

# Planificación del entrenamiento del nadador joven

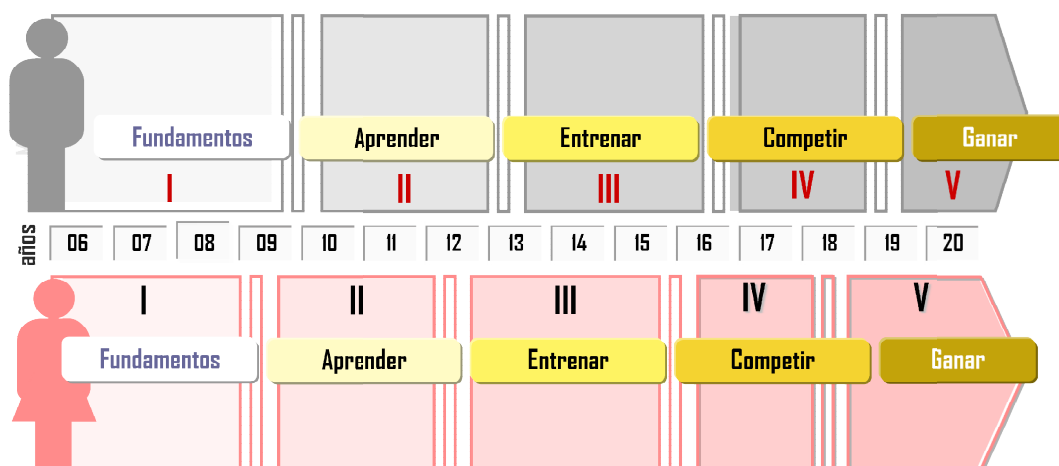
## Taller práctico 1:

¿Cómo identificar el estadio madurativo y relacionar sus peculiaridades con las características del entrenamiento en las distintas etapas formativas?

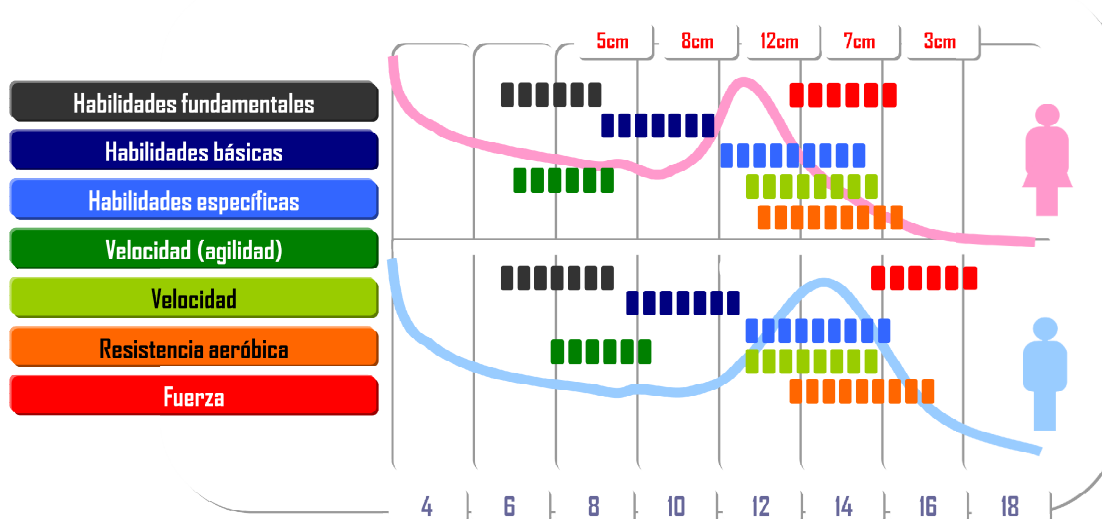
### Datos de las nadadoras

Edad	Indicadores madurativos	Resultados deportivos	Nivel inicial de capacidades
11 años en enero de 2013	-Menarquia: 1/08/13 -Ratio talla: 8cm/año -Percentil 75 talla	-400 L: 5:07,2 -200 S: 2,49,5	-Alto -Sin datos de progresión
11 años en enero de 2013	-Menarquia: - -Ratio talla: 3cm/año -Percentil 75 talla	-100 L: 1:08,2 -200 S: 2,50,3	-Alto -Sin datos de progresión

1) Ubicar a las nadadoras en la tabla de crecimiento (anexo I) y en una de las fases del esquema temporal del modelo de desarrollo a largo plazo.:



2) Precisar los límites de las fases sensibles para el desarrollo de la fuerza máxima, resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica:



# Planificación del entrenamiento del nadador joven

---

3) Proponer una variante de preparación, adaptada a sus características:

## 1) Formación sistemática

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

## 2) Formación acelerada

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

## 3) Formación lenta

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

## 4) Especialización tardía

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

# Planificación del entrenamiento del nadador joven

## Anexo I:

