

# PROGRAMA DE SEGUIMIENTO CATEGORÍAS ALEVÍN E INFANTIL

EQUIPO TÉCNICO CN ALBACETE



## 1. INTRODUCCIÓN

El propósito general de este control de seguimiento es el apoyo a la formación de los nadadores de categorías alevín e infantil, mediante la evaluación de sus capacidades básicas, la formación técnica y posterior seguimiento y reevaluación a lo largo del tiempo con el objetivo de establecer un plan general de trabajo en las categorías.

## 2. OBJETIVOS

Los objetivos de este programa de seguimiento están directamente ligados a las características de cada una de las etapas de formación del nadador, definidas como "categorías" y a los puntos a trabajar en las mismas que pasamos a describir a continuación.

### 2.1. OBJETIVOS CATEGORÍA ALEVÍN

Esta categoría supone el comienzo de la competición a nivel nacional y las mínimas y con ello en muchas ocasiones los nadadores encuentran por primera vez la necesidad de marcarse un objetivo muy concreto que llega a convertirse en su ser o no ser como nadadores.

Los nadadores han de aceptar las mínimas como algo natural y las decepciones y los fracasos han de ser excepciones ya que creemos que hay que valorar más los progresos que las proezas, y consideramos progreso aquel que viene acompañado de compromiso y humildad.

El entrenamiento y el compromiso con el trabajo que se les exige es condición necesaria para conseguir los objetivos, pero puede no ser suficiente ya que en esta categoría se encuentran dentro de una fase de formación como deportistas a nivel general en la cual el crecimiento tiene una dinámica muy individual y tiene una relación muy directa con el rendimiento.

En cuanto a las características del entrenamiento, se produce el primer salto cuantitativo en la dedicación al entrenamiento.

Se incrementa considerablemente el tiempo semanal dedicado al trabajo fuera del agua (2 horas semanales de promedio), si bien no se trata de un contenido que sea importante en sí mismo, sino como complemento al entrenamiento en el agua.

El incremento del volumen tan acusado que se propone para esta etapa puede provocar una falta de atención sobre la técnica. La necesidad de dedicar más tiempo al trabajo de resistencia hace que el tiempo dedicado al entrenamiento específico de la técnica se reduzca, y por otro lado el incremento del nivel de fatiga también repercute negativamente en la ejecución es por esto que debemos transmitir a los nadadores la absoluta necesidad de mantener la atención en la técnica cuando hacen el trabajo de resistencia.

Los nadadores tienen que entender ahora y para siempre que el trabajo sobre la técnica empieza cuando se tiran al agua y termina con el final del entreno.

En esta categoría, los objetivos a trabajar son principalmente;

- Trabajo de resistencia aeróbica con especial atención a la técnica.
- Trabajo de piernas y brazos y en la mejora de la eficiencia propulsiva
- Trabajar sobre el ritmo. Estrategias de nado y especialmente en el nado negativo. Reproducción de un determinado ritmo previamente marcado. Introducción al ritmo de prueba.

## 2.2. OBJETIVOS CATEGORÍA INFANTIL

En esta fase de la formación, el entrenamiento comienza a parecerse al de los nadadores adultos. El volumen de trabajo se incrementa de manera bastante más moderada que en el paso de benjamín a alevín, pero la intensidad y especialmente el tiempo dedicado al trabajo fuera del agua aumentan de manera muy considerable.

El trabajo en seco requiere una dedicación importante con un promedio de 3 horas semanales con ejercicios específicos para la formación del nadador y se comienza además con la base para el trabajo de fuerza que será un contenido esencial del entrenamiento en etapas posteriores.

En esta etapa el volumen total del entrenamiento es muy importante y tiene que prevalecer sobre otros factores del entrenamiento incrementándose el trabajo de resistencia anaeróbica con respecto a la etapa de alevines.

En esta fase de la formación es más importante que los nadadores aprendan a controlar su ritmo de nado a diferentes velocidades, nado en negativo, velocidades submáximas, ritmo de prueba y deben trabajar constantemente sobre objetivos de marca en el entrenamiento, y no sólo cuando estamos exigiendo intensidades medias o altas, sino también en el trabajo aeróbico ligero.

Se ha de introducir al nadador en la eficiencia de nado,

- Trabajo de fuerza general, fortalecimiento general de la musculatura del deportista. Se da solidez y se crean los cimientos sobre los que asentar el trabajo específico que comenzarán en la categoría junior.
- Trabajo de estiramientos.
- Volumen total de entrenamiento.
- Resistencia aeróbica.
- Entrenamiento de intensidad anaerobia
- Nado eficiente.

