



Special Olympics

GUÍA DE INICIO RÁPIDO PARA ENTRENADORES

ACUÁTICOS [NATACIÓN]

Tabla de Contenidos



Lineamientos de Seguridad de Sesión de Entrenamiento
Pag 3

Consejos para Conducir Sesiones Seguras de Entrenamiento Pag 5

Registro de Desempeño Diario
Pag 7

Vestimenta de Acuáticos Pag 9

Lista General de Equipo de Natación - Resumida Pag 10

Puntos Generales de Entrenamiento Pag 10

Modificaciones y Adaptaciones Pag 11

Componentes Esenciales para Planificar una Sesión de Entrenamiento de
Acuáticos Pag 12

Principios de Sesiones Efectivas de Entrenamiento Pag 13

El Calentamiento
Pag 14

Estiramiento Pag 16

El Enfriamiento
Pag 16

Programa de Entrenamiento en Casa Pag 17

Progresión de Destreza - Aprender a Nadar Pag 18

Los Estilos Pag 21

Progresión de Destreza - Estilo Libre Pag 22

Estilo Libre / Nado de Frente Pag 22

Progresión de Destreza - Dorso [Espalda] Pag 25

Dorso [Espalda] / Nado para Atrás Pag 25

Progresión de Destreza - Pecho Pag 28

Pecho Pag 28

Progresión de Destreza - Mariposa Pag 30

Mariposa Pag 30

Mixto Individual Pag 31

Salidas en Natación Pag 32

Vueltas de Natación
Pag 33

Evaluación de Desarrollo de Destrezas de Estilo del Atleta de Acuáticos Pag 34

Ejemplo de Programa de Entrenamiento de Equipo Pag 36

Nutrición Pag 38

Una Competición de Acuáticos
Pag 42

Glosario de Acuáticos Pag 43

Instrucciones de Reporte de Incidente Pag 46



Lineamiento de Seguridad de Sesión de Entrenamiento

Los entrenadores son una parte principal de los programas de acuáticos. Necesitan estar bien informados y capacitados en todos los procedimientos de instalaciones, como seguir planes de acción de emergencia y presentar reportes de accidente y cumplir con procedimientos de seguimiento por un incidente que haya podido ocurrir mientras estuvieron a cargo.

Seguridad Eléctrica

El shock eléctrico es un verdadero peligro en la operación de piscinas. Conexiones y alambres eléctricos permanentes o temporales usados con el siguiente equipo puede entrar en contacto con el agua, incluyendo:

1. Luces debajo del agua
2. Grabadoras
3. Aparatos para discos
4. Aparatos automáticos para tomar tiempo
5. Relojes de lugar
6. Bocinas electrónicas de sonido
7. Sistema de inicio
8. Aspiradoras de piscina
9. Muchos otros tipos de aparatos eléctricos que operan en voltajes en línea en la vecindad del circuito de carreras involucra alambres que pasan sobre la cubierta de la piscina. Estos aparatos están conectados al suministro de energía.

En caso de shock eléctrico o electrocución, llamar a personal de emergencia, y seguir el plan de acción de emergencia de las instalaciones. Apagar la fuente de poder e inmediatamente chequear las vías respiratorias, respiración y circulación del nadador. Usar equipo no conductor para remover al nadador de la fuente de electricidad si la energía no se puede apagar.

Asistencia y Rescates

Los nadadores pueden estar en peligro de ahogarse por una herida en la cabeza, ataque al corazón, derrame, desmayo, sobre esfuerzo, convulsión o calambres, como también otras causas.

Cómo Puede Asistir el Entrenador

Enseñe a los nadadores que si sienten pánico, deben tratar de alcanzar las cuerdas de los carriles y usar las cuerdas para apoyo. Usted puede usar los métodos de alcanzar, tirar o avanzar, descritos abajo para ayudar al nadador en una emergencia en el agua. En la mayoría de los casos, por lo menos una de estas medidas puede tener éxito. Mientras usted trata de ayudar, alguien en su grupo debe estar preparado para llamar a personal de emergencia inmediatamente, si es necesario, para que asista al nadador rescatado.

Situaciones de Ahogo

En esta situación, un nadador no puede pedir ayuda o mover sus brazos. Una situación de angustia puede volverse una situación de ahogo cuando el nadador, por cualquier razón, ya no puede mantenerse a flote. Las situaciones de ahogo pueden clasificarse como pasivas o activas.

Pasiva

En una situación pasiva de ahogo, el atleta puede estar consciente o inconsciente. El nadador puede repentinamente hundirse, sin hacer ningún intento de pedir ayuda, y puede flotar con la cara hacia abajo cerca de la superficie del agua. Una situación pasiva de ahogo puede resultar por cualquiera de las siguientes causas:

- Un ataque al corazón o derrame
- Un golpe accidental a la cabeza por otro nadador o un objeto, como una tabla para patear
- Hiperventilación y desmayo



- Shock de agua fría por sumergimiento repentina en agua fría. El atleta puede sentir una necesidad urgente de jadear. Jadear puede hacer que el nadador trague agua, que a su vez puede causar pánico y sofocación eventual.

Activa

En contraste con una situación pasiva de ahogo, el atleta en una situación activa de ahogo está consciente. Las acciones pueden ser violentas o débiles, dependiendo de la cantidad de energía que tenga el atleta. La flotabilidad activa del atleta que se ahoga alternará entre neutral y negativa. Los brazos del atleta pueden estar extendidos hacia fuera a sus lados, sacudiéndose arriba y abajo en el agua, no permitiendo avanzar hacia delante. En vez de esto, el atleta alternadamente subirá y bajará en el agua.

La flotabilidad se perderá cada vez que el atleta baja de la superficie. El atleta cada vez puede tomar menos aire y tiene que trabajar más duro para mantenerse en la superficie. El pánico empieza a actuar durante el proceso, y el atleta no podrá pedir ayuda por concentrar todos sus esfuerzos en respirar. Los atletas deben ser sostenidos para que puedan respirar libremente después del contacto inicial y mientras son movidos hacia un área segura. En situaciones de angustia o de ahogo, el entrenador debe usar formas seguras y efectivas de rescate.

No se Ponga en Peligro

Recuerde, la única forma en que usted puede ayudar a un nadador en problemas es cuando usted está en una posición segura y puede mantener control de la situación. Los métodos de alcanzar, tirar y avanzar presentados en esta sección lo ayudarán a mantenerse seguro y en control. Nadar para traer a un nadador angustiado a la seguridad, requiere entrenamiento especial. Si un entrenador que no ha recibido entrenamiento de seguridad se acerca a un nadador angustiado, él/ella estará arriesgando dos vidas. Saltar al agua para ayudar a alguien puede parecer valiente, pero seleccionar uno de los siguientes métodos descritos aquí—asistencia de alcance, asistencia de tiro, aro salvavidas, apoyo de flotador y asistencia de avanzar—es mucho más probable que resulte en una asistencia exitosa.

Asistencia de Alcance

Alcanzar con un palo, tabla para patear u otro objeto. Firmemente sosténgase en la cubierta de la piscina y alcance al atleta con cualquier objeto que alargue su alcance, como un palo, tabla para patear, tubo de rescate, camisa, cinturón o toalla. Cuando el atleta pueda tomar el objeto extendido, suave y cuidadosamente jale al atleta hacia la zona segura.

Alcance con su brazo o pierna. En el agua, use una mano para sostenerse firmemente de la escalera de la piscina, rendija de rebalse u otro objeto seguro; luego extienda su mano libre o una de sus piernas al atleta. Manténgase sostenido desde la orilla del agua. No nade en el agua.

Asistencia de Tiro

Usted puede tirar un aro salvavidas, tubo de rescate u otro objeto para que el atleta pueda tomar y ser jalado a la zona segura. Siga estos pasos:

1. Póngase en una posición y que le permita mantener su balance. Doble sus rodillas. Párese en el extremo de la cuerda que no tirará.
2. Apunte su tiro para que el objeto caiga justamente adelante del atleta y a su alcance.
3. Cuando el atleta ha tomado el objeto, háblele dándole seguridad mientras lo jala suavemente a la zona segura, inclinando el peso de su cuerpo hacia atrás conforme lo jala.

Aro Salvavidas

El aro salvavidas está hecho de corcho flotante, capoc o hule esponjoso. El salvavidas debe tener 20-25 metros de cuerda liviana con un limón u otro objeto al final. Esto hará que la cuerda flote si cae en el agua y previene que la cuerda se resbale de su pie cuando tira el aro salvavidas. El salvavidas y cuerda corrugada se cuelgan en un lugar fácilmente accesible para que cualquiera pueda tomarlo rápidamente.



Apoyo de Flotador Independiente

Un flotador de rescate, tabla para patear, tubo de rescate y un aro salvavidas son ejemplos del equipo que puede usarse como apoyos de flotadores independientes. Para usar un apoyo de flotador independiente, empújelo hacia el atleta y anímelo a tomarlo y patear hacia la zona segura.

Asistencia de Avance

Si el agua no es profunda (no más arriba de la cintura), usted puede avanzar con un objeto o flotador de emergencia y extenderlo al atleta. Para esta clase de asistencia, use un tubo de rescate, aro salvavidas, tabla para patear o flotador para jalar.

Usted puede usar el equipo para apoyo en el agua, y el atleta puede tomar el otro lado del mismo. Luego puede jalar al atleta a la zona segura, o puede soltar el objeto y decirle al atleta que empiece a patear hacia la zona segura.

Siempre mantenga el objeto entre usted y el atleta. Si el atleta entra en pánico y lo agarra a usted, usted puede estar en peligro también.

