

PROYECTO DE ENSEÑANZA DE NATACIÓN (PEN)



CLUB NATACIÓN Y SALVAMENTO
ORIOI IMPERIAL

Sergio Iñiguez Calvo - Director Técnico



638 73 70 73

1. Filosofía



2. Objetivos



3. Natación y Salvamento



4. Progresión



5. Organigrama



6. Grupos



1. FILOSOFÍA

- Crear un buen ambiente club-padres



- Lograr que los nadadores lleguen a ser entrenadores del club

- Inculcar hábitos saludables de alimentación y deporte en su vida diaria



- Conseguir que los nadadores sean amigos y se diviertan fuera de la disciplina del club



- No "quemar" a los nadadores antes de que cumplan 18 años, saltándonos etapas de formación



2. OBJETIVOS

Objetivos (nivel dificultad bajo):

- Conseguir medallistas regionales en natación en todas las categorías.
- Lograr ser campeones provinciales en natación en todas las categorías
- Incluir nadadores en la Selección de Toledo de natación en todas las categorías

Objetivos (nivel dificultad medio):

- Conseguir medallistas nacionales en salvamento en categorías: infantil, cadete, juvenil, júnior y absoluta
- Lograr estar entre los 5 primeros puestos de la clasificación en el Open de Primavera Infantil-Absoluto
- Incluir nadadores en la Selección de Castilla La Mancha de natación en todas las categorías

Objetivos (nivel dificultad alto):

- Conseguir medallistas nacionales en natación en categoría alevín, finalistas infantil y mínimas jun/abs
- Lograr mejorar la clasificación histórica club Regional Absoluto Inverno: 3º Fem, 5º Masc, 5º Conjunta
- Incluir nadadores en la Selección Nacional Junior/Absoluta de salvamento

3. NATACIÓN Y SALVAMENTO

Nuestro club práctica dos modalidades deportivas: **natación** y **salvamento**

- ▶ En primer lugar, la **natación**, es un deporte que engloba cuatro estilos: mariposa, espalda, braza y crol, y varias distancias desde 50 hasta 1500 mts. Nuestro trabajo como entrenadores es lograr que en categorías inferiores sepan nadar todos los estilos y la mayoría de distancias con buena técnica para que en un futuro siendo más mayores puedan especializarse en una distancia y estilo concreto.



- ▶ En segundo lugar, el **salvamento**, es un deporte que engloba tanto pruebas en piscina: con maniquí y tubo con/sin material (aletas), y pruebas en playa: con material (tabla, ski) y arena (sprint y banderas). Nuestro trabajo como entrenadores en piscina estará encaminado a potenciar el trabajo subacuático con/sin aletas y la fuerza dentro/fuera del agua para pruebas de arrastre. En lo referente a la playa, dentro de nuestra capacidad como club, el trabajo será más específico de arena que de material, debido a nuestras condiciones geográficas, aunque se intentará no descuidarlo.



