

# Planificación del entrenamiento del nadador joven

**Antonio Oca Gaía**

Escuela Nacional de Entrenadores



Ponta Delgada, 6 y 7 de julio de 2013

# El entrenamiento del nadador joven

## Contenidos

¿Cómo identificar el estadio madurativo y relacionarlo con el entrenamiento?

- Estadios madurativos y modelo de desarrollo
- Condicionantes del entrenamiento

Objetivos y contenidos

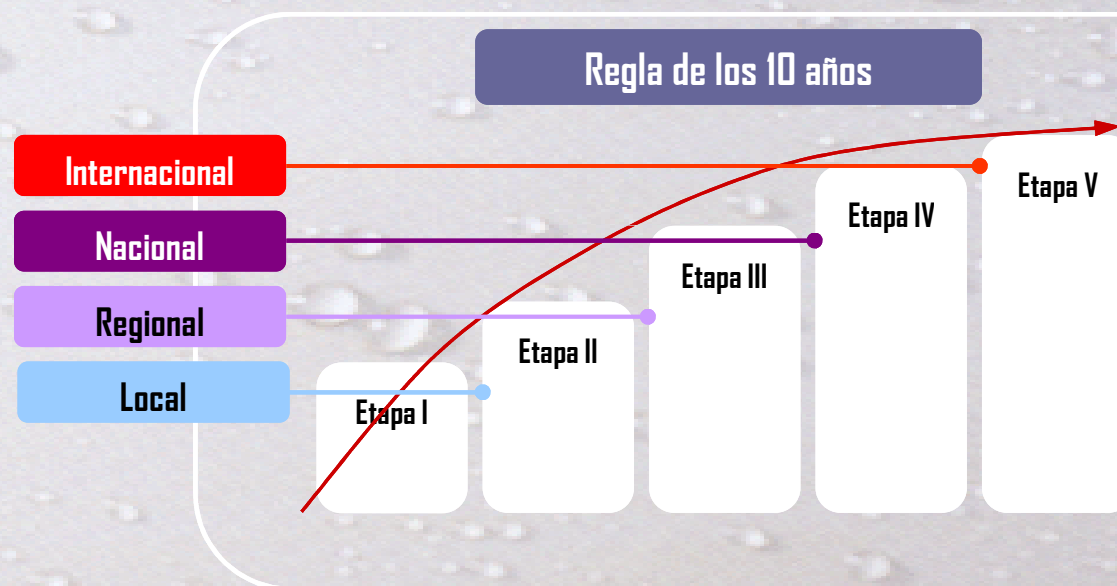
Metodología y planificación

¿Cómo organizar el entrenamiento en cada etapa formativa?



# Modelo de desarrollo a L.P.

## Evolución del rendimiento



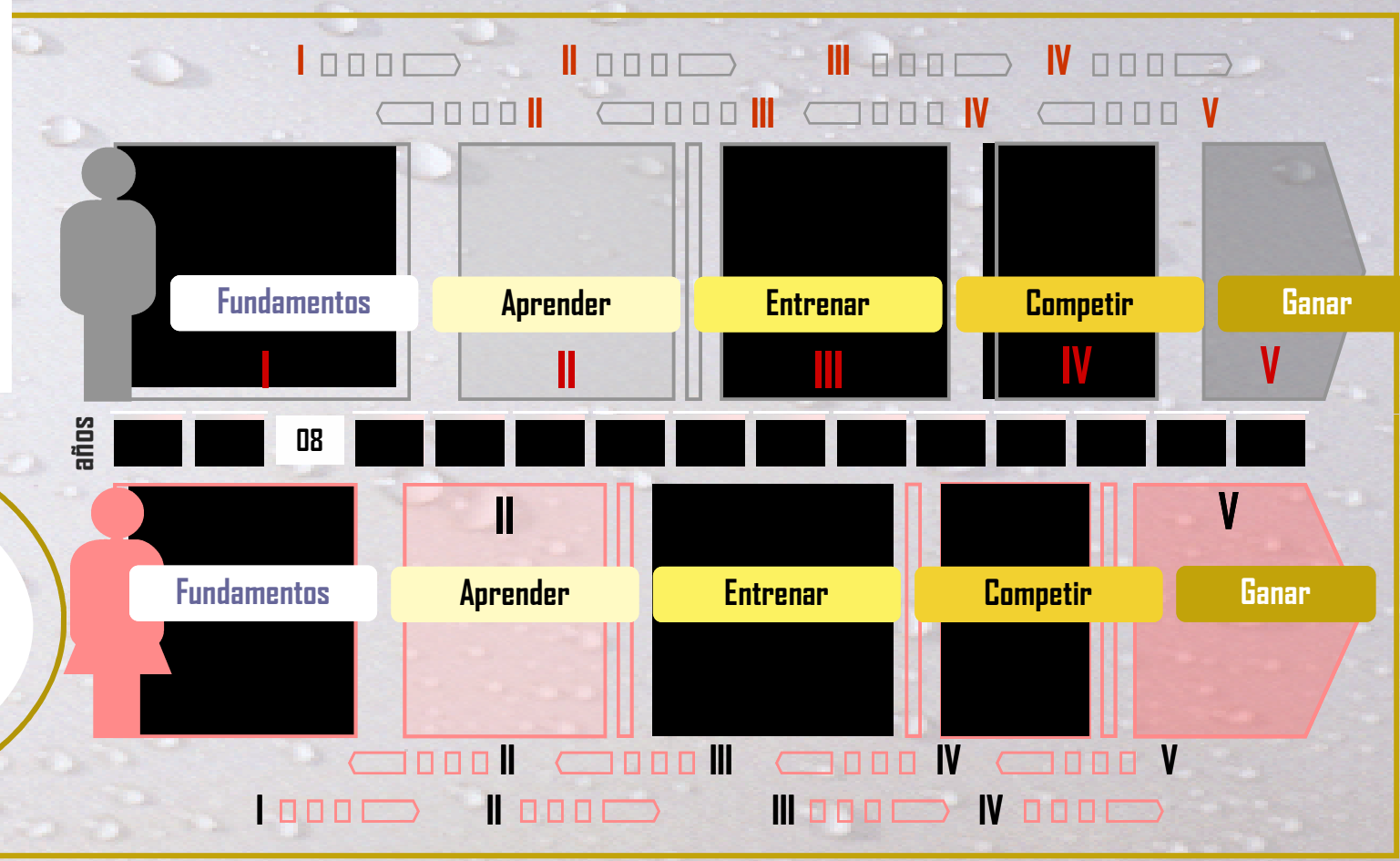
# Modelo de desarrollo a L.P.

## Objetivos

- **Estructurar la formación**
- **Racionalizar los recursos**
- **Explotar el potencial**



# Fases del Modelo



Balyi (2004)

# Fases del Modelo

## Fase I: Fundamentos

### Aspectos

### Características

#### Edad

- Niña: 6-8 años
- Niño: 6-9 años

#### Criterio

- Edad cronológica

#### Objetivo

- Entrenador: Motivar
- Deportista: Divertirse, experimentar

#### Énfasis



- HMF: Locomoción, manipulación, estabilidad
- ABC's: Agilidad, equilibrio, coord, **velocidad**

#### Organizac.

- Sin periodización del entrenamiento
- Programación > calendario escolar
- Entrenamiento predeportivo, coeducativo
- Ratio entrenamiento / competición: 90/10



# Fases del Modelo

## Fase II: Aprender

### Aspectos

### Características

Edad

- Niña: 8-11 años
- Niño: 9-12 años

Criterio

- Edad biológica

Objetivo

- Entrenador: Enseñar
- Deportista: Aprender

Énfasis



- HMB: Desplazmtos, saltos, giros, lanzamtos..
- ABC's: Agilidad, equilibrio, **coordinación**, vel.

Organizac.

- Periodización simple
- Entrenamiento coeducativo aún posible
- Ratio entrenamiento / competición: 70/30



# Fases del Modelo

## Fase III: Entrenar

### Aspectos

### Características

Edad

- Niña: 11-15 años
- Niño: 12-16 años

Criterio

- Edad biológica

Objetivo

- Entrenador: Entrenar
- Deportista: Entrenar

Énfasis



- HME: Técnicas ● tácticas ●
- CFB: Resistencia ● fuerza ● flexibilidad ●

Organizac.