Consejos para Conducir Sesiones Seguras de Entrenamiento

1. Si es en una piscina exterior, tenga un plan para evacuar a los atletas si hay peligro de rayos.
2. Siempre limitar con cuerda las áreas de natación para que los atletas no obstruyan a otros nadadores.
3. Asegurarse que los atletas lleven agua a cada práctica, especialmente en climas más cálidos.
4. Chequear su kit de primeros auxilios; vuelva a suplir los suministros conforme sea necesario.
5. Identificar el teléfono más cercano que esté accesible durante la práctica.
6. Asegurar que los vestidores/baños estén disponibles y limpios durante la práctica.
7. Capacitar a todos los atletas y entrenadores en procedimientos de emergencia.
8. No permita que los atletas naden usando relojes, pulseras o joyería, incluyendo aretes.
9. Al principio de cada práctica, imparta ejercicios apropiados de estiramiento después del calentamiento.
10. Proporcionar actividades que también mejoren los niveles generales de condición física. Los atletas en buena condición física es menos probable que se lastimen.

Preparación de la Piscina

Antes de nadar, es esencial asegurarse que el área sea segura y no tenga objetos. Los artículos para natación y otro equipo de piscina deben estar en un lugar designado. No deben dejarse equipo o artículos en el área de cubierta de la piscina.

Muchos atletas de Olimpiadas Especiales entrenan en piscinas públicas, así que es importante que los nadadores tengan conocimiento de las áreas/carriles designados, asignados a ellos, para propósitos de entrenamiento.

Aunque la mayoría de los atletas de Olimpiadas Especiales no requieren instalaciones especiales para natación, algunas modificaciones y adaptaciones pueden ser necesarias por razones de seguridad. A continuación se presentan factores necesarios a considerar cuando se planifica una sesión de entrenamiento de natación.

- Barreras dentro y alrededor de la piscina
- Entradas
- Puertas
- Baños y regaderas
- Vestidores
- Cubiertas y fondo de piscina
- Profundidad y condición del agua



- Temperatura del agua y del aire
- Escalera, gradas, y rampas
- Iluminación
- Revisar plan de emergencia y determinar las señales específicas que son usadas para identificar una emergencia dentro de las instalaciones
- Chequear condiciones resbalosas en la cubierta y remover agua estancada
- Asegurar que hayan salvavidas certificados sin ninguna otra responsabilidad sino cuidar
- Chequear acceso para silla de ruedas
- Si es una piscina pública, designar un adulto/voluntario para actuar como observador para el grupo. Los salvavidas pueden no estar vigilando a su grupo específicamente todo el tiempo.
- Chequear la ubicación del equipo de seguridad para uso de emergencia en el área de la piscina.
- Estar atento a otros usuarios dentro del complejo.

Siempre esté dispuesto a hacer adaptaciones y modificaciones en su programa e instalaciones si es necesario. Recuerde, siempre es mejor adaptar el programa a las instalaciones que no ofrecer ninguna instrucción y entrenamiento de natación.



Registro de Desempeño Diario

El Registro de Desempeño Diario está diseñado para mantener un registro exacto de los desempeños diarios de los atletas conforme aprenden una destreza deportiva. Hay varias razones por las cuales el entrenador puede beneficiarse al usar el Registro de Desempeño Diario.

1. El registro se vuelve una documentación permanente del progreso del atleta.
2. El registro ayuda al entrenador a establecer consistencia mensurable en el programa de entrenamiento del atleta.
3. El registro permite al entrenador ser flexible durante la enseñanza y sesión de entrenamiento porque él puede dividir las destrezas en tareas más específicas y más pequeñas que se adapten a las necesidades individuales de cada atleta.
4. El registro ayuda al entrenador a elegir métodos de enseñanza de destrezas apropiados, condiciones correctas y criterios para evaluar el desempeño de destrezas del atleta.

Usando el Registro de Desempeño Diario

En el borde superior del registro, el entrenador pone su nombre, el nombre del atleta y el evento de acuáticos. Si más de un entrenador trabajo con un atleta, ellos deben ingresar las fechas en que trabajan con el atleta al lado de sus nombres.

Antes de iniciar la sesión de entrenamiento, el entrenador decide qué destrezas se cubrirán. El entrenador toma la decisión basado en la edad, intereses y habilidades mental y física del atleta. La destreza necesita ser una declaración o descripción del ejercicio específico que el atleta debe realizar. El entrenador ingresa la destreza en la línea superior de la columna de la izquierda. Cada destreza subsiguiente es ingresada después de que el atleta domina la destreza previa. Por supuesto, más de una hoja puede usarse para registrar todas las destrezas involucradas. También, si el atleta no puede realizar una destreza prescrita, el entrenador puede dividirla en tareas más pequeñas que permitirán al atleta tener éxito en la nueva destreza.

Condiciones y Criterios para Dominar Destrezas

Después de que el entrenador introduce la destreza, él/ella debe entonces decidir sobre las condiciones y criterios por los cuales el atleta debe dominar la destreza. Las condiciones son circunstancias especiales que definen la manera en la que el atleta debe realizar una destreza. Por ejemplo, “dando una demostración y con asistencia.” El entrenador necesita siempre operar bajo la suposición que condiciones fundamentales en las que el atleta domina una destreza son, “por instrucción y sin asistencia,” y, por lo tanto, no debe ingresar estas condiciones en el registro al lado del ingreso de la destreza. Idealmente el entrenador necesita arreglar las destrezas y condiciones para que el atleta gradualmente aprenda a realizar la destreza por instrucción y sin asistencia.

Los criterios son las normas que determinan qué tan bien debe realizarse la destreza. El entrenador necesita determinar una norma que de forma realista se adapte a las habilidades mentales y físicas del atleta. Por ejemplo, “realizar una distancia de 30 centímetros, 60 por ciento del tiempo.” Dada la variada naturaleza de las destrezas, los criterios pueden involucrar muchos tipos diferentes de normas, como cantidad de tiempo, número de repeticiones, exactitud, distancia o velocidad.

Fechas de Sesiones y Niveles de Instrucción Usados

El entrenador puede trabajar en una tarea por un par de días y puede usar varios métodos de instrucción durante ese tiempo para progresar al punto en donde el atleta realiza la tarea por instrucción y sin asistencia. Para establecer un curriculum consistente para el atleta, el entrenador debe registrar las fechas en que él/ella trabaja en tareas particulares y debe ingresar los métodos de instrucción que fueron usados en esas fechas.

Acuáticos Olimpiadas Especiales
Guía de Inicio Rápido de Entrenamiento



Evento: Insertar Nombre de Evento

Nombre de Atleta

Insertar Nombre

Destreza: Insertar Destreza

Nombre de Entrenador

Insertar Nombre

Análisis de Destreza	Condiciones & Criterios	Fechas & Métodos de Instrucción	Fecha Dominado



Vestimenta de Acuáticos

Vestimenta apropiada de natación es requerida para todos los competidores. Como entrenador, discuta los tipos de ropa deportiva que son aceptables y no aceptables para entrenamiento y competición. Discuta la importancia de usar ropa apropiadamente ajustada, junto con las ventajas y desventajas de usar ciertos tipos de ropa durante entrenamiento y competiciones. Por ejemplo, pantalones largos y camisas no son ropa apropiada para ningún evento de natación. Explique que los nadadores no pueden dar lo mejor cuando usan pantalones largos o camisas que restringen su movimiento.

Lleve a los atletas a encuentros de la escuela secundaria o universidad y enséñeles la ropa que usan. Usted puede incluso dar el ejemplo, usando ropa apropiada para entrenamiento y competiciones y no premiando a atletas que vienen inapropiadamente vestidos para entrenar y/o competir.

La ropa debe ser adecuada para las actividades involucradas. Pocos deportes requieren menos equipo que la natación. Aunque el equipo como gafas protectoras y gorras son recomendados, un atleta de Olimpiadas Especiales solo necesita un traje de baño para participar.

Trajes de Baño

El traje de baño puede ser cualquiera que se asemeje a la piel en la forma que queda y se siente. Para los hombres cualquier traje de baño corto hecho de tela suave, que seca rápido, como nylon o licra, está bien. Puede ser substituida por pantalón corto con elástico en la cintura que se adapte cómodamente a la cintura.

Traje de una pieza se recomienda para las mujeres. El traje necesita adaptarse bien, y con corte que no impida los movimientos. El traje de baño debe ser suficientemente substancial para permanecer en el cuerpo del atleta mientras entrena.

Los trajes de carrera, ya sea para hombres o mujeres, proporcionarán menos resistencia y más eficiencia en el agua.

Gorra

Se recomienda una gorra stretch tallada. Las gorras de natación evitarán que el pelo caiga en la cara del nadador y así proporciona menos distracción. Además de mantener el cabello del nadador seco, la gorra también reduce la resistencia en el agua.

Gafas protectoras

Las gafas protectoras de natación son recomendadas. Las gafas protectoras les permiten a los nadadores meter su cara cómodamente en el agua, permitiendo mejor posición del cuerpo y más eficiencia. Debe haber cuidadosa adherencia a la seguridad con el uso de este equipo. Existen variedades de gafas protectoras que brindan diferentes opciones, dependiendo de la cara de cada nadador.

Clips para la Nariz

Los clips para la nariz son útiles para los atletas que tienen dificultad para controlar su respiración o que tienen problema del seno. Estos clips deben usarse únicamente cuando sea necesario.

Consejos de Entrenamiento

- Siempre chequear con el salvavidas de turno.
- Hacer un conteo de sus nadadores y registrar su asistencia. Dar los números al salvavidas.
- Informar al salvavidas de cualquier emergencia potencial que pueda presentarse debido a condiciones médicas o de conducta de los nadadores.
- Designar a un “observador” para el grupo; puede ser un padre/voluntario.
- Enseñar a los nadadores el área a la que han sido asignados.
- Establecer las reglas antes de comenzar cualquier sesión. Asegurarse que los nadadores conocen sus límites.
- Si es una piscina exterior, chequear las condiciones de aire y viento, así como la temperatura del agua.
- Asegurar que los nadadores han sido informados de señales o indicaciones específicas a ser usadas en una emergencia.



- Enseñar a los nadadores el punto de ingreso correcto y tipo de ingreso al agua requerido.
- Preparar su sesión 15 minutos antes del tiempo de inicio. Tener todo el equipo necesario colocado en un lugar apropiado y seguro en la cubierta de la piscina.

Lista General de Equipo de Natación – Resumida

Chamois	Puede ser usado en conjunto con una toalla.
Aletas	Usadas principalmente para ayudar a desarrollar y mantener buena técnica de brazada, especialmente en trabajo de práctica. Pueden usarse en una actividad de diversión dentro de su sesión de entrenamiento.
Banderas	Situada a cinco metros del final de la piscina. Usadas especialmente cuando se nada dorso [espalda]; indica al nadador en dorso [espalda] la distancia desde el final de la piscina para regreso o final. Pueden usarse durante sesiones de entrenamiento en la piscina.
Gafas protectoras	Fomentar en los nadadores el uso de gafas protectoras en todo momento mientras entrenan y compiten. Las gafas protectoras ayudan a los principiantes a poner la cara en agua y dan confianza. Recuerde que algunos nadadores pueden tener gafas protectoras graduadas, y los nadadores deben aprender a mantenerlos y cuidarlos.
Tablas para patear	Usadas durante sesiones de entrenamiento.
Clips de Nariz	Usados por algunos nadadores que aspiran agua por sus fosas nasales, especialmente cuando realizan vueltas.
Reloj de Ritmo	Usado por los nadadores para chequear sus tiempos de descanso y de salida durante el entrenamiento. Puede ser usado por el entrenador cuando no hay cronómetro disponible. Se debe enseñar el uso de un reloj de ritmo a los nadadores.
Boyas de Piscina	Pueden ser usadas durante una sesión de entrenamiento para ayudar a mantener flotabilidad y en prácticas específicas para desarrollar movimiento y fuerza del cuerpo superior.
Cronómetros	Usados por el entrenador para chequear tiempos de los nadadores durante pruebas de tiempo. También pueden usarse si no hay reloj de ritmo disponible.
Gorras de Natación	Fomentar que los nadadores usen gorras. Sin embargo, no siempre son necesarias. A los nadadores a nivel de competición se les puede requerir que usen gorra; por lo tanto es buena idea hacer que los nadadores se acostumbren a ella. También ayuda a mantener el cabello fuera de la cara y disminuye la resistencia.
Toallas	Se les fomenta a los nadadores que tengan una toalla limpia con ellos en las sesiones de entrenamiento.

Puntos Generales de Entrenamiento

Existen diferencias de opinión en el uso de flotadores. Los entrenadores deben tomar sus propias decisiones. Sin embargo, si se usan flotadores, considere no usarlos por una cantidad igual de tiempo como medio para desarrollar la propia flotabilidad y orientación en el agua del nadador. Eventualmente el nadador puede no requerir un flotador.

Las ayudas y equipo pueden necesitar ser modificados para adaptarse a las diferencias físicas. Sin embargo, la persona no debe volverse dependiente de ellos.

Los entrenadores necesitan conocer las reglas de competición para el grupo de discapacidad particular de cada nadador a su cuidado. Por ejemplo, FINA (La Fédération Internationale de Natation) tiene reglas particulares para clasificaciones de discapacidades específicas que puedan llenar las necesidades de un nadador o nadadores en particular en un evento de múltiples discapacidades. Después de la clasificación, se proporciona una tarjeta que enumera cualquier



excepción para ese nadador. Esto debe producirse antes del inicio de cualquier evento aplicable. Deben buscarse más detalles de su propia entidad nacional de natación.

Modificaciones & Adaptaciones

Discapacidades Ortopédicas

- Usar un montacargas para piscina o rampa para ayudar a los atletas.
- Hacer que los atletas usen un cinturón flotador.
- Usar la parte baja de la piscina.
- Usar salvavidas apropiadamente capacitados o entrenadores asistentes.
- Acortar la duración del tiempo de práctica.
- Hacer ejercicios de calentamiento en agua muy baja.
- Solicitar a un terapeuta físico actuar como asesor.



Componentes Esenciales para Planificar una Sesión de Entrenamiento de Acuáticos

Cada sesión de entrenamiento necesita contener los mismos elementos esenciales. La cantidad de tiempo usada en cada elemento dependerá de la meta de la sesión de entrenamiento, el momento de la temporada en que está la sesión y la cantidad de tiempo disponible para una sesión en particular. Los siguientes elementos necesitan ser incluidos en un programa diario de entrenamiento del atleta. Para información y guía más detalladas sobre estos elementos, referirse al CD de Guía de Entrenamiento de Acuáticos.

El Calentamiento	25-30 minutos
Trabajo de Evento Específico	15-20 minutos
Preparación Física o Trabajo de Condición Física	15-20 minutos
El Enfriamiento	15-20 minutos

El paso final al planificar una sesión de entrenamiento es seleccionar qué va a hacer realmente el atleta. Recuerde, cuando planifica una sesión de entrenamiento que incluye los componentes esenciales, la progresión permite un estructura gradual de la actividad física.

- ♦ De fácil a difícil
- ♦ De despacio a rápido
- ♦ De lo conocido a lo desconocido
- ♦ De lo general a lo específico
- ♦ Del principio al fin

Al organizar el equipo para enseñanza efectiva y experiencias de aprendizaje, el entrenador siempre debe arreglar la sesión para que:

- ♦ La seguridad del atleta sea garantizada.
- ♦ Todos puedan escuchar las instrucciones.
- ♦ Todos puedan ver la demostración.
- ♦ Todos tengan la oportunidad del máximo de práctica.
- ♦ Todos tengan la oportunidad de ser chequeados regularmente para mejorar la destreza.

El factor más importante es proporcionar seguridad al atleta. Se debe hacer todo esfuerzo para prevenir que ocurra un accidente. Un salvavidas certificado debe estar trabajando en todas las actividades de natación. Las reglas, como no correr, no beber, no estar jugando o corriendo y no tirarse de clavado en agua no profunda, deben ser explicadas y reforzadas. Los peligros potenciales deben ser señalados. Se debe contar a todos los atletas al inicio del período, en intervalos regulares durante el período y al final del entrenamiento. Los entrenadores deben permanecer en el área de la piscina hasta el final del entrenamiento y hasta que se haya contado a todos los nadadores y se hayan ido. Un salvavidas debe estar cuidando la seguridad de los nadadores en todo momento. El entrenador necesita conocer cualquier condición médica especial como convulsiones.

Los procedimientos usados para aprender y practicar destrezas en el agua son determinados por la destreza a aprender, el nivel de destreza de los nadadores, el tamaño y forma de las instalaciones, la extensión de las áreas de agua



no profunda y profunda disponibles para la práctica y el número, tamaño y edades de los atletas. A continuación se encuentran factores para asegurar un aprendizaje exitoso, sin importar el tipo de enfoque de enseñanza implementado.

1. Los atletas, si es posible, necesitan no estar de frente al sol, a la luz brillante de ventanas o influencias distractoras durante las demostraciones.
2. Los atletas deben poder ver y escuchar las instrucciones durante las demostraciones y sesiones de práctica.
3. Los atletas deben tener la oportunidad de:
 - ♦ Hacer el ajuste físico y mental al agua en relación a la destreza a ser aprendida;
 - ♦ Encontrar y mantener una buena posición de trabajo en el agua como sea determinado por la destreza a ser aprendida; y
 - ♦ Tener la máxima práctica para exactitud, coordinación, velocidad y gasto de energía. Esta práctica debe incluir un análisis de los movimientos de cada atleta y sugerencias apropiadas y oportunas para mejorar, por parte del entrenador, entrenador asistente o un amigo.
4. Los nadadores deben tener espacio amplio para practicar sin interferencia de otros atletas.

Consejos para Organizar una Buena Sesión de Entrenamiento

1. Usar la piscina para su mejor conveniencia.
2. Organizar estaciones por habilidad. Código de color para grupos de habilidad (por ej., Verde-Principiante; Azul-Novato, etc.). Nadie debe estar cerca mientras arregla las cosas. Mantenga a todos ocupados.
3. Mantener a los atletas informados de cambios en horario o actividades.
4. Presentar a los atletas entre sí, y orientarlos al ambiente de instrucciones.
5. Demostrar la destreza deportiva tan frecuentemente como sea posible.
6. Mantener la “diversión” en lo básico. Usar un enfoque de juego.
7. Dedicar una parte de cada sesión de entrenamiento a actividad de grupo.
8. Si una actividad está saliendo bien, es útil a menudo detener la actividad mientras el interés está alto.
9. Si un nadador se une al equipo después de que el entrenamiento ha empezado, la evaluación de destreza debe hacerse en agua no profunda.