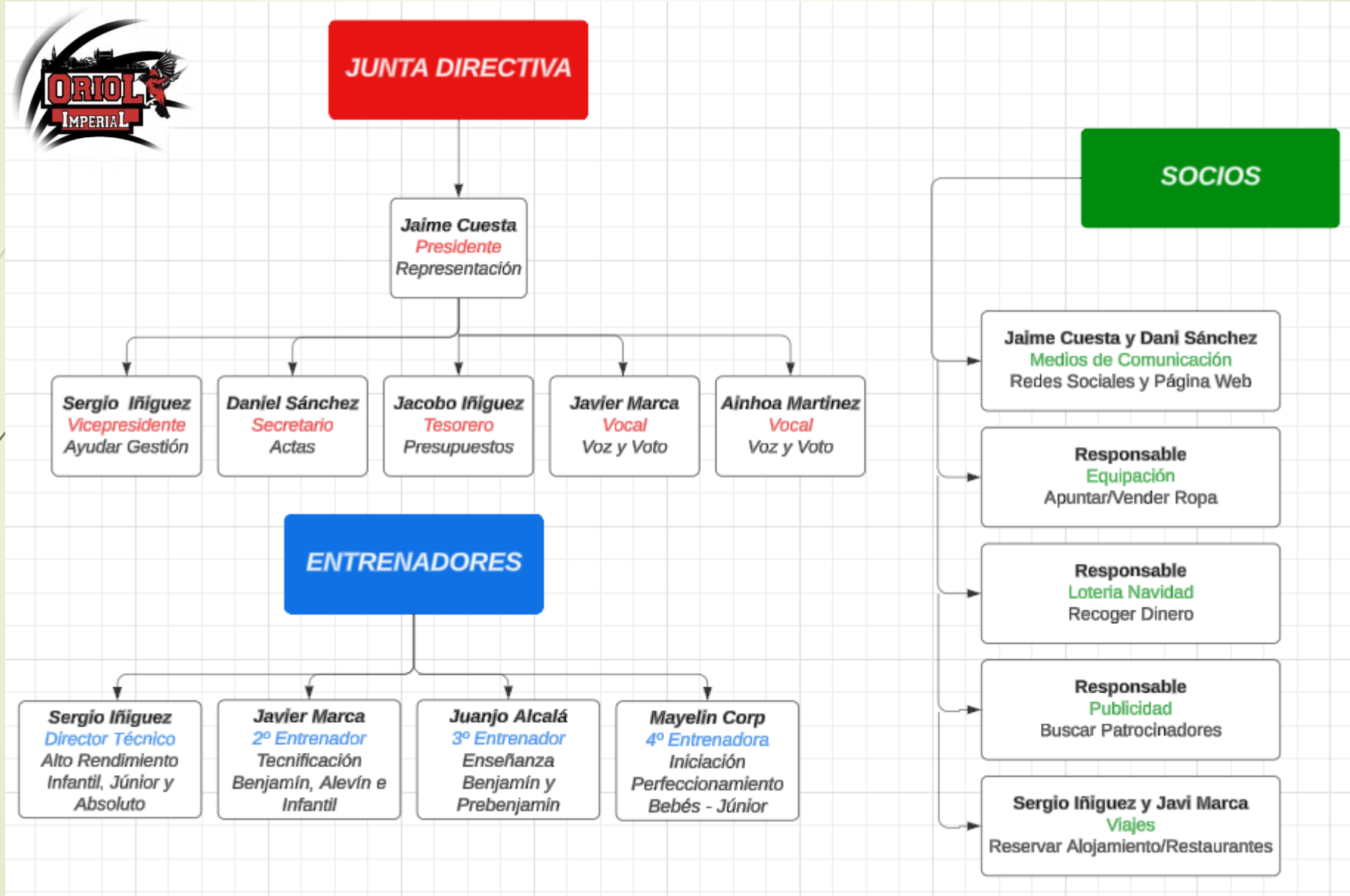
4. PROGRESIÓN

La Progresión o Índice de desarrollo de club mide la capacidad de progresión o límite de entrenamiento que el club puede ofrecer al nadador a lo largo de su etapa deportiva y que muchas veces viene limitado por factores ajenos como la disponibilidad de horas en la instalación. Lo que ven a continuación, es lo que pueden llegar a entrenar nuestros nadadores para que exista una progresión.

	PREBENJ		BENJAMÍN		ALEVÍN		INFANTIL		JUN-ABS	
	9-10 AÑOS		11-12 AÑOS		13-14 AÑOS		15-16 AÑOS		17-18 AÑOS	
	HOR	PTS	HOR	PTS	HOR	PTS	HOR	PTS	HOR	PTS
1 Sesiones agua semana	3	5	3	5	5	8	5	8	6	10
2 Horas agua semana	2,5	3	4,5	5	7,5	8	9	9	11	10
3 Km agua diarios	1,5	2	3	6	4	8	4,5	9	5	10
4 Km agua semanal (media)	4	2	8	4	15	7	20	9	25	10
5 Km agua anuales	100	1	400	4	600	6	800	8	1000	10
6 Sesiones seco semana	0	0	3	10	3	10	3	6	4	10
7 Horas seco semana	0	0	0,5	9	2,5	8	2,5	7	3,5	10
8 Dobles sesiones anuales	0	0	0	0	0	0	10	10	10	10
9 Sesiones pesas	0	0	0	0	0	0	0	0	3	10
10 Horas Totales (agua + seco)	2,5	0	4,5	0	8,5	6	12	8	14	10
TOTAL	114	13	427	43	646	61	866	74	1081	100