- Periodización doble
- Entrenamiento coeducativo aún posible
- Ratio entrenamiento / competición: 70/30



# Fases del Modelo

## Fase IV: Competir

### Aspectos

### Características

Edad

- Niña: 15-17 años
- Niño: 16-18 años

Criterio

- Edad biológica
- Edad cronológica

Objetivo

- Entrenador: Individualizar
- Deportista: Competir

Énfasis



- HME: Técnicas, tácticas, psicológicas
- CFE: Resistencia, fuerza, flexibilidad

Organizac.

- Periodización múltiple
- En torno al deportista: Fortalezas/Debilidades
- Ratio entrenamiento / competición: 50/50



# Fases del Modelo

## Fase V: Ganar

### Aspectos

### Características

Edad

- Niña: + 17 años
- Niño: + 18 años

Criterio

- Edad cronológica

Objetivo

- Entrenador: Maximizar rendimiento
- Deportista: Ganar en la compet. principal

Énfasis



- Especialización (F/Tec/Tac/P) ●
- Intensificación ● suplementación ●

Organizac.

- Periodización múltiple
- Máxima individualización
- Ratio entrenamiento / competición: 25/75



# Condicionantes en la PLP

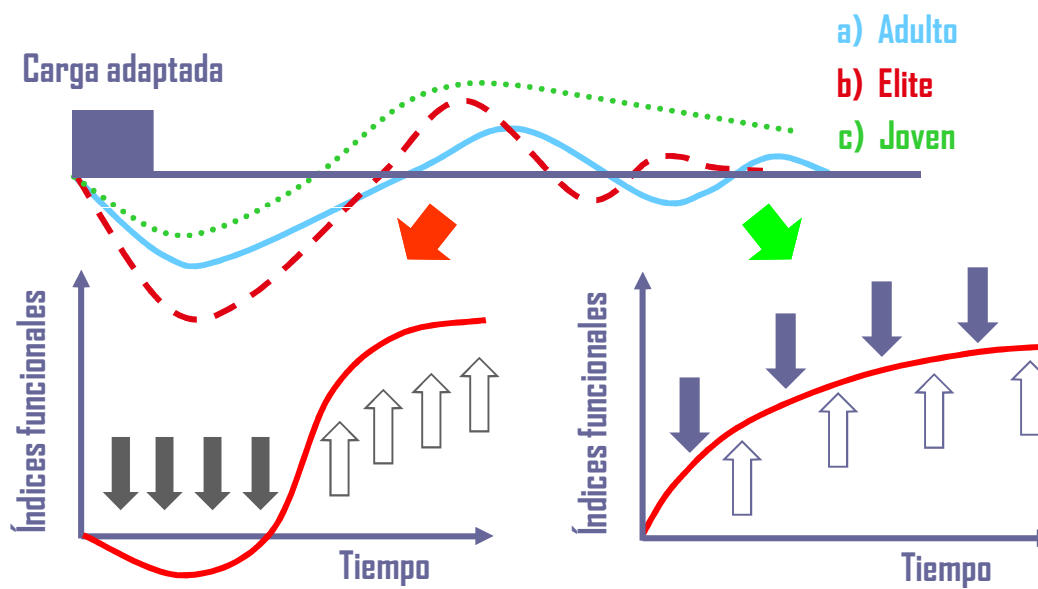
## Condicionantes del entrenamiento en la PLP

- Leyes de la adaptación
- Reserva de entrenamiento
- Inicio, especialización y max. rendimiento
- Especialidad y multilateralidad
- Ritmos de progresión y edad
- Fases sensibles
- Especialidad



# Condicionantes en la PLP

## Leyes de adaptación



# Condicionantes de la PLP

## Reserva de entrenamiento

### Recomendaciones

- Comienzo temprano
- Adaptación de las cargas
- Respeto de las fases sensibles
- Prioridad aeróbica al inicio

Navarro (1994)



# Condicionantes de la PLP

## Iniciación, especialización y Max.R

Especialidad	Inicio	Mejor marca
M: 100, 200	▪ 8-10 años	▪ 18-22 años
M: 400, 1500	▪ 7-9 años	▪ 17-20 años
F: 100, 200	▪ 8-10 años	▪ 16-20 años
F: 400, 800	▪ 7-8 años	▪ 15-18 años



Platonov y Fessenko (1994)

# Condicionantes de la PLP

## Iniciación, especialización y Máx.R

### 1) Formación sistemática

- La más utilizada
- Inicio a los 8-10 años
- Progresión sistemática cargas
- Larga vida deportiva



# Condicionantes de la PLP

## Iniciación, especialización y Máx.R

### 2) Formación acelerada

- Inicio precoz (fondo)
- Progresión rápida rendimiento
- MMS a edades tempranas



# Condicionantes de la PLP

## Iniciación, especialización y Máx.R

### 3) Formación lenta

- Maduración retrasada
- Retraso especialización
- Progresión lenta cargas
- Retraso MMS



# Condicionantes de la PLP

## Iniciación, especialización y Máx.R

### 4) Especialización tardía

- Muy poco frecuente
- Velocistas masculinos
- Preparación concentrada
- Progresión muy rápida marcas



# Condicionantes de la PLP

## Especificidad y multilateralidad

ARD

Especialización

Desarrollo multilateral



# Condicionantes de la PLP

## Ritmos de progresión

### Aptitud

### Nivel inicial y ritmo de progresión

Muy alta

- Nivel inicial alto y ritmo rápido

Alta

- Nivel inicial alto y ritmo medio
- Nivel inicial medio y ritmo rápido

Media

- Nivel inicial alto y ritmo lento
- Nivel inicial medio y ritmo medio

Baja

- Nivel inicial bajo y ritmo medio



Platonov y Fessenko (1994)

# Condicionantes de la PLP

## Edad biológica Vs cronológica

Con 14 años...

¿son todos los niños iguales?



### Edad cronológica

Indicador del tiempo de vida transcurrido desde el nacimiento hasta un determinado momento.



### Edad biológica

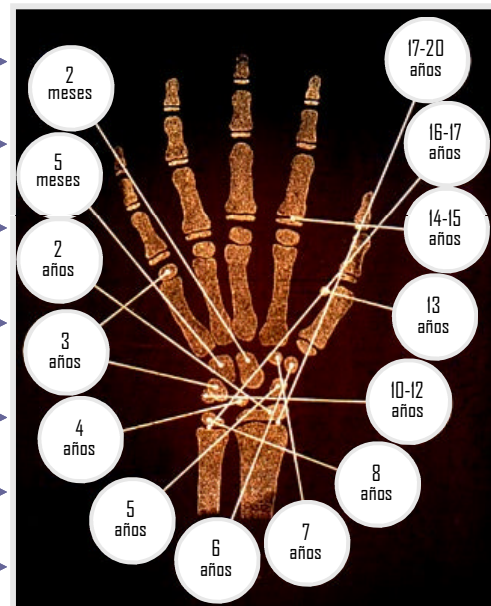
Indicador del grado de crecimiento y desarrollo alcanzado a una determinada edad cronológica.



# Condicionantes de la PLP

## Edad cronológica y biológica

Núcleos de  
osificación



Edad ósea



# Condicionantes de la PLP

## Edad cronológica y biológica

### Maduración media

- $EC = EE$ : talla final previsible  $[(TP+TM/2) \pm 6,5]$

### Maduración precoz

- EE anticipada a EC: talla inicial alta y final alta.
- EE anticipada a EC: talla inicial alta y final media.

### Maduración tardía

- EE retrasada de EC: talla inicial baja y final media.
- EE retrasada de EC: talla inicial baja y final baja.



# Condicionantes de la PLP

## Edad cronológica y biológica



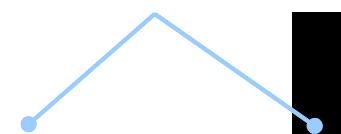
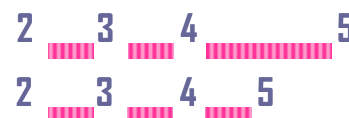
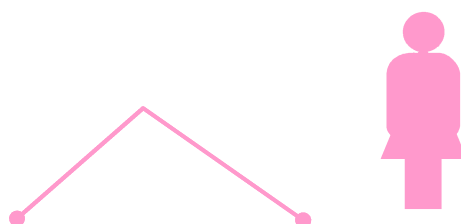
Estirón

Menarquia / Pene

Mama / Testes

Vello púbico

11 12 13 14 15 16 Edad 11 12 13 14 15 16



Edad sexual

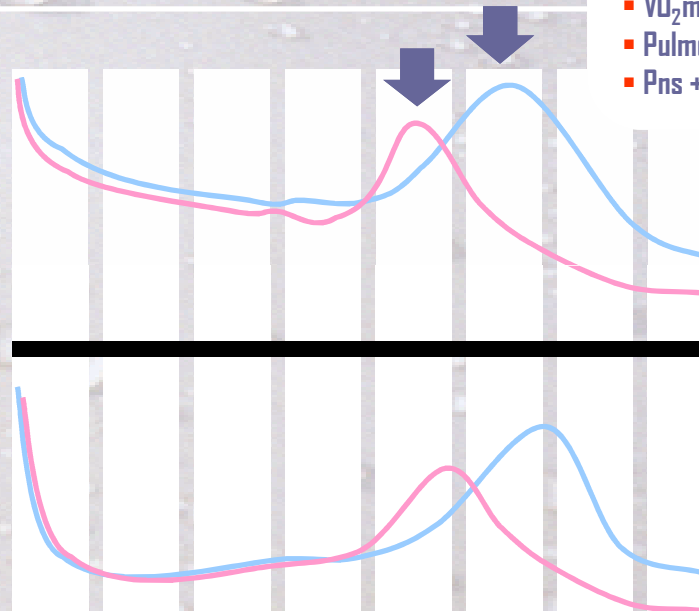
# Condicionantes de la PLP

## Edad cronológica y biológica

- PWV + 6-12 meses
- Fuerza + 6-12 meses
- Menarquia + 12 meses
- Corazón = PHV
- $\dot{V}O_2\text{max}$  + 4 meses
- Pulmones + 6 meses
- Pns + 6 meses

Talla (cm/año)

Peso (kg/año)



Edad somática

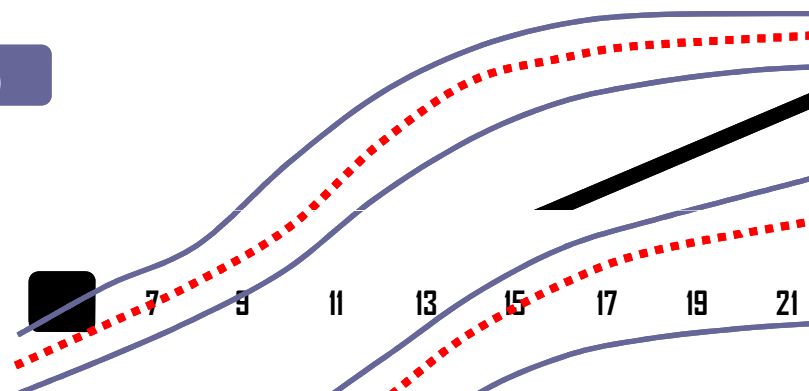


# Condicionantes de la PLP

## Edad cronológica y biológica

Talla (cm/año)

Edad

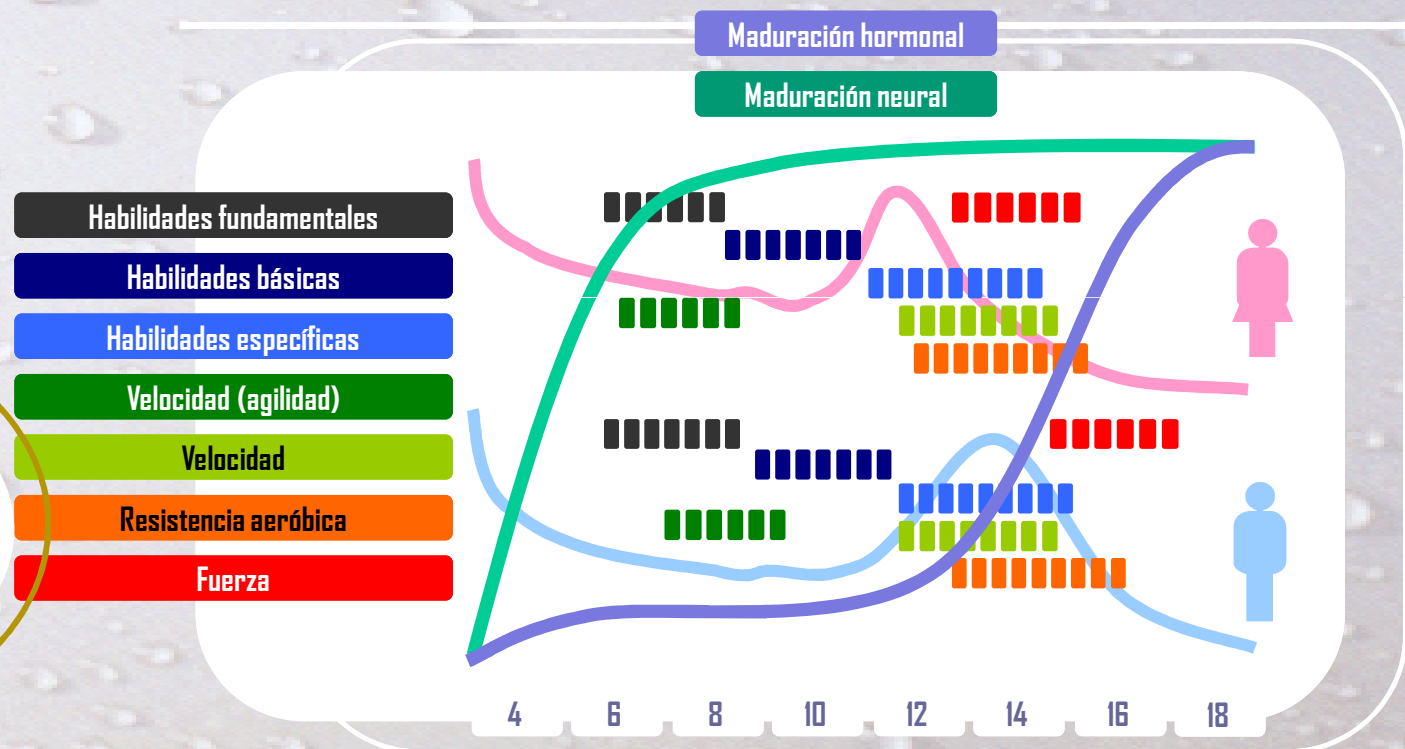


Peso (kg/año)



# Condicionantes de la PLP

## Fases sensibles



# Condicionantes de la PLP

## Factores de entrenamiento

### Consideraciones

- A partir de la especialización
- Diferenciar por especialidad
- Diferenciar por sexo
- Individualizar

Navarro (1997)



# Taller práctico 1

## Edad

## Indicadores madurativos

## Resultados destacados

## Nivel inicial de capacidades

**A**

11 años  
Enero, 12

- Menarquia: 1/08
- Ratio talla: 8 cm/año
- Percentil 75 talla

- 400 L: 5:07,2
- 200 S: 2:49,5

- Alto
- Sin datos de progres.

**B**

11 años  
Enero, 12

- Sin menarquia
- Ratio talla: 3 cm/año
- Percentil 75 talla

- 100 L: 1:08,1
- 200 S: 2:50,3

- Alto
- Sin datos de progres.