Principios de Sesiones Efectivas de Entrenamiento

Mantener la atención del atleta	El atleta necesita ser un oyente activo.
Crear metas claras, concisas	El aprendizaje mejora cuando los atletas saben lo que se espera de ellos.
Dar instrucciones claras, concisas	Demostrar – aumenta la exactitud de la instrucción.
Registrar progreso	Usted y sus atletas proyectan el progreso juntos.
Dar retroalimentación positiva	Enfatizar y premiar las cosas que el atleta está haciendo bien.
Proporcionar variedad	Variar los ejercicios – evitar el aburrimiento.
Fomente la diversión	El entrenamiento y la competición son diversión; ayudar a mantenerlo así para usted y sus atletas.
Crear progresiones	El aprendizaje aumenta cuando la información progresa de: <ul style="list-style-type: none">• Conocida a desconocida – descubrir cosas nuevas exitosamente• Simple a compuesta – ver que “Yo” puedo hacerlo• General a específica – por esto “Yo” estoy trabajando tan duro



Planificar máximo uso de recursos	Usar lo que usted tiene, e improvisar por el equipo que no tiene – sea creativo.
Permita las diferencias individuales	Diferentes atletas, diferentes rangos de aprendizaje, diferentes capacidades.

El Calentamiento

Un período de calentamiento es la primera parte de toda sesión de entrenamiento o preparación para competición. El calentamiento empieza despacio y sistemática y gradualmente involucra a todos los músculos y partes del cuerpo que preparan al atleta para el entrenamiento y la competición. Además de preparar al atleta mentalmente, el calentamiento también tiene varios beneficios psicológicos.

- Aumenta la temperatura del cuerpo
- Acelera el metabolismo
- Aumenta el ritmo cardíaco y respiratorio
- Prepara los músculos y sistema nervioso para el ejercicio

El calentamiento es adaptado para la actividad que sigue. El calentamiento consiste de movimiento activo que conduce a movimiento más vigoroso para elevar las tasas cardíacas, respiratorias y metabólicas. El período total de calentamiento toma por lo menos 25 minutos e inmediatamente precede al entrenamiento o competición. Un período de calentamiento incluirá la siguiente secuencia y componentes básicos.

Actividad	Propósito	Tiempo (mínimo)
Movimiento aeróbico suave	Calienta los músculos	5 minutos
Estiramiento	Aumenta rango de movimiento	5-10 minutos
Prácticas de Evento Específico	Preparación de coordinación para entrenamiento/ competición	10 minutos

Movimiento Aeróbico Suave

Trotar, movimientos no específicos (como “sacudiéndose todo”) u otros movimientos aeróbicos suaves pueden usarse, que sean específicos para los niveles de habilidad de los nadadores. Es el primer ejercicio de la rutina de un atleta. Los atletas empiezan a calentar los músculos moviéndose por tres a cinco minutos. Esto hace circular la sangre por todos los músculos, proporcionándoles así mayor flexibilidad para estirarse. El movimiento debe empezar despacio y gradualmente aumentar en velocidad hasta completarse; sin embargo, el atleta nunca debe llegar ni al 50 por ciento de su máximo esfuerzo al final de la actividad. Recuerde, el principal objetivo de esta fase de calentamiento es que circule la sangre. Los programas ejemplo para cada grupo: principiante, corrección de estilo y grupo—identificar actividades específicas que puedan ser aptas para esta sección del calentamiento.

Estiramiento

El estiramiento es una de las partes más críticas del calentamiento y desempeño del atleta. Un músculo más flexible es un músculo más fuerte y más saludable. Un músculo más fuerte y más saludable responde mejor al ejercicio y actividades y ayuda a prevenir heridas en el atleta. Por favor dirigirse a “Estiramiento” dentro de esta sección para información más completa.



La flexibilidad es un elemento principal para el desempeño óptimo de un atleta en entrenamiento y competición. La flexibilidad se logra por medio del estiramiento, un componente esencial en el calentamiento. El estiramiento va después de un trote aeróbico al principio de una sesión de entrenamiento o competición.

Inicie con un estiramiento suave hasta el punto de tensión, y sostenga esta posición por 15-30 segundos hasta que la tensión cede. Cuando la tensión se suaviza, despacio haga más fuerte el estiramiento (estiramiento de desarrollo) hasta que se siente la tensión nuevamente. Sostenga esta posición por otros 15 segundos. Cada estiramiento debe repetirse de cuatro a cinco veces en cada lado del cuerpo.

También es importante continuar respirando cuando se estira. Cuando se inclina al estiramiento, exhale. Una vez que se alcanzó el punto de estiramiento, manténgase inhalando y exhalando mientras sostiene el estiramiento. El estiramiento debe ser parte de la vida diaria de todos. El estiramiento regular, consistente, diario ha demostrado tener los siguientes efectos.

1. Aumenta el largo de la unidad músculo-tendón
2. Aumenta el rango de movimiento de la articulación
3. Reduce la tensión del músculo
4. Desarrolla el conocimiento del cuerpo
5. Promueve mayor circulación
6. Lo hace sentirse bien

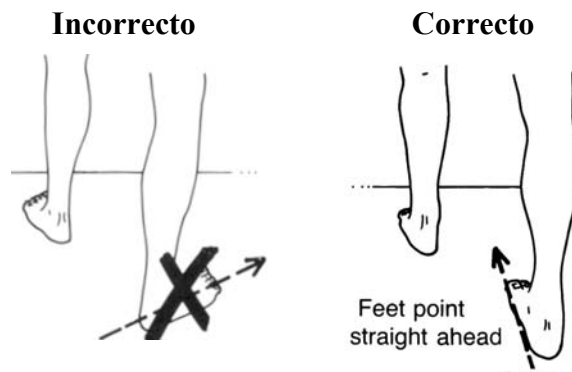
Algunos atletas, como los que tienen Síndrome Down, pueden tener poco tono muscular que los hace parecer más flexibles. Tenga cuidado de no permitir a estos atletas estirarse más allá de un rango normal, seguro. Varios estiramientos son peligrosos de realizar para todos los atletas y nunca deben ser parte de un programa de estiramiento. Estos estiramientos no seguros incluyen los siguientes:

- Doblar el Cuello hacia atrás
- Doblar el Tronco hacia atrás
- Giro de la Espina

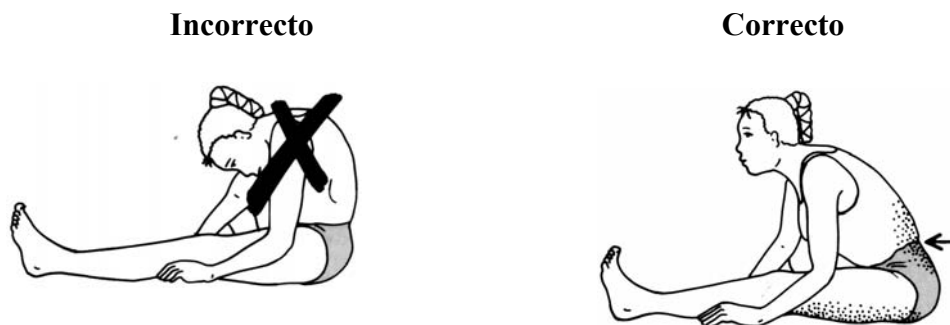


Estiramiento

El estiramiento es efectivo únicamente si se hace con exactitud. Los atletas necesitan enfocarse en la posición y alineación correcta del cuerpo. Observe el estiramiento de la pantorrilla por ejemplo. Muchos atletas no mantienen sus pies hacia adelante en la dirección que están corriendo.



Otra falla común que hacen los atletas en el estiramiento es doblar la espalda en un intento de obtener un mejor estiramiento para las caderas. Un ejemplo es un simple estiramiento de pierna sentado hacia adelante.



El Enfriamiento

El enfriamiento es tan importante como el calentamiento. Es especialmente importante para el grupo de corrección de estilo de más alto nivel y todos los grupos de equipos. Juegos y actividades pueden reemplazar las rutinas de enfriamiento más tradicionales, mientras logren el efecto requerido. Detener una actividad abruptamente puede causar aglomeración de la sangre y aminora la remoción de productos de desecho en el cuerpo del atleta. También puede causar calambres, dolor y otros problemas para los atletas. El enfriamiento gradualmente reduce la temperatura del cuerpo y el ritmo cardíaco y acelera el proceso de recuperación antes de la siguiente sesión de entrenamiento o experiencia competitiva. El enfriamiento también es un buen momento para que el entrenador y el atleta hablen sobre la sesión o competición.

Actividad	Propósito	Tiempo (mínimo)
Nado aeróbico o actividad suave	Baja la temperatura del cuerpo Gradualmente reduce ritmo cardíaco	5 minutos
Estiramiento suave	Remueve desecho de los músculos	5 minutos



Programa de Entrenamiento en Casa

1. Si los atletas solo entrenan una vez a la semana con sus entrenadores y no entrenan por solos, el progreso será muy limitado. Kits de entrenamiento pueden comprarse para la mayoría de deportes e incluyen la mayoría del equipo necesario para practicar en casa.
2. El atleta de acuáticos puede practicar ciertas destrezas de acuáticos y ser animado a hacer ejercicios en tierra cuando está fuera de la piscina.
3. Las Cuerdas Elásticas de Resistencia pueden ser usadas para simular ciertas acciones de natación mientras están fuera de la piscina. Esta herramienta de entrenamiento es barata y fácil de aprender a usar. Bajo supervisión, el atleta podrá simular brazadas y ganar fuerza al mismo tiempo.
4. Los ejercicios en tierra y el estiramiento pueden involucrar correr, ejercicios de gimnasio, trabajo de pesas livianas y ciertos ejercicios isométricos.



