caracterización preliminar y global del asunto.
- Se aplica a todos los integrantes del deporte o grupo de trabajo.
- Contempla la globalidad de los aspectos y el cumplimiento de los objetivos generales trazados.
- Exige una planificación lógica y sin inmediatez, o sea, una proyección perspectiva.
- Es aplicable en todas las disciplinas deportivas.

# ¿Qué es Táctica?

- Es la capacidad del deportista de **percibir** una situación compleja determinada, **analizarla** correctamente en fracciones de segundo y **ejecutar** la respuesta o alternativa que se requiere para salir airoso del problema.
- La Táctica es el proceso en el cual se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas y psicológicas adquiridas por el deportista para dar una solución inmediata a las diversas situaciones imprevistas y cambiantes que se producen en condiciones de oposición durante las competencias.
- Msc Alain Alvarez Bedoya

# Características de la Táctica

Se determina a partir del accionar del oponente.

Solo puede ser aplicada por el atleta en condiciones de oposición.

El deportista que la realiza se relaciona con el oponente.

Tiene como finalidad el logro de objetivos parciales a partir de situaciones concretas.

La evaluación se hace a partir de la efectividad lograda.

Se pone de manifiesto con predominio en los deportes de conjunto y de combate.

Exige de acciones lógicas con extrema inmediatez.

- **¿Qué es Técnica?**

**Es la capacidad biomecánica de ejecutar movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones modelos de tiempo y espacio, que garantizan la eficiencia y aprovechamiento del potencial del deportista.**

# **Características de la Técnica Deportiva**

**Se determina a partir de la estructura funcional modelo.**

**Solo puede ser aplicada por el deportista.**

**La persona que la realiza se relaciona con factores de tiempo y espacio.**

**Tiene como finalidad la ejecución de estructuras funcionales.**

**La evaluación se hace a partir de la cantidad de errores que se realicen en su ejecución con respecto al modelo.**

**Se pone de manifiesto en todos los deportes, pero de forma determinante a los que pertenecen al grupo de arte competitivo.**

**Exige de ejecuciones bajo determinado patrón estructural, a diferentes velocidades.**

## Diferencias entre los términos Estrategia, Táctica y Técnica

| No. | Indicadores                                 | Estrategia                              | Táctica                                    | Técnica                                                  |
|-----|---------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 1   | Se determina a partir de:                   | Una caracterización preliminar          | Accionar del rival o contrario             | La estructura funcional modelo                           |
| 2   | Puede ser aplicada por:                     | Todos los integrantes del deporte       | El deportista en condiciones de oposición  | El deportista                                            |
| 3   | La persona que la realiza se relaciona con: | La globalidad de los aspectos           | El oponente                                | Los factores de tiempo y espacio                         |
| 4   | Tiene como finalidad:                       | Alcanzar el pronóstico                  | El logro de objetivos parciales            | La ejecución de estructuras funcionales                  |
| 5   | Se evalúa a partir del:                     | Cumplimiento del pronóstico             | La efectividad                             | Número de errores que cometen en su ejecución            |
| 6   | Se pone de manifiesto:                      | En todos los deportes                   | En deportes de combate y juegos deportivos | En todos los deportes, pero determinan en A. Competitivo |
| 7   | Exige de:                                   | Una planificación lógica sin inmediatez | Acciones lógicas e inmediatas              | Ejecución bajo determinados patrones estructurales       |
| 8   | Palabra que resume el término:              | Proyección                              | Solución                                   | Realización                                              |