- Ubicarlas en la tabla de crecimiento y en una fase del esquema temporal del modelo a LP
- Precisar los límites de fases sensibles de la F.max., R.Ae. y R.An.
- Proponer una variante de preparación adaptada



# Establecimiento de objetivos

## Niveles de concreción

- **Establecer las metas del plan a largo plazo.**
- **Determinar los objetivos generales del plan a largo plazo.**
- **Formular los objetivos específicos para cada etapa del plan.**
- **Fijar los objetivos de rendimiento para cada año.**



# Establecimiento de objetivos

## Metas a largo plazo

Etapas		Nacional		Internacional
I	5	1	▪ C.Local: s/c	▪ C.Local: s/c
		2	▪ C.Regional: mín.	▪ C.Regional: mín.
II	4	1	▪ C.Regional: mín.	▪ C.Regional <4
		2	▪ C.Regional: <13	▪ C.Nacional.E: mín.
III	3	1	▪ C.Regional: <7	▪ C.Nacional.E: <17
		2	▪ C.Regional: <4	▪ C.Nacional.E: <9
IV	2	1	▪ C.Nacional.E: mín.	▪ C.Internacional.E: mín
		2	▪ C.Nacional.E: <17	▪ C.Internacional.E: <17
V	1	1	▪ C.Nacional.A: <17	▪ C.Internacional.A: mín
		2	▪ C.Nacional.A: <9	▪ C.Internacional.A: <17



# Establecimiento de objetivos

## Objetivos generales

- Formación integral.
- Preparación para el futuro.
- Rendimiento inmediato.



# Establecimiento de objetivos

## Etapa 1: Objetivos específicos

### P.Física

- Desarrollo físico general
- Fortalecimiento de la salud
- Inicio entrenamiento de resistencia

### P.Técnica

- Dominio de destrezas básicas
- Aprendizaje de fundamentos técnicos

### P.Táctica

- Dosificación del esfuerzo

### P.Psicológica

- Disfrute del medio acuático
- Motivación hacia la práctica
- Adaptación al entorno de entrenamiento

### P.Teórica

- Familiarización con reglas de competición
- Conocimiento de los fundamentos F-R-P
- Práctica preparatoria y preventiva

### Especializac.

- Sin diferenciación



# Establecimiento de objetivos

## Etapa 2: Objetivos específicos

### P.Física

- Formación deportiva general
- Desarrollo CFB
- Mejora funcional para natación

### P.Técnica

- Dominio técnico de los estilos, salidas, virajes
- Entrenar y competir en todos los estilos

### P.Táctica

- Mantenimiento de un ritmo uniforme

### P.Psicológica

- Desarrollo del espíritu de equipo
- Motivación hacia la práctica

### P.Teórica

- Conocimiento de las reglas de competición
- Conocimiento de las claves de coord. de estilos
- Diario de entrenamiento

### Especializac.

- Diferenciación por distancia (velocidad / fondo)



# Establecimiento de objetivos

## Etapa 3: Objetivos específicos

### P.Física

- Inicio de la preparación específica
- Desarrollo funcional para natación

### P.Técnica

- Práctica regular de estilos principales

### P.Táctica

- Experimentación de planteamientos

### P.Psicológica

- Disposición para la competición
- Motivación hacia el rendimiento competitivo

### P.Teórica

- Dominio de las reglas de competición
- Conocimiento de los movimientos técnicos
- Conocimiento de fundamentos del entrenamiento

### Especializac.

- Diferenciación por estilos



# Establecimiento de objetivos

## Etapa 4: Objetivos específicos

### P.Física

- Desarrollo de la preparación específica
- Optimización funcional para natación

### P.Técnica

- Automatización técnica

### P.Táctica

- Práctica regular de planteamientos

### P.Psicológica

- Desarrollo del autocontrol
- Desarrollo del autoconcepto

### P.Teórica

- Autoevaluación técnica
- Conocimiento de fundamentos de planificación
- Conocimiento de repercusión de la práctica

### Especializac.

- Diferenciación por pruebas (inicio)



# Establecimiento de objetivos

## Etapa 5: Objetivos específicos

P.Física

- Estimulo máximo de la CF específica

P.Técnica

- Optimización técnica

P.Táctica

- Planes específicos para competiciones

P.Psicológica

- Desarrollo de la excelencia

P.Teórica

- Formación técnico-deportiva profesional

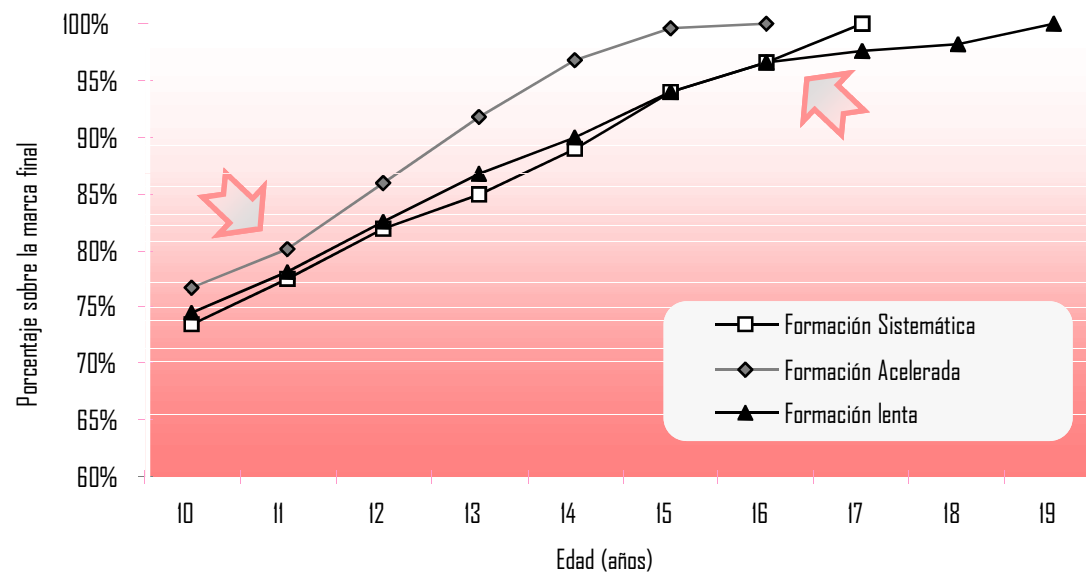
Especializac.

- Máxima especialización por pruebas



# Establecimiento de objetivos

## Objetivos de rendimiento

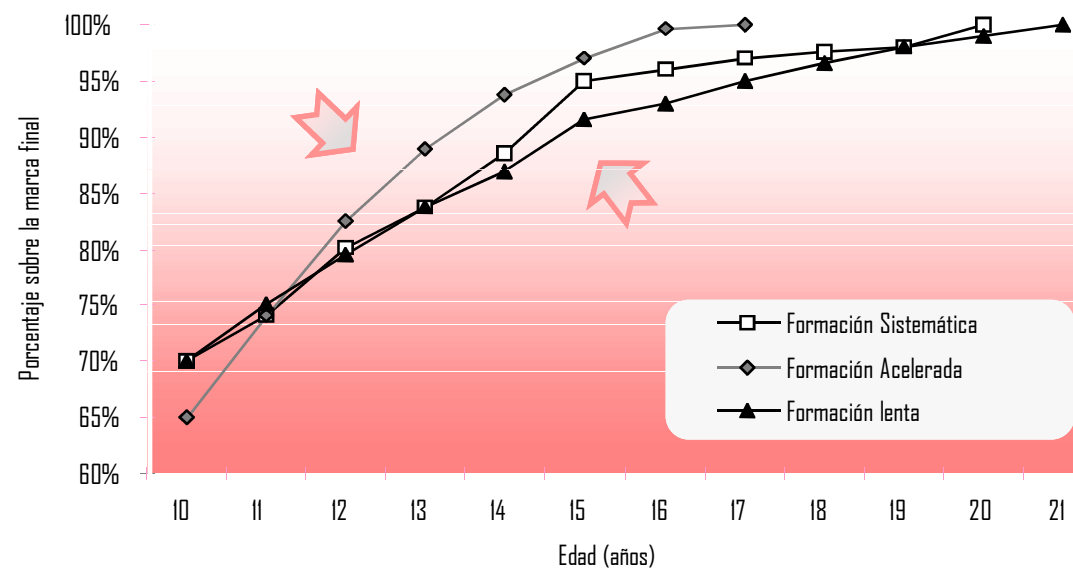


Evolución marcar fem. (fondo)



# Establecimiento de objetivos

## Objetivos de rendimiento



Evolución marcar fem. (veloc.)