Progresión de Destreza – Aprender a Nadar

Su Atleta Puede:	Nunca	A Veces	A menudo
Sentarse en la orilla de la piscina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sentarse en la orilla de la piscina y patear	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entrar al agua con asistencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entrar al agua independientemente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soplar en el agua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Demstrar patrón de respiración y exhalación continua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pararse dentro del agua con asistencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pararse dentro del agua independientemente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poner la cara en el agua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caminar a través de la piscina en agua baja (a la cintura) con asistencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caminar a través de la piscina independientemente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saltar en agua no profunda independientemente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salir del agua con asistencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salir del agua independientemente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sostenido, levantar los pies y moverse hacia adelante y atrás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sumergirse en agua a la altura del pecho con asistencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sumergirse en agua a la altura del pecho independientemente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abrir los ojos abajo de agua con o sin gafas protectoras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tocar el fondo de la piscina en agua a la altura del pecho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sentarse en el fondo de la piscina en agua a la altura del pecho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flotar de frente con asistencia (flote boca abajo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flotar de frente independientemente (flote boca abajo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Recuperarse de flote de frente con asistencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Recuperarse de flote de frente independientemente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realizar flote de frente y recuperarse a posición parado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realizar flote de frente con pateo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Recuperarse de flote de frente a flote para atrás con asistencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Recuperarse de flote de frente a flote para atrás independientemente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moverse de flote para atrás al frente y regresar con asistencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moverse de flote para atrás al frente y regresar independientemente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Empujar y deslizarse de frente/para atrás con asistencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Empujar y deslizarse de frente/para atrás independientemente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bracear usando poco movimiento o movimientos completos de brazos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Patalear mientras se sostiene del lado de la piscina / rejilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moverse hacia adelante usando tabla para patalear y patalear hacia atrás con asistencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moverse hacia adelante usando tabla para patalear y patalear hacia atrás independientemente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flote de hongo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De flote para atrás, flote de hongo y recuperarse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Totales			

Consejos para Entrenadores para Familiarización con el Agua – Resumidos

Consejos para la Práctica

1. Si un nuevo nadador está ansioso, sentarse tranquilamente al lado de la piscina y distraerlo, hablando o viendo otras cosas.
2. Hacer que el ambiente de la piscina se vea interesante – agregar flotadores y objetos que se hundan.
3. Usar un área pequeña delimitada en vez de un espacio abierto de la piscina.
4. Las actividades inicialmente incluyen sentir el agua, caminar o gatear bajando la rampa de natación, moverse en agua no profunda, caminar en agua y progresando en todas las actividades iniciales hasta que la flotación y sumergimiento se hayan dominado.
5. Practicar caminar en agua, soplando “huevos” o pelotas de ping-pong en la superficie del agua – progresando a carreras contra otros nadadores.
 1. Entrenar en agua a la altura del muslo-cintura con un grupo de compañeros competidores.

Consejos para Competición

1. La caminata asistida puede ser una actividad exitosa para el nadador que acaba de alcanzar esta etapa.
2. Enseñar detenerse de la pared al inicio e iniciar a la señal.
3. Entrenar para completar la distancia y llegar a su punto final.
4. Premiar a todos los nadadores tan pronto como alcancen su punto final, para desarrollar un sentido de logro.



Ejemplo de Programa de Principiante de 12-Semanas

Semana 1	Conocer la piscina, el personal, los atletas, la familia y los cuidadores Familiarización con el agua, entradas, salidas, reglas de la piscina, etiqueta
Semana 2	Reforzar semana 1 Empezar evaluación de destrezas Introducir respiración
Semana 3	Finalizar evaluaciones de destrezas – establecimiento de metas para cada persona para la temporada Actividad, movilidad, control de rotación, flotaciones y vueltas
Semana 4	Revisar destrezas de la sesión previa Empezar a identificar y desarrollar programas individuales Introducir acciones de brazos, continuar con respiración y flotaciones
Semana 5	Revisar sesiones previas Trabajar en puntos débiles – reforzar por medio de juegos y actividades Introducir actividades de equipo y grupo – relevos
Semana 6	Trabajar en puntos identificados de la semana previa – trabajar en puntos débiles Revisar metas individuales – ajustar como sea requerido
Semana 7	Conducir evaluaciones de destrezas Trabajar en destrezas identificadas Revisar y progresar en trabajo de la sesión previa
Semana 8	Introducir nuevas destrezas – flote para atrás, empujar y deslizarse, patalear Continuar trabajo de equipo y relevos
Semana 9	Introducir eventos de competición conforme sean identificados para cada grupo Practicar en un ambiente de juegos no competitivo
Semana 10	Introducir aspecto de carreras de eventos Practicar buen compañerismo – usar relevos y animar a compañeros
Semana 11	Conducir evaluación final de destrezas para la temporada Practicar progresión completa de destrezas – finalizar con eventos, juegos de diversión
Semana 12	Gala de competición de diversión con premios Certificados de Logro por la temporada



Los Estilos

Una de las metas fundamentales de cualquier programa de natación es proporcionar la oportunidad para que todos los nadadores desarrollen buena técnica de natación en los cuatro estilos: estilo libre, dorso [espalda], pecho y mariposa. Los entrenadores de acuáticos de Olimpiadas Especiales necesitan tener un buen conocimiento de los principios básicos requeridos para dominar estos estilos. Estos principios se desarrollan por medio de una variedad de prácticas progresivas dentro de esta guía de entrenamiento.

En esta sección veremos la posición del cuerpo, acción de la pierna, acción del brazo y aspectos de respiración de los cuatro estilos. También veremos cómo enseñar el estilo y dar puntos de enseñanza y prácticas. Este ejercicio no es exhaustivo. Entrenadores experimentados pueden tener más puntos de enseñanza y prácticas que pueden ser incorporados en el desarrollo del programa de natación del atleta.

Además, generalmente moveremos la progresión de enseñanza de prácticas en tierra a prácticas en la piscina y actividades en agua a la altura del pecho. Algunas veces se agrega distancia a la actividad que a menudo incluye el estilo completo – brazada con la patada respectiva.





Progresión de Destreza – Estilo Libre

Su Atleta Puede:	Nunca	A veces	A menudo
Hacer el intento de nadar de frente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realizar estilo libre usando patada por 15 metros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realizar estilo libre con respiración rítmica por una pasada a la piscina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hacer el intento de iniciar, desde dentro de la piscina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realizar inicio apropiado, parado en la orilla de la piscina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realizar inicio apropiado, usando un bloque de inicio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hacer el intento de dar la vuelta sin parar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realizar una vuelta abierta después de nadar estilo libre sin parar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realizar una vuelta de campana en agua hasta la cintura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realizar vueltas de campana después de nadar una o dos pasadas a la piscina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Totales			

Estilo Libre / Nado de Frente

El Estilo libre es conocido como el estilo más rápido de todos los estilos competitivos de natación y uno de los primeros en enseñarse al nadador principiante. La acción del estilo involucra los brazos moviéndose alternadamente con patada de las piernas continuamente durante todo el estilo. El cuerpo del nadador permanece horizontal y estilizado en el agua con la cabeza del nadador volteada hacia un lado para respirar después de cada ciclo completo del brazo. La enseñanza y desarrollo de este estilo puede lograrse dividiendo la destreza en varios componentes.

Posición del Cuerpo

La posición del cuerpo es casi plana. La propulsión constante de las acciones alternas del brazo y pierna lo hace un estilo muy efectivo y eficiente.

Puntos Clave

- Plano con un pequeño declive en las caderas. La línea del agua está entre las cejas y la línea media del cabello.
- Los ojos ven hacia adelante y un poco hacia abajo.
- El pequeño declive en las caderas permite que la patada se mantenga en el agua.
- Los hombros deben rotar en la brazada, utilizando los músculos fuertes del pecho y generando un impulso propulsor fuerte.
- Pequeños ajustes en la cabeza cambian la posición de las piernas. Si la cabeza se sostiene alta fuera del agua, las piernas se bajarán, y si está sumergida, las piernas saldrán del agua.
- Las piernas trabajan casi a la profundidad del cuerpo. Esto crea la menor resistencia para el movimiento hacia adelante.



Acción de la Pierna

La acción de la pierna del estilo libre/nado de frente ayuda al cuerpo a mantenerse en posición horizontal y da balance a la acción del brazo. También puede contribuir a la propulsión del estilo.

Puntos Clave

- La acción de la pierna empieza en las caderas.
- Acción alterna es requerida.
- Hay una pequeña inclinación en las rodillas.
- Los pies patalean en la superficie y agitan el agua sin salpicar.
- Los tobillos están relajados para permitir a los dedos apuntar y dar un efecto natural de los dedos para adentro.
- El número de patadas de la pierna puede variar para cada ciclo del brazo.

Acción del Brazo

La acción continua, alterna del brazo es la fuerza dentro del estilo y permite propulsión constante. A lo largo de todo el estilo hay cinco áreas principales que requieren atención: entrada, recorrido hacia abajo, recorrido hacia adentro, recorrido hacia arriba y recuperación.

Puntos Clave – Entrada

- La mano es volteada con la palma viendo la mitad hacia fuera para una entrada con el pulgar de primero.
- La mano entra entre la línea de la cabeza y el hombro con una pequeña inclinación en el brazo.
- Luego la mano se extiende hacia delante bajo la superficie. Nota: este es un estiramiento natural, no sobre-extendido.

Puntos Clave – Recorrido Hacia Abajo

- La mano se dirige hacia abajo y un poco hacia afuera a la posición de capturar.
- La mano continúa este recorrido hacia abajo y hacia afuera.
- El codo se empieza a doblar. Es importante que el codo se mantenga alto.

Puntos Clave – Recorrido Hacia Adentro

- La inclinación de la mano cambia y se curva hacia adentro, hacia la línea central del cuerpo. Esto es similar a una acción de remar.
- El codo tiene una inclinación de 90 grados.
- La mano acelera.

Puntos Clave – Recorrido Hacia Arriba

- Cuando la mano ha alcanzado la línea central del cuerpo, cambia de inclinación hacia arriba, hacia fuera y hacia atrás.
- Esto permite aceleración por medio de las caderas.
- Entonces la mano sale del agua con el dedo meñique de primero.