	Agua	Seco	Total	Min	%	^horas
A	11	3	14	810	23%	2,5
B	9	3	11	660	29%	2,5
C	8	1	9	510	55%	3,5
D	5	1	5	330	38%	1
E	4	0	4	240	60%	1,5
F	3	0	3	150	0%	0
G	3	0	3	150	0%	0
H	3	0	3	150	0%	0
I	3	0	3	150	67%	1
J	2	0	2	90	0%	0
K	2	0	2	90	100%	1,05
L	1	0	0	45		

5. ORGANIGRAMA



6. GRUPOS



PLANIFICACIÓN DE LA PROGRESIÓN A LARGO PLAZO DENTRO DEL CLUB

PASOS HACIA EL ÉXITO



6. GRUPO INICIACIÓN: L

Características del programa



- Edad: 3-4 años
- Sesiones: 1 día
- Tiempo Sesión: 45 min
- Horas Agua: 45 min

Objetivos del programa



- Aprender a "Perder el miedo al agua"
- Tener un 50% de asistencia a los entrenamientos
- Predominan ejercicios lúdicos

Preparación del programa



Física:

- No correr por la zona de playa de la piscina
- Evitar llorar cuando se lleva un tiempo en el club

Técnica:

- Disfrutar del medio acuático junto con amigos
- Desplazarse con material auxiliar de manera autónoma

Táctica:

- No olvidarse del material (gorro, gafas, chanclas, toalla)
- No hacerse pis dentro de la piscina

6. GRUPO INICIACIÓN: K

Características del programa



- Edad: 5-6 años
- Sesiones: 2 días
- Tiempo Sesión: 45 min
- Horas Agua: 1 h y 30 min

Objetivos del programa



- Aprender a "Divertirse"
- Tener un 55% de asistencia a los entrenamientos
- Predominan ejercicios de desplazamientos

Preparación del programa



Física:

- Conseguir saltar desde el poyete de distintas formas (bomba, cabeza)
- Aguantar la respiración para buscar objetos hundidos

Técnica:

- Iniciarse a los virajes realizando volteretas dentro del agua
- Participar en juegos acuáticos con el resto de los compañeros

Táctica:

- Vestirse de manera autónoma en el vestuario
- Desplazarse siguiendo un orden de la fila dentro del agua

6. GRUPO INICIACIÓN: J

Características del programa



- Edad: 7-8 años
- Sesiones: 2 días
- Tiempo Sesión: 45 min
- Horas Agua: 1 h y 30 min

Objetivos del programa



- Aprender a "Divertirse"
- Tener un 55% de asistencia a los entrenamientos
- Predominan ejercicios de desplazamientos

Preparación del programa



Física:

- Conseguir saltar desde el poyete de distintas formas (bomba, cabeza)
- Aguantar la respiración para buscar objetos hundidos

Técnica:

- Iniciarse a los virajes realizando volteretas dentro del agua
- Participar en juegos acuáticos con el resto de los compañeros

Táctica:

- Vestirse de manera autónoma en el vestuario
- Desplazarse siguiendo un orden de la fila dentro del agua

6. GRUPO ENSEÑANZA: I

Características del programa



- Edad: 8-9-10 años
- Sesiones: 3 días
- Tiempo Sesión: 45 min-1 hora
- Horas Agua: 2 h y 30 min

Objetivos del programa



- Aprender las "Habilidades Básicas"
- Tener un 60% de asistencia a los entrenamientos
- Predominan ejercicios técnicos

Preparación del programa



Física:

- Iniciarse en estiramientos de grupos musculares
- Sociabilizar mientras se realizan estiramientos

Técnica:

- Realizar una respiración bilateral durante el nado
- Colocar bien la cabeza durante el nado en todos los estilos

Táctica:

- No ser DQ en una compe por salir o antes o por una mala técnica de nado
- Conocer el reglamento de los virajes en todos los estilos

6. GRUPO ENSEÑANZA: H

Características del programa



- Edad: 10-11-12 años
- Sesiones: 3 días
- Tiempo Sesión: 45 min-1 hora
- Horas Agua: 2 h y 30 min

Objetivos del programa



- Aprender las "Habilidades Básicas"
- Tener un 60% de asistencia a los entrenamientos
- Predominan ejercicios técnicos

Preparación del programa



Física:

- Iniciarse en estiramientos de grupos musculares
- Sociabilizar mientras se realizan estiramientos

Técnica:

- Realizar una respiración bilateral durante el nado
- Colocar bien la cabeza durante el nado en todos los estilos

Táctica:

- No ser DQ en una compe por salir o antes o por una mala técnica de nado
- Conocer el reglamento de los virajes en todos los estilos

6. GRUPO PERFECCIONAMIENTO: G

Características del programa



- Edad: 12-18 años
- Sesiones: 3 días
- Tiempo Sesión: 45 min-1 hora
- Horas Agua: 2 h y 30 min

Objetivos del programa



- Aprender las "Habilidades Avanzadas"
- Tener un 65% de asistencia a los entrenamientos
- Predominan ejercicios correctivos

Preparación del programa



Física:

- Mantener buena alimentación en las compes (no chuches, si frutos secos)
- Conocer los grupos musculares que se están estirando

Técnica:

- No cruzar los brazos durante el nado
- No sacar los tobillos durante la patada

Táctica:

- Estar concentrado cuando el entrenador/a explica las tareas
- No respirar al inicio de la salida y al salir del viraje

6. GRUPO PERFECCIONAMIENTO: F

Características del programa



- Edad: 12-18 años
- Sesiones: 3 días
- Tiempo Sesión: 45 min-1 hora
- Horas Agua: 2 h y 30 min

Objetivos del programa



- Aprender las "Habilidades Avanzadas"
- Tener un 65% de asistencia a los entrenamientos
- Predominan ejercicios correctivos

Preparación del programa



Física:

- Mantener buena alimentación en las compes (no chuches, si frutos secos)
- Conocer los grupos musculares que se están estirando

Técnica:

- No cruzar los brazos durante el nado
- No sacar los tobillos durante la patada

Táctica:

- Estar concentrado cuando el entrenador/a explica las tareas
- No respirar al inicio de la salida y al salir del viraje

6. GRUPO PERFECCIONAMIENTO: E

Características del programa



- Edad: 12-18 años
- Sesiones: 5 días
- Tiempo Sesión: 45 min-1 hora
- Horas Agua: 4 horas

Objetivos del programa



- Aprender las "Habilidades Avanzadas"
- Tener un 65% de asistencia a los entrenamientos
- Predominan ejercicios correctivos

Preparación del programa



Física:

- Mantener buena alimentación en las compes (no chuches, si frutos secos)
- Conocer los grupos musculares que se están estirando

Técnica:

- No cruzar los brazos durante el nado
- No sacar los tobillos durante la patada

Táctica:

- Estar concentrado cuando el entrenador/a explica las tareas
- No respirar al inicio de la salida y al salir del viraje

6. GRUPO TECNIFICACIÓN: D

Características del programa



- Edad: 11-12 años (Benjamín)
- Sesiones: 3 días
- Tiempo Sesión: 1 h y 30 min
- Horas Agua: 4 h y 30 min
- Horas Seco: 30 minutos
- Horas Semana: 5 horas
- Volumen Semanal: 10 km
- Volumen Anual: 300-400 km
- Porcentaje de mejora: 8-9%

Objetivos del programa



- Aprender a "Entrenar"
- Tener un 70% de asistencia a los entrenamientos
- Predominan ejercicios aeróbicos-velocidad
- Conocer los tiempos que tienen en sus pruebas individuales
- Respetar a los compañeros en entrenos y competiciones porque somos un equipo

Preparación del programa



Física:

- Lograr realizar series de distintos tipos de ejercicios isométricos
- Potenciar ejercicios del tren inferior: sentadillas, saltos, zancadas, etc.