# Taller práctico 2

## Edad

## Resultados destacados

## Porcentaje de mejora

## Nivel inicial de capacidades

**A**

11 años  
Enero, 12

- 400 L: 5:07,2
- 200 S: 2:49,5

- 400 L: 11%
- 200 S: -

- Alto
- Sin datos de progres.

**B**

11 años  
Enero, 12

- 100 L: 1:08,1
- 200 S: 2:50,3

- 100 L: 10%
- 200 S: -

- Alto
- Sin datos de progres.

- Calcular las marcas anteriores de 400 L y 100 L, según el % de mejora indicado
- Identificar las líneas de progresión que siguen las nadadoras en las pruebas de libre
- Establecer objetivos de rendimiento según las líneas identificadas, para 13, 14 y 15 años



# Concreción de la metodología

## Premisas

- Características de las etapas evolutivas y de las fases sensibles
- Requisitos psicobiológicos para el desarrollo de capacidades



# Concreción de la metodología

## Contenidos, métodos y medios

### Entrenamiento adulto Vs joven

- Agotamiento de posibilidades de adaptación
- Ineficacia de cargas moderadas
- Limitación de la progresión



Platonov (1994)

# Concreción de contenidos

## Etapa 1: Contenidos



Aeróbico

Anaeróbico

Velocidad

F.Máxima

R.F.General

R.F.Aeróbica

R.F.Anaerób.

Inicio

▪ 98%

▪ -----

▪ 1%

▪ -----

▪ 90%

▪ 10%

▪ -----

Final

▪ 98%

▪ 1%

▪ 1%

▪ -----

▪ 85%

▪ 15%

▪ -----

Agua

Seco

# Concreción de contenidos

## Etapa 2: Contenidos



	Inicio		Final	
	V	F	V	F
Aeróbico	■ 97%	■ 98%	■ 96%	■ 97%
Anaeróbico	■ 2%	■ 1%	■ 2.5%	■ 2%
Velocidad	■ 1%	■ 1%	■ 1.5%	■ 1%
F.Máxima	■ 3.5%	■ 1.5%	■ 5%	■ 2%
R.F.General	■ 67.5%	■ 67.5%	■ 45%	■ 45%
R.F.Aeróbica	■ 24%	■ 29%	■ 40%	■ 50%
R.F.Anaerób.	■ 5%	■ 2%	■ 10%	■ 3%

# Concreción de contenidos

## Etapa 3: Contenidos



	Inicio		Final	
	V	F	V	F
Aeróbico	■ 95%	■ 96,5%	■ 94%	■ 95,5%
Anaeróbico	■ 3%	■ 2,5%	■ 3,5%	■ 3%
Velocidad	■ 2%	■ 1%	■ 2,5%	■ 1,5%
F.Máxima	■ 12,5%	■ 8%	■ 30%	■ 15%
R.F.General	■ 25%	■ 24%	■ 15%	■ 15%
R.F.Aeróbica	■ 50%	■ 60%	■ 40%	■ 62%
R.F.Anaerób.	■ 12,5%	■ 8%	■ 15%	■ 8%

# Concreción de contenidos

## Etapa 4: Contenidos



	Inicio		Final	
	V	F	V	F
Aeróbico	■ 93%	■ 95%	■ 92%	■ 94%
Anaeróbico	■ 4%	■ 3,5%	■ 4,5%	■ 4%
Velocidad	■ 3%	■ 1,5%	■ 3,5%	■ 2%
F.Máxima	■ 40%	■ 17%	■ 45%	■ 15%
R.F.General	■ 5%	■ 10%	■ 5%	■ 5%
R.F.Aeróbica	■ 40%	■ 67%	■ 30%	■ 70%
R.F.Anaerób.	■ 15%	■ 6%	■ 20%	■ 10%

# Concreción de contenidos

## Etapa 5: Contenidos

### Consideraciones

- Diferenciar por especialidad
- Diferenciar por sexo
- Individualizar



Navarro (1997)

# Concreción de contenidos

## Etapa 5: Contenidos



	Inicio		Final	
	V	F	V	F
Aeróbico	■ 90%	■ 94%	■ 88%	■ 93%
Anaeróbico	■ 6%	■ 4,5%	■ 7,5%	■ 5,5%
Velocidad	■ 4%	■ 1,5%	■ 4,5%	■ 1,5%
F.Máxima	■ 45%	■ 15%	■ 45%	■ 15%
R.F.General	■ 5%	■ 5%	■ 5%	■ 5%
R.F.Aeróbica	■ 30%	■ 70%	■ 30%	■ 70%
R.F.Anaerób.	■ 20%	■ 10%	■ 20%	■ 10%

# Concreción de la metodología

## Etapa 1: Métodos y medios



F.Máxima

F.Explosiva

F.Resistencia

V.Reacción

V.Acíclica

V.Cíclica.

Inicio

Final

Métodos y medios

■ ----

■ ----

■ ----

■ ----

■ IN

■ Saltos simples

■ ----

■ IN

■ Autocarga facilitada

■ IN

■ DE

■ Juegos (salidas)

■ ----

■ IN

■ Saltos simples

■ ----

■ IN

■ Juegos (relevos)

Componentes de  
fuerza

Componentes de  
velocidad

# Concreción de la metodología

## Etapa 1: Métodos y medios



R.Aeróbica

■ IN

■ DE

■ AEL (CE, CV, IEL)

R.Anaeróbica

■ ----

■ ----

■ ----

Flx.Activa

■ IN

■ DE

■ Activo estático

Flx.Pasiva

■ ----

■ IN

■ Pasivo

Coordinación

■ IN

■ DE

■ Asimilación

Eficiencia L/F

■ IN

■ DE

■ Sincronización

Salida/Virajes

■ IN

■ DE

■ Asimilación

Componentes de  
resistencia

Componentes de  
flexibilidad

Componentes de  
técnica

# Concreción de la metodología

## Etapa 1: Métodos y medios



Uniformidad

Negatividad

Ritmo prueba

Motivación

Autocontrol

Autoconcepto

Inicio

Final

Métodos y medios

▪ IN

▪ DE

▪ CE, IEL (AEL)

▪ ----

▪ ----

▪ ----

▪ ----

▪ ----

▪ ----

▪ IN

▪ DE

▪ Variedad, juego

▪ ----

▪ ----

▪ ----

▪ ----

▪ IN

▪ Éxito colectivo

Componentes de  
táctica

Componentes  
psicológicas

# Concreción de la metodología

## Etapa 2: Métodos y medios



F.Máxima

F.Explosiva

F.Resistencia

V.Reacción

V.Acíclica

V.Cíclica.

Inicio

Final

Métodos y medios

▪ ----

▪ IN

▪ IN

▪ DE

▪ DE

▪ DE

▪ IN

▪ DE

▪ DE

▪ SI

▪ DE

▪ DE

▪ Autocarga

▪ Saltos, lanzamientos

▪ Circuitos (RFae)

▪ Juegos (salidas)

▪ Saltos, giros simples

▪ Juegos

Componentes de  
fuerza

Componentes de  
velocidad

# Concreción de la metodología

## Etapa 2: Métodos y medios



R.Aeróbica

▪ DE

▪ SI

▪ AEM (CE, IEL, IEM)

R.Anaeróbica

▪ IN

▪ IN

▪ Competición, control

Flx.Activa

▪ DE

▪ SI

▪ Activo estático

Flx.Pasiva

▪ DE

▪ DE

▪ Pasivo

Coordinación

▪ DE

▪ SI

▪ Asimilación, correc.

Eficiencia L/F

▪ DE

▪ DE

▪ Reducción brazadas

Salida/Virajes

▪ DE

▪ DE

▪ Asimilación, correc.

Componentes de  
resistencia

Componentes de  
flexibilidad

Componentes de  
técnica

# Concreción de la metodología

## Etapa 2: Métodos y medios



Uniformidad

Negatividad

Ritmo prueba

Motivación

Autocontrol

Autoconcepto

Inicio

▪ DE

▪ IN

▪ ----

▪ IN

▪ IN

▪ ----

Final

▪ DE

▪ DE

▪ IN

▪ DE

▪ IN

▪ IN

Métodos y medios

▪ CE, IEL, IEM (AEM)

▪ IEL

▪ Control

▪ Objetivo grupal

▪ Relajación

▪ Feedback, refuerzo

Componentes de  
táctica

Componentes  
psicológicas

# Concreción de la metodología

## Etapa 3: Métodos y medios



F.Máxima

F.Explosiva

F.Resistencia

V.Reacción

V.Acíclica

V.Cíclica.