Puntos Clave – Recuperación

- Este movimiento es relajado y usa el momento del recorrido hacia arriba.
- El codo saldrá de primero y se mantiene más alto que la mano.
- La mano pasa tan cerca del cuerpo como sea posible. Esto depende de la flexibilidad del nadador.



- Una vez que la mano pasa el nivel del hombro, el brazo se extenderá hacia delante para la posición de entrada.

Puntos Clave – Respiración

- La cabeza es volteada suavemente a tiempo con el giro natural del cuerpo.
- La cabeza es volteada, no levantada.
- La inhalada es realizada cuando el brazo en donde se respira está completando el recorrido hacia arriba.
- El brazo en el que no se respira entra al agua cuando se toma el aire.
- La cabeza se regresa al centro en una acción suave tan pronto como se toma el aire.
- El aire es liberado gradualmente o mantenido hasta justo antes de la siguiente inhalada.
- La respiración ocurre cada dos brazadas (un ciclo de brazada). Esta es respiración unilateral. También puede ser tomada después de tres brazadas (1.5 ciclos de brazada). Esta es respiración bilateral.

Punto Clave – Tiempo

Usualmente hay seis patadas en un ciclo del brazo. Esto puede variar entre nadadores. Los nadadores que prefieren nado de distancia media y larga, tienden a patear menos frecuentemente.

Estilo Libre – Tabla de Faltas y Correcciones

Error	Corrección – Referencia de Práctica/Prueba
No apretar en la fase de recuperación de la jalada.	Decirle al nadador que una las manos a la vez que aprieta los brazos juntos.
Pataleando muy abierto.	Hacer que el nadador patalee con una boya flotadora puesta. Si se hunden, las piernas están muy abiertas.
Las rodillas están más bajas que el estómago.	Hacer que el nadador patalee de espalda y mantenga las rodillas en o bajo la superficie del agua.
El nadador no pone las manos bajo el cuerpo en la jalada.	Hacer que las manos remen hacia fuera y luego hacia adentro hasta que casi se toquen bajo el estómago. Las manos ahora forman un triángulo.
El nadador no está empujando las manos cuando pasan las caderas.	Poner tape en las piernas abajo de las caderas, y decirle al nadador que toque el tape.
El nadador no puede sentir el patrón de la brazada en el agua.	Hacer que el nadador nade solo dos o tres brazadas a la vez. Revisar el patrón apropiado.



Progresión de Destreza – Dorso [Espalda]

Su Atleta Puede:	Nunca	A veces	A menudo
Nadar de espalda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realizar estilo dorso [espalda] correctamente en una distancia de una pasada a la piscina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Empezar de espalda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realizar inicio de dorso [espalda] cuando ve hacia el extremo de inicio; ambas manos en el bloque de inicio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realizar el inicio correcto de dorso [espalda] y nadar una pasada a la piscina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dar la vuelta de espalda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realizar vuelta de estilo dorso [espalda] – asistido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realizar vuelta de estilo dorso [espalda] en agua a la altura del pecho - independiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Totales			

Dorso [Espalda] / Nado para Atrás

El estilo dorso [espalda], también conocido como nado para atrás, es probablemente el estilo más fácil de enseñar y aprender de todos los estilos competitivos, ya que el nadador tiene su cabeza fuera del agua, contrario al estilo libre, en donde la cara está en el agua y debe dominarse la respiración y coordinación del brazo.

Algunos aprendices prefieren el estilo dorso [espalda] porque sus caras están fuera del agua y la respiración no es un problema. El estilo dorso [espalda] y el nado de frente tienen similitudes. Estas similitudes son útiles cuando a nadadores principiantes se les recuerda una destreza o parte de una destreza que les puede ser familiar.

Posición del Cuerpo

Puntos Clave

- Boca arriba, horizontal y estilizado.
- Las orejas se sumergen justo bajo la superficie del agua.
- La cabeza se mantiene recta, los ojos ven hacia arriba o un poco hacia abajo hacia los dedos de los pies.
- La barbilla se aprieta para asegurar que las piernas se mantengan en el agua.
- Las caderas se mantienen cerca de la superficie.
- Los hombros rotan junto con la brazada.
- Para mantener las piernas en el agua, hay una pequeña inclinación hacia abajo de la cabeza a las caderas.

Patada

La acción de las piernas ayuda a mantener una posición horizontal del cuerpo y a balancear la acción del brazo. Esto disminuirá que las piernas se aparten de lado a lado. También puede contribuir para alguna propulsión.



Puntos Clave

- La continua acción alterna de arriba y abajo se empieza en las caderas.
- Las piernas están juntas.
- Las piernas se mantienen casi rectas con las rodillas debajo de la superficie.
- Los tobillos relajados le permiten apuntar a los dedos de los pies.
- Los pies salen a la superficie al final del pataleo, tratando de no salpicar.

Acción del Brazo

La acción del brazo es continua y alterna. La acción del brazo proporciona propulsión constante. La acción del brazo doblado es más eficiente que la acción del brazo recto. La acción del brazo recto puede preferirse en las primeras etapas de desarrollo.

Puntos Clave – Entrada

- El dedo meñique entra primero en el agua, brazo recto y cerca de la línea del hombro.

Puntos Clave – Recorrido Inicial hacia Abajo

- El brazo se dirige hacia abajo y hacia afuera para capturar. Esto es asistido por una rotación natural del hombro.
- La mano es lanzada hacia abajo y hacia afuera por la palma

Puntos Clave – Recorrido hacia Arriba

- La dirección de la mano es cambiada para recorrer hacia adentro y hacia arriba.
- Los brazos se doblan a un ángulo de 90 grados en el codo.

Puntos Clave – Recorrido Final hacia Abajo

- El brazo empuja hacia el muslo.
- Los dedos están apuntando hacia los lados y las palmas hacia abajo.

Puntos Clave – Recuperación

- La mano sale, el pulgar primero.
- El brazo rota gradualmente para asegurar que el dedo meñique esté listo para entrar.
- El brazo permanece recto y relajado durante todo el movimiento.

Puntos Clave – Respiración

- La respiración es natural. Como regla, respirar cada ciclo de brazada.

Puntos Clave – Tiempo

- Seis patadas por un ciclo de brazada.



Dorso [Espalda] – Tabla de Faltas & Correcciones

Error	Corrección	Referencia de Práctica/ Prueba
Las rodillas se doblan mucho durante la patada.	<ul style="list-style-type: none">• Fomentar que el nadador relaje las piernas y tobillos.• Patear desde las caderas.	<ol style="list-style-type: none">1. Practicar patada usando tabla y extendiendo la tabla y los brazos sobre las rodillas.2. Patear distancias cortas. La tabla ayudará a evitar doblar mucho las rodillas.
Los pies y las caderas están muy abajo del agua.	<ul style="list-style-type: none">• Chequear posición del cuerpo del nadador.• Fomentar que el nadador empuje las caderas hacia arriba a la superficie del agua.• Fomentar una patada continua con los pies salpicando muy poco.• Chequear la posición de la cabeza del nadador. Si la cabeza está muy alta las caderas se bajan.	<ol style="list-style-type: none">1. El uso de aletas ayudará al atleta a subir las caderas.2. Practicar patada con y sin tabla de patear.3. Fomentar que el nadador practique una patada estilizada.4. Practicar patada con la cabeza un poco hacia atrás, los ojos en el techo.
El cuerpo del nadador rota en el agua.	<ul style="list-style-type: none">• El nadador está sobre-rotando.• Chequear la entrada correcta de la mano.• Chequear que las manos del nadador no se crucen sobre la línea central del cuerpo.	<ol style="list-style-type: none">1. Practicar prácticas específicas y fomentar en el nadador que entre al agua con los brazos rectos.2. Sobre-exagerar la entrada de la mano.3. Pedir al nadador que entre al ancho del hombro o más ancho.
Salpica mucho cuando las manos entran al agua.	<ul style="list-style-type: none">• Chequear entrada correcta de la mano.• Fomentar en el nadador que entre al agua con el dedo meñique primero.	Practicar entrada de mano específica, pulgar para arriba/rotación de mano/meñique adentro.



Progresión de Destreza – Pecho

Su Atleta Puede:	Nunca	A veces	A menudo
Nadar pecho de frente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realizar pecho con respiración rítmica por una pasada a la piscina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realizar dos vueltas de pecho seguidas después de nadar una o dos pasadas a la piscina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Totales			

Pecho

El estilo pecho es uno de los cuatro estilos competitivos. También es un estilo de sobrevivencia. Cuando nada pecho el nadador está boca abajo en el agua y las acciones de brazo y pierna son simétricas. El nadador inhala al principio de cada brazada.

Pecho es el único estilo competitivo en donde la recuperación del brazo es realizada debajo del agua y en donde se experimenta una gran cantidad de resistencia frontal. La acción del brazo es un recorrido hacia fuera, hacia abajo, hacia adentro y hacia arriba con recuperación en una posición estilizada.

La patada en pecho es probablemente la patada más difícil para que los nadadores dominen y puede tomar tiempo. La acción de la pierna es simultánea y a veces se describe como una “patada batida.” Además de la respiración, la coordinación correcta de los brazos y piernas es muy importante.

A los nadadores se les fomenta desarrollar buenas destrezas de estilo aerodinámico cuando nadan pecho, y las vueltas y finales correctos necesitan ser reforzados. La enseñanza de un “estilo parcial” (usando un brazo y una pierna) en la fase de inicio y vuelta del nado es muy importante.