### 3. CALENDARIO DEL PROGRAMA

El programa de seguimiento previsto se compone de 4 sesiones tal y como se muestra a continuación:

FECHA	LUGAR	HORARIO	PROGRAMA
<b>SESIÓN 1</b>			
28/11/2015	PISCINA SANTA TERES	9.00 - 11.00	<u>GRUPO ALEVÍN E INFANTIL</u> Evaluación antropométrica Evaluación de flexibilidad Evaluación de flotabilidad Evaluación deslizamiento Evaluación técnica 200 estilos Evaluación velocidad 4x25 estilos crono Control piernas 400 pn estilos crono Resistencia aeróbica 1000 metros crol crono
28/11/2015	AULA	11.30-13.30	Charla técnica + videos
<b>SESIÓN 2</b>			
09/1/2016	TOMELLOSO??	9.00 - 13.00	<u>GRUPO ALEVÍN E INFANTIL</u> <u>ENTRENAMIENTO AERÓBICO</u> GRABACIÓN VIDEO ORCA. Antonio Oca
09/1/2016	TOMELLOSO	16.00 - 18.00	Charla técnica
<b>SESIÓN 3</b>			
19/3/2016	PISCINA SANTA TERESA	9.00 - 11.00	<u>GRUPO ALEVÍN</u> ENTRENAMIENTO AERÓBICO + TEST  16x100/30" 1-8) +18" MMP, 9-14)+15" MMP 14-16)+12" MMP  <u>GRUPO INFANTIL</u> ENTRENAMIENTO AERÓBICO+EFICIENCIA  500 PULL (100 CROL + 50 EP + 100 EI) 8x50 1) TEC 1) MIN BRAZ PROG 1-4 200 PN TABLA 200 PN SNK 8X50 REDUZ BRAZ AUMENT VELO 1-4 1-4) PALAS 4-8) PALAS+ALETAS 400 PN SNK+ALETAS  TEST 2x 4X150 c/2.15 MIN BRAZ 130 PUL 3X200 c/3 MIN BRAZ 145 PUL 400 c/6.30 MIN BRAZ 160 PUL  Tomar tiempo y pulso Objetivo. Mantener frecuencia de brazadas tomadas en la primera serie de 150 del primer bloque hasta el último 400 del segundo.
19/3/2016	AULA	11.30- 13.30	CHARLA TÉCNICA "Calentamiento competición" CHARLA TÉCNICA "Core"

SESIÓN 4			
28/5/2016	PISCINA SANTA TERES	9.00 - 11.00	<b>GRUPO ALEVÍN E INFANTIL</b> Evaluación antropométrica Evaluación de flexibilidad Evaluación de flotabilidad Evaluación deslizamiento Evaluación técnica 200 estilos Evaluación velocidad 4x25 estilos crono Control piernas 400 pn estilos crono Resistencia aeróbica 1000 metros crol crono
28/5/2016	AULA	11.30-13.30	Charla técnica + videos

#### 4. SELECCIÓN DE NADADORES

NADADOR	AÑO	CATEGORÍA
MIGUEL ARROYO	2000	INFANTIL
NICOLAS DENIA	2000	INFANTIL
MIGUEL GALLEGO	2000	INFANTIL
ALEJANDRO JIMÉNEZ	2001	INFANTIL
ALEJANDRO HERMOSILLA	2001	INFANTIL
RAFAEL JORDÁN	2001	INFANTIL
JUAN OSORIO	2001	INFANTIL
CONSTANTINO RIVERA	2002	ALEVÍN
DANIEL MORA	2002	ALEVÍN
YOEL HERNÁNDEZ	2002	ALEVÍN
MIGUEL OSORIO	2002	ALEVÍN
RUBEN MOYANO	2003	ALEVÍN
ANTONIO MANJÓN	2003	ALEVÍN











NADADORA	AÑO	CATEGORÍA
SARA MARTÍN	2002	INFANTIL
LUCÍA JÁVEGA	2003	ALEVÍN
CLAUDIA DENIA	2003	ALEVÍN
LLANOS CATALÁN	2003	ALEVÍN
MERCEDES SÁNCHEZ	2004	ALEVÍN
ANA SALVADOR	2004	ALEVÍN
MARIA DE LO ALTO JORDAN	2004	ALEVÍN

#### 5. INFORMES

Al finalizar cada una de las sesiones se entregará a cada nadador un informe con los datos de sus respectivos nadadores en la sesión de entrenamiento realizada.

Al finalizar todas las jornadas se entregará a cada club un informe personalizado de la evaluación de sus respectivos nadadores.