Inicio

Final

Métodos y medios

▪ DE

▪ DE

▪ DE

▪ OP

▪ DE

▪ DE

▪ DE

▪ DE

▪ DE

▪ OP

▪ DE

▪ DE

▪ Hipertrofia (IDRM)

▪ Multisaltos

▪ Circuitos (RFmix)

▪ Juegos (salidas)

▪ Saltos, giros complej.

▪ IIMC

Componentes de  
fuerza

Componentes de  
velocidad

# Concreción de la metodología

## Etapa 3: Métodos y medios



R.Aeróbica

▪ SI

▪ SI

▪ AEI (IEM, IIC)

R.Anaeróbica

▪ DE

▪ DE

▪ TOLA (RR)

Flx.Activa

▪ SI

▪ SI

▪ Activo estático

Flx.Pasiva

▪ DE

▪ DE

▪ Pasivo

Coordinación

▪ SI

▪ SI

▪ Corrección, aplicación

Eficiencia L/F

▪ DE

▪ DE

▪ Integrar en tareas AE

Salida/Virajes

▪ SI

▪ SI

▪ Corrección, aplicación

Componentes de  
resistencia

Componentes de  
flexibilidad

Componentes de  
técnica

# Concreción de la metodología

## Etapa 3: Métodos y medios



Uniformidad

Negatividad

Ritmo prueba

Motivación

Autocontrol

Autoconcepto

Inicio

Final

Métodos y medios

▪ SI

▪ DE

▪ DE

▪ DE

▪ IN

▪ IN

▪ SI

▪ DE

▪ DE

▪ DE

▪ DE

▪ IN

▪ IEM, IIC (AEI-AN)

▪ IEM (AEM-AEI)

▪ SS, SR

▪ Objetivo individual

▪ Autoinstrucciones

▪ Autoinstrucciones

Componentes de  
táctica

Componentes  
psicológicas

# Concreción de la metodología

## Etapa 4: Métodos y medios



F.Máxima

F.Explosiva

F.Resistencia

V.Reacción

V.Acíclica

V.Cíclica.

Inicio

▪ DE

▪ DE

▪ DE

▪ OP

▪ DE

▪ DE

Final

▪ SI

▪ SI

▪ SI

▪ OP

▪ OP

▪ SI

Métodos y medios

▪ CI (3RM)

▪ Multisaltos

▪ RFae, RFan, RFcomp

▪ Salidas

▪ Salidas, virajes.

▪ IIMC, asist.-resist.

Componentes de  
fuerza

Componentes de  
velocidad

# Concreción de la metodología

## Etapa 4: Métodos y medios



R.Aeróbica

▪ SI

▪ OP

▪ AEI (IEM, IIC, RR)

R.Anaeróbica

▪ DE

▪ SI

▪ TOLA, MPLA (RM/C)

Flx.Activa

▪ SI

▪ SI

▪ PNF

Flx.Pasiva

▪ DE

▪ DE

▪ PNF

Coordinación

▪ SI

▪ SI

▪ Corrección, aplicación

Eficiencia L/F

▪ DE

▪ DE

▪ Integrar en tareas AN

Salida/Virajes

▪ SI

▪ SI

▪ Corrección, aplicación

Componentes de  
resistencia

Componentes de  
flexibilidad

Componentes de  
técnica

# Concreción de la metodología

## Etapa 4: Métodos y medios



Uniformidad

Negatividad

Ritmo prueba

Motivación

Autocontrol

Autoconcepto

Inicio

▪ OP

▪ SI

▪ DE

▪ DE

▪ IN

▪ IN

Final

▪ OP

▪ OP

▪ SI

▪ DE

▪ DE

▪ IN

Métodos y medios

▪ RR

▪ IEM IIC

▪ SS, SR, RC

▪ Mejorar entorno

▪ Plan de competición

▪ Autoinstrucciones

Componentes de  
táctica

Componentes  
psicológicas

# Concreción de la metodología

## Aspectos cuantitativos

Objetivo

- Aumento del volumen en cada etapa
- Aumento anual del nº de sesiones
- Aumento de sesiones selectivas
- Aumento del nº de competiciones
- Aumento de la preparación compet.
- Aumento de medios suplementarios



Platonov (1994)

# Concreción de la metodología

## Etapa 1: Cuantificación



Ses. / Semana

▪ 3

▪ 4-5

Sem. / Año

▪ 38

▪ 40

Km. / Semana

▪ 3

▪ 9

Km. / Año

▪ 114

▪ 364

Ses. / Semana

▪ 2

▪ 3

Horas / Ses.

▪ 0,5

▪ 0,75

Horas / Año

▪ 38

▪ 90

**20-30%**

del volumen total  
Etapa 5: "Ganar"

# Concreción de la metodología

## Etapa 2: Cuantificación



	Inicio		Final	
	V	F	V	F
Ses. / Semana	▪ 6	▪ 7	▪ 7	▪ 8
Sem. / Año	▪ 42	▪ 42	▪ 44	▪ 44
Km. / Semana	▪ 15,3	▪ 20,4	▪ 21,4	▪ 24,4
Km. / Año	▪ 673,3	▪ 897,6	▪ 942,5	▪ 1077,1
Ses. / Semana	▪ 3	▪ 3	▪ 4	▪ 4
Horas / Ses.	▪ 1	▪ 1	▪ 1,2	▪ 1,2
Horas / Año	▪ 132	▪ 132	▪ 211	▪ 211

**40-60%**

del volumen total  
Etapa 5: "Ganar"

# Concreción de la metodología

## Etapa 3: Cuantificación



	Inicio		Final	
	V	F	V	F
Ses. / Semana	▪ 7-8	▪ 8-9	▪ 9	▪ 9
Sem. / Año	▪ 45-46	▪ 45-46	▪ 45-46	▪ 45-46
Km. / Semana	▪ 23,8-27,2	▪ 30,4-34,2	▪ 27,2	▪ 32-36
Km. / Año	▪ 1101-1259	▪ 1398-1573	▪ 1259	▪ 1468-1652
Ses. / Semana	▪ 5-6	▪ 5	▪ 5-6	▪ 5
Horas / Ses.	▪ 1-1,2	▪ 1,1	▪ 1,2	▪ 1,1
Horas / Año	▪ 270-331	▪ 248-253	▪ 270-331	▪ 248-253

**70-80%**

del volumen total  
Etapa 5: "Ganar"

# Concreción de la metodología

## Etapa 4: Cuantificación



	Inicio		Final	
	V	F	V	F
Ses. / Semana	▪ 8-9	▪ 9-10	▪ 9-10	▪ 9-10
Sem. / Año	▪ 46-48	▪ 47-48	▪ 47-48	▪ 47-48
Km. / Semana	▪ 32-36	▪ 42-46	▪ 36-40	▪ 43-48
Km. / Año	▪ 1472-1728	▪ 1954-2218	▪ 1692-1920	▪ 2043-2318
Ses. / Semana	▪ 5-6	▪ 5	▪ 5-6	▪ 5
Horas / Ses.	▪ 1,3	▪ 1,2	▪ 1,3	▪ 1,2
Horas / Año	▪ 299-374	▪ 282-288	▪ 299-374	▪ 282-288

**85-90% ó +**

**del volumen total  
Etapa 5: "Ganar"**

# Concreción de la metodología

## Etapa 5: Dinámica de carga

### Tendencia A

- Etapas I-III: Aumento progresivo volumen
- Etapas IV(f)-V(i): Máximo volumen
- Etapa V: Aumento brusco vol. intensivo

- Etapas I-III: Aumento progresivo volumen
- Etapa IV(i): Aumento brusco volumen
- Etapas IV(f)-V: Intensificación carga