Pecho – Tabla de Faltas & Correcciones

Error	Corrección	Referencia de Práctica/Prueba
Coordinación incorrecta de respiración/ brazada.	<ul style="list-style-type: none">• Chequear la posición de los brazos del nadador en la jalada.• Generalmente, el momento de respirar será incorrecto porque las manos/brazos están siendo jalados hacia las caderas y no debajo del pecho.	<ol style="list-style-type: none">1. Usar aletas, practicar acción correcta del brazo.2. Usar patada de estilo mariposa suave cuando realiza esta práctica.
Momento incorrecto de respiración.	Chequear posición de cabeza durante la recuperación.	<ol style="list-style-type: none">1. Enfatizar la importancia de poner la cara en el agua solo hasta el perfil del cabello.2. No mojarse la parte de arriba de la cabeza.
La posición del cuerpo en ángulo o jalando hacia un lado.	Chequear que los movimientos de pierna y brazo sean simultáneos y que la misma cantidad de jalada/patada se realice en cada lado.	<ol style="list-style-type: none">1. Practicar patada de pierna con/sin tabla; introducir prácticas de patada específica.2. Practicar jalada correcta del brazo con/sin aletas.
El cuerpo no se mueve rápido o suficientemente lejos debajo del agua en el inicio/vuelta. Los brazos estarán aparte.	Asegurar que al nadador esté en posición aerodinámica.	<ol style="list-style-type: none">1. Practicar muchos empujes desde la pared en posición aerodinámica.2. Tratar de que el nadador vea qué tan lejos puede avanzar debajo del agua.
Patada dispareja/ o cadera más alta en un lado durante el nado.	Asegurar que ambos pies son doblados hacia afuera correctamente y que la patada es pareja y simultánea.	Realizar prácticas específicas para fomentar patada y posición del cuerpo correctos.



Progresión de Destreza – Mariposa

Su Atleta Puede:	Nunca	A veces	A menudo
Nadar mariposa de frente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realizar mariposa usando patada de delfín por 15 metros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realizar mariposa con respiración rítmica por una pasada de la piscina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realizar una vuelta de mariposa después de nadar mariposa sin parar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realizar dos vueltas seguidas de mariposa después de nadar dos pasadas a la piscina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mariposa

El estilo mariposa es generalmente enseñado después de que el nadador ha establecido las destrezas básicas en los otros tres estilos competitivos. El estilo mariposa depende de buena coordinación y acciones simultáneas de brazo y pierna. El estilo se enseña mejor dividiéndolo en tres fases: patada, acción del brazo y respiración.

Mariposa – Tabla de Faltas & Correcciones

Error	Corrección	Referencia de Práctica/Prueba
Brazada dispareja.	Asegurar que las piernas y brazos del nadador se están moviendo simultáneamente.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Practicar patada de estilo mariposa con/sin aletas y tabla; posición aerodinámica en superficie y debajo de superficie. 2. Practicar acción de brazo con aletas. 3. Practicar rotaciones de brazo en cubierta de la piscina.
Respirando muy tarde.	Hacer que el nadador empiece a respirar más temprano.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Usar prácticas específicas. 2. El nadador respira cada tercera o cuarta brazada.
La patada está baja, el cuerpo no está aerodinámico y acción de patada débil.	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar que el nadador haga una segunda patada fuerte. • Fomentar que el nadador mueva todo el cuerpo, no solo las piernas. 	El nadador practica movimiento de todo el cuerpo con aletas.
El nadador haciendo brazadas cortas, rápidas con el cuerpo muy vertical (por ej., pies y caderas muy abajo).	<ul style="list-style-type: none"> • El nadador puede no estar jalando hasta pasar las piernas antes de la fase de recuperación. • Chequear que den dos patadas por ciclo del brazo. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Practicar patear rápido en distancias cortas con/sin aletas. 2. Fomentar posición alta del cuerpo y pies a la altura de la línea del agua. 3. Practicar jalar brazos a lado de las piernas; enfatizar tocar pulgares al lado de las piernas antes de que el brazo salga del agua. 4. Practicar sin respirar por cortas distancias para que la respiración no sea parte de la brazada.



Mixto Individual

El mixto individual es uno de los eventos más desafiantes en natación. Sin embargo, también puede ser uno de los más divertidos para el nadador. El nadador debe cambiar estilo durante la carrera usando las vueltas correctas y ritmo para cada uno de los estilos.

Independientemente de la distancia del evento mixto individual, el nadador debe nadar la carrera usando los cuatro estilos competitivos en el orden correcto. El atleta nada cada estilo por un cuarto de la carrera. El nadador empieza la carrera estando parado o con inicio en el agua en el siguiente orden:

- Mariposa
- Dorso [Espalda]
- Pecho
- Estilo Libre (cualquier otro estilo, generalmente estilo libre).

Para entrenar para eventos mixto individual, el entrenador debe enseñar los cuatro estilos y vueltas apropiadas. Para prepararse mejor para una carrera, enfocar más la atención en el estilo más débil del atleta. Durante la carrera, el entrenador deberá asegurarse que el nadador se concentre en el estilo más débil, no usando toda su energía en una fase en particular de la carrera.

Mixto Individual – Tabla de Faltas & Correcciones

Error	Corrección	Referencia de Práctica/Prueba
El nadador empieza a nadar el estilo incorrecto después de la vuelta.	Practicar evento durante sesiones de entrenamiento.	Pedir al atleta que diga el orden correcto de los estilos.
El nadador se da vuelta sobre el estómago (boca abajo) en la vuelta de mariposa o dorso [espalda].	Enfatizar que el nadador debe estar de espalda después de tocar la pared en la fase de mariposa del evento.	Hacer que el nadador nade a la pared, mariposa desde las banderas, toque la pared con ambas manos, y suba las dos rodillas y los pies a la pared, empujándose de la pared sobre la espalda en posición aerodinámica y hacia la fase de dorso [espalda] del evento.
El nadadora no toca la pared con ambas manos en vueltas de mariposa y pecho.	Enfatizar que el nadador debe tocar la pared con ambas manos en vuelta de mariposa y pecho.	Practicar nadar a la pared, mariposa y pecho desde las banderas, y tocar con ambas manos.



Salidas en Natación

Existen básicamente tres formas diferentes en que el nadador puede realizar una salida.

Salida Deteniéndose



Salida de Pista



Salida En El Agua



Las salidas estando parado como las salidas deteniéndose o de recorrido pueden ser realizadas en los bloques o en la orilla de la piscina. Un nadador que no puede hacer inicio estando parado o que compite en eventos de dorso [espalda] realizará salida en el agua.

Todas las salidas son avisadas por el iniciador que les silbará a los nadadores en los bloques o en el agua. El iniciador les avisará entonces a los nadadores “En sus marcas.” Los nadadores dejan el bloque o extremo de la piscina cuando el iniciador avisa con una pistola o un silbato.

La salida es un aspecto muy importante de la natación competitiva, y en competiciones mayores, una regla de solo una salida puede ser impuesta; por lo tanto, es importante que al nadador se le instrucción regular en esta destreza. Tenga conocimiento de ciertas condiciones médicas que puede restringir a los nadadores de practicar salidas del agua. Recuerde, cuando enseñe salidas, divida la destreza y hágalo divertido.

Notas de Seguridad

De conformidad con las Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales, antes de iniciar la instrucción en mariposa, el entrenador revisa el formulario de información médica de cada atleta y determina si el atleta ha sido examinado para Sub-lujación Atlantoaxial. Las restricciones para participar en los eventos anteriores aplican hasta que el atleta ha sido examinado, incluyendo rayos-x de la extensión y flexión completa del cuello, por un médico que ha sido instruido sobre la Sub-lujación Atlantoaxial. La profundidad del agua debe ser por lo menos de seis pies antes de enseñar la salida de salto desde la cubierta.

Salidas desde el Bloque – Estilo Libre, Pecho y Mariposa

Practicar las salidas de estilo libre, mariposa y pecho cuando están parados en un bloque de salida. Cada uno de los métodos de salida usa las técnicas básicas de salida descritas abajo.

- ♦ Salida Deteniéndose de Estilo Libre
- ♦ Salida de Pista de Estilo Libre
- ♦ Salida de Salto de Pecho
- ♦ Salida Deteniéndose de Mariposa



Salidas de Natación – Tabla de Faltas & Correcciones

Error	Corrección	Referencia de Práctica/Prueba
El nadador se resbala del bloque u orilla de la piscina.	Asegurar que los dedos de los pies del nadador están doblados sosteniéndose del bloque u orilla.	Practicar pararse en el bloque con los dedos de los pies doblados sobre el bloque.
El nadador entra al agua en un ángulo.	Asegurar que el nadador esté bien balanceado y que el movimiento desde la orilla/bloque es parejo.	<ol style="list-style-type: none">1. Practicar saltar desde el bloque.2. Fomentar que el nadador vea hacia adelante, saltando con los pies de primero.
Los brazos del nadador están separados durante la entrada al agua.	Asegurar una posición aerodinámica del cuerpo – las manos juntas en la entrada, los brazos presionando las orejas/cabeza.	<ol style="list-style-type: none">1. Practicar entrada al agua con una mano sobre la otra.2. Preferiblemente la mano más fuerte abajo ya que esta será la mano/brazo que jalará de primero.

Vueltas de Natación

Vueltas de Estilo Libre – Tabla de Faltas & Correcciones

Error	Corrección	Referencia de Práctica/Prueba
Dando la vuelta en la pared muy temprano.	El nadador toca la pared con una mano antes de ejecutar la vuelta.	Las manos en la pared, patear duro, luego dar la vuelta, empujarse de la pared en posición aerodinámica.
Se empuja de la pared con un pie.	Fomentar que el atleta se empuje con ambos pies.	<ol style="list-style-type: none">1. El nadador realiza una vuelta vertical, sintiendo que los pies se empujan del fondo de la piscina.2. El nadador siente los pies empujándose de la orilla de la piscina luego se mueve a una posición aerodinámica.