Técnica:

- Conseguir colocarse en una buena posición en flecha
- Realizar una buena frecuencia de piernas en distancias de 25-50 mts

Táctica:

- Conocer cómo funciona el reloj de la piscina en trabajo/descanso de tareas
- Gestionar la frustración de perder en competiciones

6. GRUPO TECNIFICACIÓN: C

Características del programa



- Edad: 13-14 años (Alevín)
- Sesiones: 5 días
- Tiempo Sesión: 1 h y 30 min
- Horas Agua: 7 h y 30 min
- Horas Seco: 1 hora
- Horas Semana: 8 h y 30 min
- Volumen Semanal: 15-20 km
- Volumen Anual: 600-700 km
- Porcentaje de mejora: 6-7%

Objetivos del programa



- Aprender a "Competir"
- Tener un 70% de asistencia a los entrenamientos
- Predominan ejercicios aeróbicos-velocidad
- Conseguir crear un grupo unido dentro y fuera de la piscina
- Respetar las decisiones del entrenador referentes al diseño de tareas y elección de pruebas

Preparación del programa



Física:

- Lograr realizar series de distintos tipos de sentadilla
- Aumentar la movilidad/flexibilidad en tobillos, cadera y escapulas

Técnica:

- Conseguir deslizar en Virajes 5 mts sin utilizar ninguna patada sub
- Avanzar con distintos tipos de remadas

Táctica:

- Ser capaz de tomar/diferenciar la FC en distintas tareas aeróbicas
- Gestionar el éxito de ganar en las competiciones

6. GRUPO ALTO RENDIMIENTO: B

Características del programa



- Edad: 14-15 años (Infantil)
- Sesiones: 5 días
- Tiempo Sesión: 1 h y 45 min
- Horas Agua: 9 horas
- Horas Seco: 2 h y 30 min
- Horas Semana: 11 h y 30 min
- Volumen Semanal: 25-30 km
- Volumen Anual: 800-900 km
- Porcentaje de mejora: 4-5%

Objetivos del programa



- Aprender a "Ganar"
- Tener un 75% de asistencia a los entrenamientos
- Predominan ejercicios anaeróbicos
- Iniciarse en entrenos de alta intensidad/volumen
- Conseguir tener nadadores más mayores como referencia en el entrenamiento.

Preparación del programa



Física:

- Lograr realizar series de distintos tipos de flexiones
- Usar las gomas para afianzar la técnica/fuerza general en el nado

Técnica:

- Dominar la técnica común de los cuatro estilos (posición corporal)
- Interiorizar la LB/FB en los entrenamientos

Táctica:

- Conocer la intensidad a la que realizar las tareas aeróbicas
- Gestionar la presión de conseguir una marca específica

6. GRUPO ALTO RENDIMIENTO: A

Características del programa



- Edad: 17-18 años (Inf, Jun y Abs)
- Sesiones: 6 días
- Tiempo Sesión: 1 h y 45 min
- Horas Agua: 10 h y 30 min
- Horas Seco: 3 h y 30 min
- Horas Semana: 14 horas
- Volumen Semanal: 25-35 km
- Volumen Anual: 900-1000km
- Porcentaje de mejora:

*Infantiles: 4-5%

*Juniors: 2-3%

*Absolutos: 0-1%

Objetivos del programa



- Aprender la "Filosofía del Club"
- Tener un 75% de asistencia a los entrenamientos
- Predominan ejercicios anaeróbicos
- Mantener a los nadadores comprometidos hasta los 25 años
- Acudir a dobles sesiones siempre que se pueda

Preparación del programa



Física:

- Lograr realizar series de dominadas con/sin peso
- Aplicar la fuerza específica a movimientos dentro de la piscina

Técnica:

- Ejecutar ejercicios técnicos a altas velocidades
- Mejorar tiempos en zona de Salida y Viraje (15 mts)

Táctica:

- Realizar marcas de ritmo de prueba en entrenos
- Gestionar distintos planteamientos de nado en competiciones

“Ningún nadador es tan bueno como todos juntos”