### Tendencia B



# Planificación

## Modelos de planificación

### Condicionantes

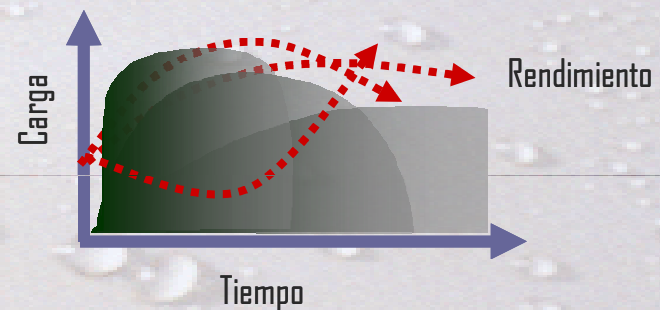
- Características de la adaptación
- Objetivos de la preparación
- Especialidad del nadador
- Exigencias de la competición



# Planificación

## Modelos de planificación

- Distribución temporal de las cargas



- Interconexión de las cargas



Simultanea

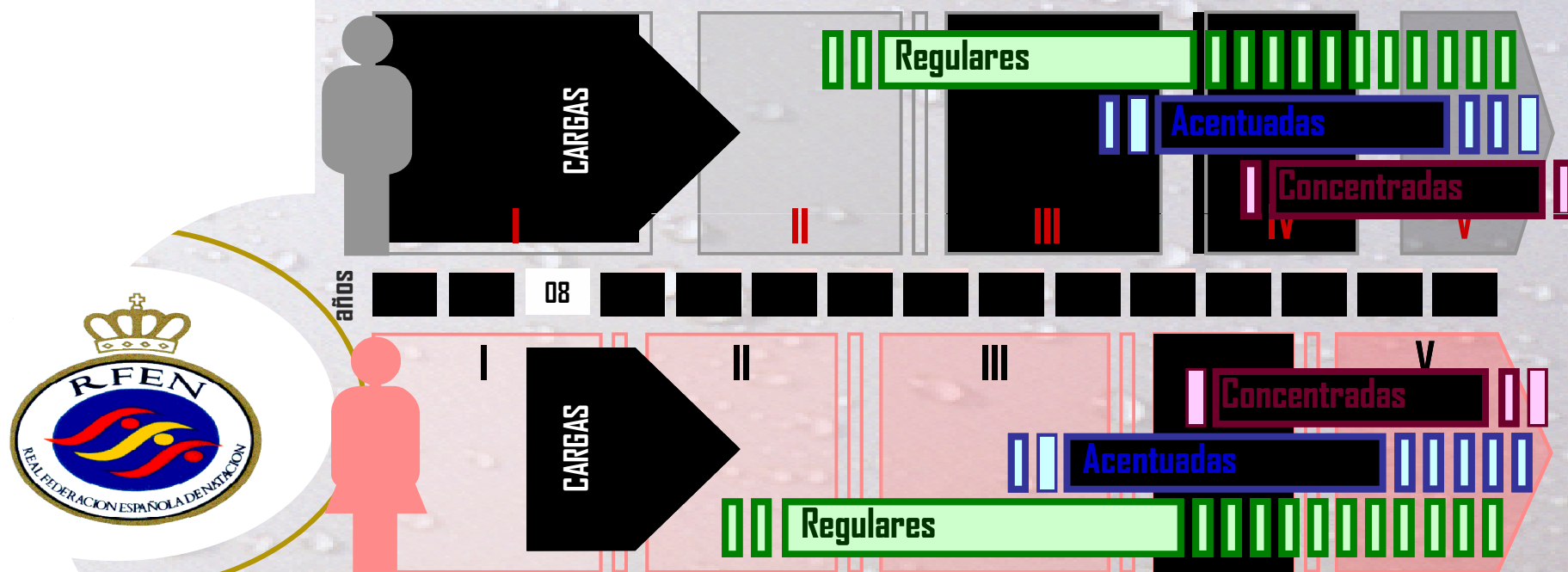


Secuencial



# Planificación

## Modelos de planificación

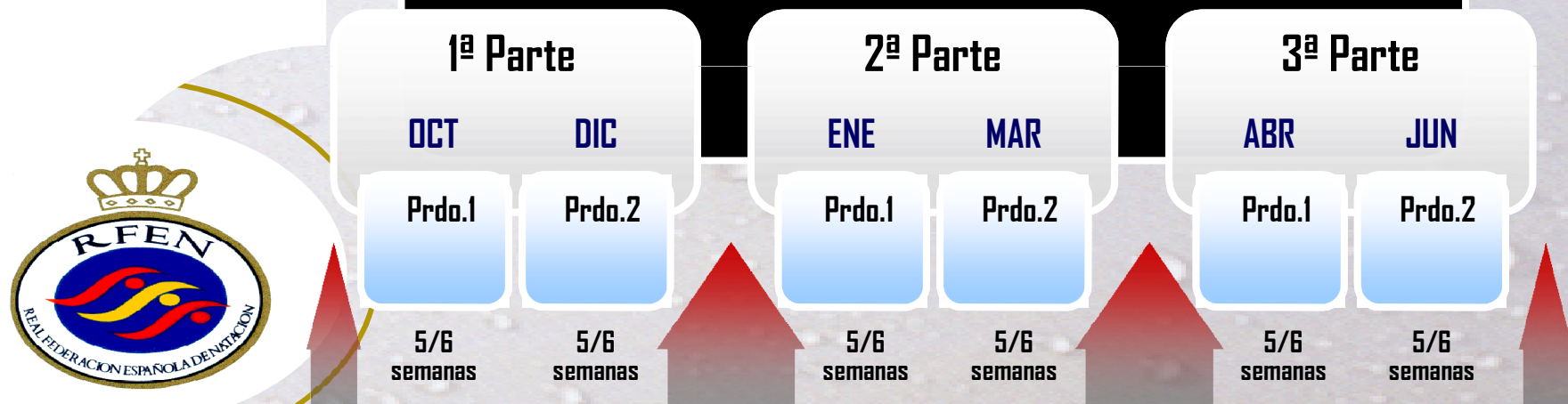


Secuencia temporal modelos

# Planificación

## Modelos de planificación

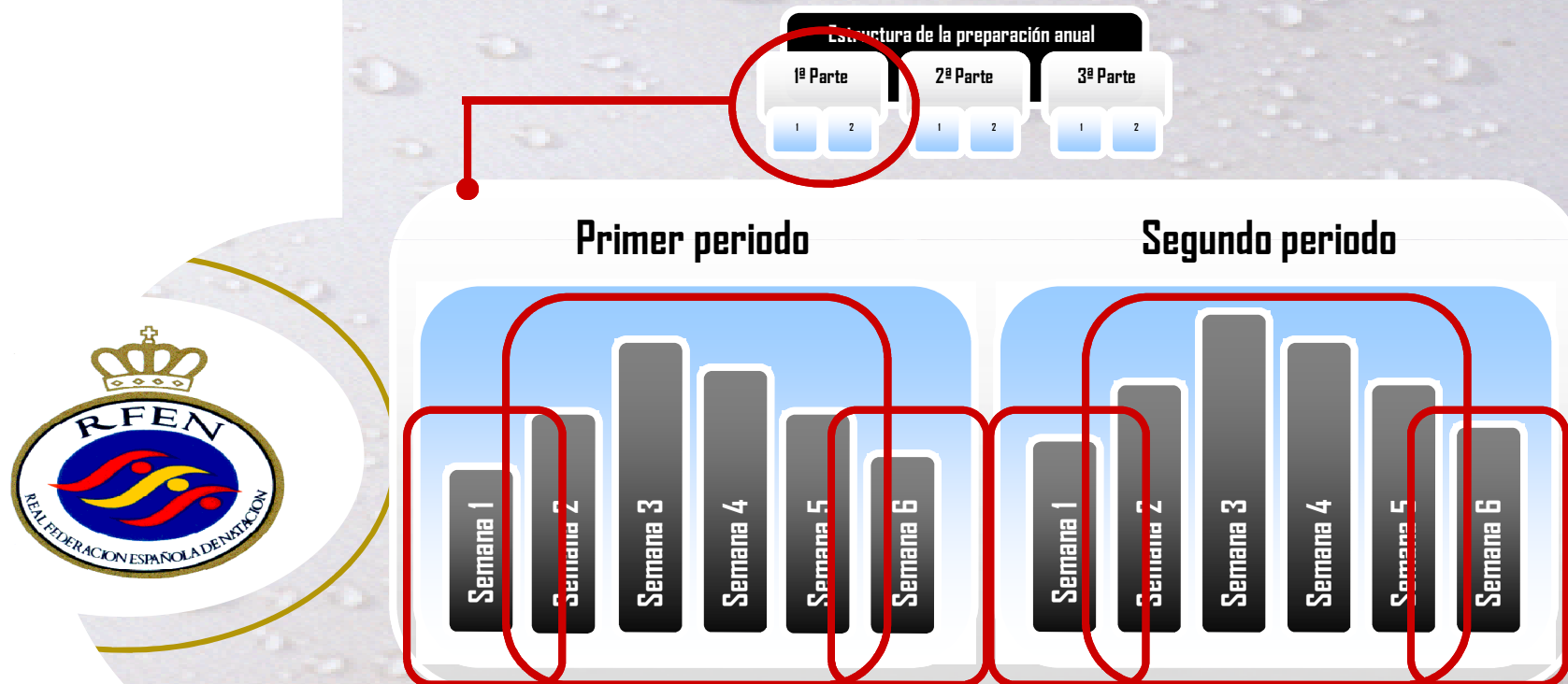
### Estructura de la preparación anual



**Etapas:**  
Etapa 1: Modelo

# Planificación

# Modelos de planificación



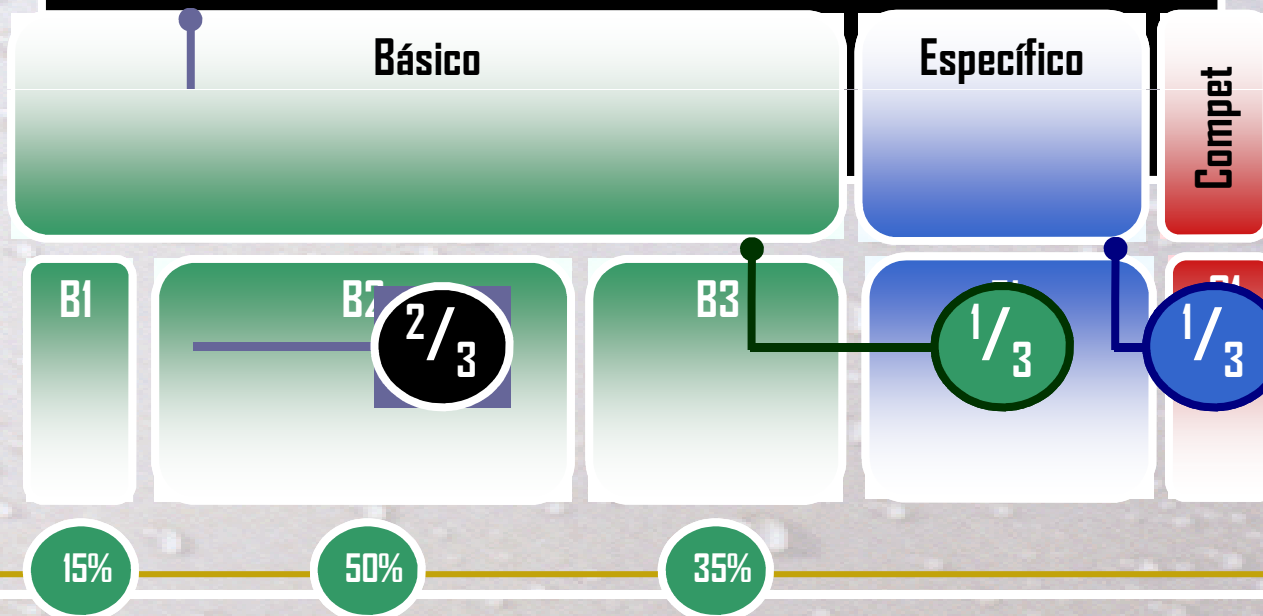
## Etapa 1: Dinámica de carga

# Planificación

## Modelos de planificación



### Estructura de la preparación anual

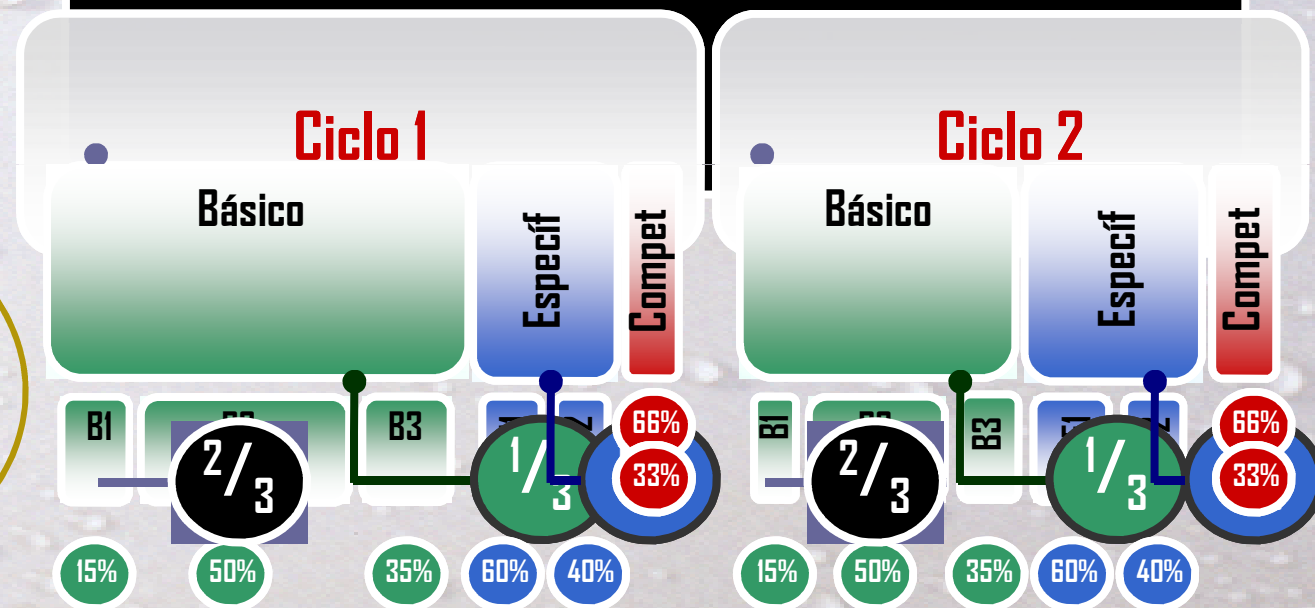


Etapa 2: Modelo

# Planificación

## Modelos de planificación

### Estructura de la preparación anual



Etapa 3: Modelo

# Planificación

## Modelos de planificación

### Estructura de la preparación anual

Convencional