## SESIÓN 1:

EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA			
<b>NADADOR</b>			
APELLIDOS			
NOMBRE			
F. DE NACIMIENTO			
F. DE EVALUACIÓN			
SEXO			
<b>TOMA DE DATOS</b>			
ESTATURA		ANCHO MANO	
ESTATURA ACROMIAL		LARGO MANO	
ESTATURA MANO SUELO		LARGO PIE	
PESO		ANCHO PIE	
TEST DE FLOTACIÓN			
Han de flotar el mayor tiempo posible. Comentar importancia capacidad pulmonar en la flotación.			
<b>MEDUSA</b> (agrupado, válido si espalda por encima de la superficie) Anotar según escala. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menor a 5 segundos - 1</li> <li>• De 5 a 10 segundos - 2</li> <li>• De 10 a 15 segundos- 3</li> <li>• De 15 a 20 segundos - 4</li> <li>• De 20 a 25 segundos -5</li> </ul>		TIEMPO Y PUNTUACIÓN OBTENIDA:	
<b>POSICIÓN FLECHA</b> (brazos extendidos, válido si mentón por encima de la superficie). Anotar según escala. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menor a 3 segundos - 1</li> <li>• De 3 a 6 segundos - 2</li> <li>• De 6 a 9 segundos- 3</li> <li>• De 9 a 12 segundos - 4</li> <li>• De 12 a 15 segundos -5</li> </ul>		TIEMPO Y PUNTUACIÓN OBTENIDA:	

**TEST DE DESLIZAMIENTO**

El nadador se empuja fuerte desde la pared con tensión en abdomen y la cabeza entre los brazos se mantiene posición de flecha

**Anotar según escala**

Menos de 5 metros: Escaso empuje en la pared y/o mala posición corporal. (1)  
De 5 a 8 metros: Buena posición del cuerpo. (3)  
Más de 8 metros: Muy buena posición del cuerpo y potente empuje en la pared (5)



DISTANCIA Y PUNTUACIÓN OBTENIDA

**EVALUACIÓN TÉCNICA 200 ESTILOS.**

El grupo de nadadores realiza 3 series de 200 estilos con especial atención a la técnica. Los técnicos anotan 5 características para cada estilo de cada nadador;

<b>MARIPOSA</b>	<b>CORRECTO (1 PTO)</b>	<b>INCORRECTO (0 PTO)</b>
La mano entra en línea con los hombros		
Las manos realizan un ojo de cerradura dirigiéndose al final hacia atrás y hacia afuera		
EL mentón se mantiene cerca de la superficie		
La cabeza sale y entra antes que los brazos		
Una patada a la entrada de las manos y otra en el momento del empuje con los tobillos extendidos y relajados		
<b>ESPALDA</b>	<b>CORRECTO (1 PTO)</b>	<b>INCORRECTO (0 PTO)</b>
Cabeza y cadera a la misma altura		
Un hombro fuera - un hombro dentro		
La palma de la mano gira sobre la vertical, sale el dedo gordo entra el meñique.		
El movimiento de la mano dentro del agua es de S invertida		
Pies y rodillas no salen del agua		
<b>BRAZA</b>	<b>CORRECTO (1 PTO)</b>	<b>INCORRECTO (0 PTO)</b>
En la posición de máxima flexión la cabeza y hombros están fuera del agua con los brazos bajo el pecho		
En el agarre los brazos se separan		

extendidos y profundizan 20 cm		
En la tracción, las manos no sobrepasan la vertical de los hombros		
Antes de la patada los pies se encuentran en rotación externa más separados que las rodillas.		
La patada describe un movimiento circular y finaliza con los tobillos extendidos.		
<b>CROL</b>	<b>CORRECTO (1 PTO)</b>	<b>INCORRECTO (0 PTO)</b>
Posición horizontal del cuerpo, sin la cabeza levantada.		
La mano entra con el codo alto frente al hombro		
Cuando una mano agarra la otra empuja		
La cabeza entra antes que la mano del lado por donde se respira		
Los pies apenas salen del agua con los tobillos extendidos y relajados.		

