

Planificación del entrenamiento del nadador joven

Taller práctico 2:

¿Cómo organizar el entrenamiento en las distintas etapas formativas? Establecimiento de objetivos.

Datos de las nadadoras

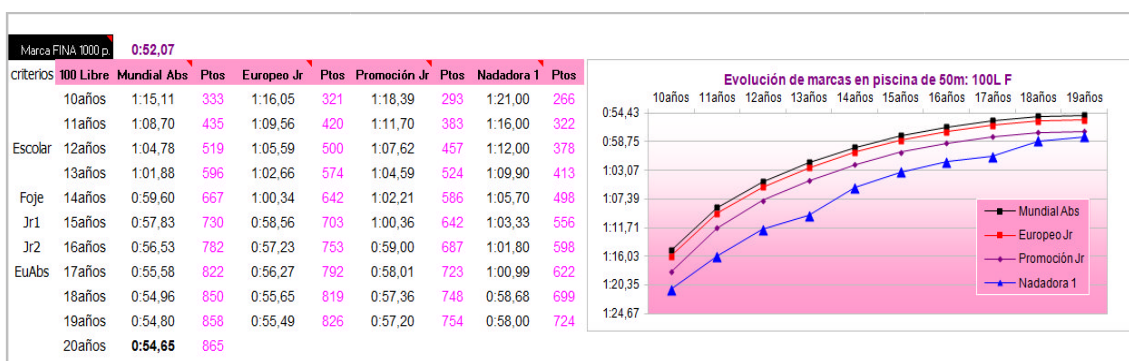
Edad	Resultados deportivos	% de mejora de la marca de 10 años	% de mejora anual 13, 14 y 15 años
11 años en enero de 2013	-400 L: 5:07,2 -200 S: 2,49,5	-400 L: 11% -200 S: -	4,51%; 3,54%; 1,28%
11 años en enero de 2013	-100 L: 1:08,2 -200 S: 2,50,3	-100 L: 10% -200 S: -	4,48%; 3,68%; 2,97%

1) Calcular las marcas anteriores de 400 L y 100 L, según el porcentaje de mejora indicado:

- Calcular la marca anterior de 100 L y 400 L, sabiendo que la mejora ha sido de un 10% y un 11% respectivamente:

$$\text{Marca anterior} = \text{Marca final} + (\text{marca final} * \% \text{ de mejora})$$

2) Identificar las líneas de progresión que siguen las nadadoras en las pruebas de libre:



3) Establecer objetivos de rendimiento según las líneas identificadas, para 13, 14 y 15 años:

- Establecer los objetivos de rendimiento para 13, 14 y 15 años, según la línea de progresión identificada:

$$\text{Marca objetivo} = \text{Marca actual} + (\text{marca actual} * \% \text{ de mejora})$$