Ciclo 1

Básico

Especif

Compet

Contemporánea

Ciclo 2

Ciclo 3

General

Especif

Manten

General

Especif

Manten

1/2

1/2

1/2

1/2



Etapas 4: Modelo

# Planificación

## Modelos de planificación

### Estructura de la preparación anual



Etapa 5: Modelo

# Taller práctico 3

## Dirección Técnica

### Federación de Natación de Castilla La Mancha

#### Guía de entrenamiento para juniors

Femenino: 15 y 16 años. Masculino: 17 y 18 años.

Temporada 2012-2013



Antonio Oca Gaia

antoniooca@fnclm.com

© Antonio Oca Gaia

#### ÍNDICE GENERAL

Introducción

Instrucciones

Características de la Preparación

Entrenamiento en Agua (Guía)

Entrenamiento en Agua (Club)

Resumen del Entrenamiento en Agua

Entrenamiento en Seco (Guía)

Entrenamiento en Seco (Club)

Resumen del Entrenamiento en Seco

Programación Semanal (Club)

Carga Total de Entrenamiento (Guía)

Carga Total de Entrenamiento (Club)

Estructura del Plan de Entrenamiento



# Planificación del entrenamiento del nadador joven

**Antonio Oca Gaía**

Escuela Nacional de Entrenadores



Ponta Delgada, 6 y 7 de julio de 2013

**antoniooca@fnclm.com**  
**@Antonio\_Oca**