**EVALUACIÓN RENDIMIENTO.**

<b>EVALUACIÓN DE VELOCIDAD 4x25 C/2 1 a cada estilo</b>	
<b>MASCULINO INFANTIL</b>	<b>SUMA DE TIEMPOS 4 SERIES</b>
INFERIOR A 1,00 (5 PUNTOS)	TIEMPO Y PUNTUACIÓN OBTENIDA:
ENTRE 1,00 Y 1,05 (3 PUNTOS)	
SUPERIOR A 1,05 (1 PUNTO)	
<b>FEMENINO INFANTIL</b>	<b>SUMA DE TIEMPOS 4 SERIES</b>
INFERIOR A 1,10 (5 PUNTOS)	TIEMPO Y PUNTUACIÓN OBTENIDA:
ENTRE 1,10 Y 1,15 (3 PUNTOS)	
SUPERIOR A 1,15 (1 PUNTO)	
<b>MASCULINO ALEVÍN</b>	<b>SUMA DE TIEMPOS 4 SERIES</b>
INFERIOR A 1,10 (5 PUNTOS)	TIEMPO Y PUNTUACIÓN OBTENIDA:
ENTRE 1,10 Y 1,20 (3 PUNTOS)	
SUPERIOR A 1,20 (1 PUNTO)	
<b>FEMENINO ALEVÍN</b>	<b>SUMA DE TIEMPOS 4 SERIES</b>
INFERIOR A 1,20 (5 PUNTOS)	TIEMPO Y PUNTUACIÓN OBTENIDA:
ENTRE 1,20 Y 1,30 (3 PUNTOS)	
SUPERIOR A 1,30 (1 PUNTO)	



<b>EVALUACIÓN RENDIMIENTO.</b>	
<b>EVALUACIÓN DE RESISTENCIA PIERNAS 400 PN 100 A CADA ESTILO CON TABLA</b>	
<b>MASCULINO INFANTIL</b>	<b>SUMA DE TIEMPOS 4 SERIES</b>
INFERIOR A 8,00 (5 PUNTOS)	TIEMPO Y PUNTUACIÓN OBTENIDA:
ENTRE 8,00 Y 8,30 (3 PUNTOS)	
SUPERIOR A 8,30 (1 PUNTO)	
<b>FEMENINO INFANTIL</b>	<b>SUMA DE TIEMPOS 4 SERIES</b>
INFERIOR A 8,45 (5 PUNTOS)	TIEMPO Y PUNTUACIÓN OBTENIDA:
ENTRE 8,45 Y 9,30 (3 PUNTOS)	
SUPERIOR A 9,30 (1 PUNTO)	
<b>MASCULINO ALEVÍN</b>	<b>SUMA DE TIEMPOS 4 SERIES</b>
INFERIOR A 8,45 (5 PUNTOS)	TIEMPO Y PUNTUACIÓN OBTENIDA:
ENTRE 8,45 Y 9,30 (3 PUNTOS)	
SUPERIOR A 9,30 (1 PUNTO)	
<b>FEMENINO ALEVÍN</b>	<b>SUMA DE TIEMPOS 4 SERIES</b>
INFERIOR A 9,15 (5 PUNTOS)	TIEMPO Y PUNTUACIÓN OBTENIDA:
ENTRE 9,15 Y 10,00 (3 PUNTOS)	
SUPERIOR A 10,00 (1 PUNTO)	

<b>EVALUACIÓN RENDIMIENTO.</b>	
<b>EVALUACIÓN DE RESISTENCIA 1000 CROL</b>	
<b>MASCULINO INFANTIL</b>	<b>SUMA DE TIEMPOS 4 SERIES</b>
INFERIOR A 11,30 (5 PUNTOS)	TIEMPO Y PUNTUACIÓN OBTENIDA:
ENTRE 11,30 Y 12,45 (3 PUNTOS)	
SUPERIOR A 12,45 (1 PUNTO)	
<b>FEMENINO INFANTIL</b>	<b>SUMA DE TIEMPOS 4 SERIES</b>
INFERIOR A 13,00 (5 PUNTOS)	TIEMPO Y PUNTUACIÓN OBTENIDA:
ENTRE 13,00 Y 15,00 (3 PUNTOS)	
SUPERIOR A 15,00 (1 PUNTO)	
<b>MASCULINO ALEVÍN</b>	<b>SUMA DE TIEMPOS 4 SERIES</b>
INFERIOR A 12,30 (5 PUNTOS)	TIEMPO Y PUNTUACIÓN OBTENIDA:
ENTRE 12,30 Y 13,30 (3 PUNTOS)	
SUPERIOR A 13,30 (1 PUNTO)	
<b>FEMENINO ALEVÍN</b>	<b>SUMA DE TIEMPOS 4 SERIES</b>
INFERIOR A 14,00 (5 PUNTOS)	TIEMPO Y PUNTUACIÓN OBTENIDA:
ENTRE 14,00 Y 16,00 (3 PUNTOS)	
SUPERIOR A 16,00 (1 PUNTO)	