Enseñando Vueltas de Mariposa y Pecho

Las vueltas de mariposa y pecho son muy similares. La única diferencia es que con la vuelta de pecho se realiza una brazada parcial bajo agua directamente después de la vuelta. Una brazada parcial es 1.5 brazadas bajo agua. Cuando se alcanza la pared en la vuelta y el final, el nadador debe tocar la pared con ambas manos. Las manos pueden tocar arriba, abajo o en la línea del agua. Las manos no tienen que estar a la misma altura. Sin embargo, es vital que los hombros se mantengan horizontales.

El nadador usará un brazo guía que se moverá a lo largo de la línea del cuerpo, y ocurrirá una rotación del cuerpo del nadador. Es importante que el nadador mantenga una posición aerodinámica del cuerpo. La cabeza del nadador debe salir del agua antes de realizar la brazada.



Evaluación de Desarrollo de Destrezas de Estilo del Atleta de Acuáticos

Nombre Atleta _____ Fecha Inicio _____
Nombre Entrenador _____

Instrucciones

1. Usar herramienta al principio de la temporada de entrenamiento/competición para establecer una base del nivel de destreza inicial del atleta.
2. Hacer que el atleta realice la destreza varias veces.
3. Si el atleta realiza la destreza correctamente tres de cinco veces, marcar la casilla al lado de la destreza para indicar que la destreza ha sido lograda.
4. Intercalar la sesión de evaluación en su programa.
5. Los nadadores pueden lograr las destrezas en cualquier orden. Los atletas han superado esta lista cuando todos los puntos posibles han sido logrados.

Estilo Libre

- Hace el intento de nadar de frente
- Realiza estilo libre en agua hasta la cintura
- Realiza estilo libre usando patada de agitación por 15 metros
- Realiza estilo libre con respiración periódica por 15 metros
- Realiza estilo libre con respiración rítmica en una pasada a la piscina

Salida de Estilo Libre

- Hace el intento de salir desde dentro de la piscina
- Realiza una salida apropiada dentro de la piscina
- Realiza salida apropiada parándose en la orilla de la piscina
- Realiza salida apropiada usando un bloque de salida
- Continúa nadando un estilo libre apropiado después de salir del bloque

Vuelta de Estilo Libre

- Hace el intento de dar la vuelta sin parar
- Realiza una vuelta abierta en agua hasta la cintura
- Realiza una vuelta abierta, después de nadar estilo libre, sin parar
- Realiza una vuelta rápida en agua hasta la cintura
- Realiza una vuelta rápida, nadando estilo libre por 15 metros
- Realiza dos vueltas rápidas seguidas después de nadar dos pasadas a la piscina



Dorso [Espalda]

- Hace el intento de nadar de espaldas
- Realiza dorso [espalda] en agua hasta la cintura
- Realiza dorso [espalda] por 15 metros
- Realiza dorso [espalda] correctamente por una distancia de una pasada a la piscina

Salida de Dorso [Espalda]

- Hace el intento de salir de espaldas
- Realiza salida de dorso [espalda], sosteniendo el lado de la piscina con una mano
- Realiza salida de dorso [espalda] viendo hacia el extremo de salida, ambas manos en el bloque de salida
- Realiza la salida correcta de dorso [espalda] y nada una pasada a la piscina

Vuelta de Dorso [Espalda]

- Hace el intento de dar vuelta de espaldas
- Realiza vuelta de dorso [espalda] – asistido
- Realiza vuelta de dorso [espalda] en agua hasta el pecho – independiente
- Realiza vuelta de dorso [espalda] y continúa nadando una pasada a la piscina

Pecho

- Hace el intento de nadar pecho de frente
- Realiza pecho en agua hasta la cintura
- Realiza pecho usando patada correcta de pecho por 15 metros
- Realiza pecho con respiración rítmica por 15 metros
- Realiza pecho con respiración rítmica por una pasada a la piscina

Vuelta de Pecho

- Hace el intento de dar una vuelta de pecho sin parar
- Realiza vuelta de pecho en agua hasta la cintura
- Realiza vuelta de pecho después de nadar 15 metros
- Realiza dos vueltas de pecho seguidas después de nadar dos pasadas a la piscina

Mariposa

- Hace el intento de nadar mariposa de frente
- Realiza mariposa en agua hasta la cintura
- Realiza mariposa usando patada de delfín por 15 metros
- Realiza mariposa con respiración rítmica por 15 metros
- Realiza mariposa con respiración rítmica por una pasada a la piscina

Vuelta de Mariposa

- Hace el intento de dar una vuelta de mariposa sin parar
- Realiza vuelta de mariposa en agua hasta la cintura
- Realiza vuelta de mariposa después de nadar mariposa sin parar
- Realiza vuelta de mariposa después de nadar 15 metros
- Realiza dos vueltas de mariposa seguidas después de nadar dos pasadas a la piscina



Ejemplo de Programa de Entrenamiento de Equipo

El siguiente programa de entrenamiento proporciona un plan de ejemplo para atletas de acuáticos de Olimpiadas Especiales. El programa proporciona a los entrenadores un concepto básico de progresión de destrezas de natación. Por supuesto, cada entrenador conducirá su programa de entrenamiento de acuerdo a las necesidades específicas y niveles de habilidad de sus atletas, tomando en cuenta las instalaciones disponibles y los límites de tiempo.

El programa lleva a los nadadores desde una introducción al agua por medio del conocimiento de los cuatro estilos competitivos y mixto individual. En muchos casos, tomará más de ocho semanas lograr este nivel. Si es posible, los atletas deben intentar participar en el programa de acuáticos de todo el año para lograr niveles más altos de competencia técnica y condición física. Las siguientes condiciones se asumen antes de iniciar este programa de entrenamiento.

1. El plan está basado en sesiones de entrenamiento de 60-minutos en el agua.
2. El plan está basado en las instalaciones disponibles tres o más veces por semana.
3. El plan asume que todos los nadadores pueden nadar 25 metros de estilo libre y dorso [espalda] sin asistencia y han aprendido todas las destrezas de la sección de “Desarrollo de Estilo.”
4. El tamaño de la piscina usada en este ejemplo de entrenamiento es de 25 metros. Sin embargo, una piscina de 50-metros puede usarse.

Pueden ser necesarios ajustes a todo el programa, dependiendo de la situación específica del equipo. Como entrenador, si usted no tiene el tiempo en piscina disponible, o sus atletas no están al nivel del plan, use esto como un ejemplo y una meta hacia la cual trabajar. Tenga la libertad de tomar partes del plan de entrenamiento y úselas apropiadamente par su propio equipo, recordando ir aumentando gradualmente y mantener un alto nivel de responsabilidad y cuidado para sus atletas.

Por favor Observar: Debe haber un salvavidas certificado en la cubierta de la piscina en todo momento mientras los atletas estén en el área de la piscina. Asegurar que se toman todas las precauciones de seguridad y que un alto nivel de cuidado se de a los atletas bajo su instrucción.

Antes de conducir cualquier programa, es aconsejable tener una buena idea de los niveles y habilidad de los nadadores que serán parte de sus grupos. Una sugerencia sería conducir algunas sesiones de “pruebas” o “evaluación” para determinar qué niveles son más aptos para sus nadadores. Haciendo esto, usted estará bien preparada para empezar a planificar sus programas semanales.

- ♦ Conozca las edades de sus nadadores. Recuerde que puede tener una variedad de edades en sus grupos, así que es importante que las actividades sean programadas con la edad apropiada.
- ♦ Si usted tiene más de un grupo o equipo de diferentes niveles de destrezas, se sugiere que nombre a cada grupo/equipo; por ejemplo, Nivel 1 o Nivel 2, o Equipo 1 o Equipo 2, o les de un nombre relaciona a un nadador bien conocido, etc., para distinguir los grupos.

Los ejercicios de ejemplo siguientes se refieren a tres niveles diferentes de grupo/equipo y dará ejercicios para cada uno en un período de ocho semanas. Estos ejercicios son solo un ejemplo del tipo de programas que pueden ser desarrollados y variarán de acuerdo al número y nivel de destreza de sus nadadores. Ya sea que usted use o no el siguiente programa de entrenamiento, sea consistente en varias áreas.

Obligación del Cuidado

La seguridad y bienestar de cada atleta debe ser su primera prioridad cuando desarrolla cualquier programa de entrenamiento de acuáticos de Olimpiadas Especiales. Cualesquiera peligros potenciales necesitan ser identificados y resueltos lo antes posible.

Calentamiento

El tiempo de calentamiento necesita ser programado dentro de la sesión de entrenamiento antes de entrar al agua. El énfasis es para subir el ritmo cardíaco del nadador, calentar los grupos de músculos y fortalecer los músculos básicos. También es importante que a los nadadores se les enseñe las prácticas correctas de calentamiento. Las sesiones de calentamiento necesitan ser supervisadas.



Equipo de Entrenamiento

Se les fomenta a los nadadores que tengan todo el equipo de entrenamiento requerido con ellos en cada sesión de entrenamiento, por ej., botella de agua, aletas, paletas, gafas protectoras y gorra.

Programación de la Sesión

Los programas de entrenamiento desarrollados para diferentes niveles y grupos de habilidad necesitan ser regularmente evaluados. Asegurar que las metas del programa sean alcanzables. No establecer metas irreales.

Toda la información relevante sobre el programa de entrenamiento debe estar disponible para el atleta, miembros de familias o cuidadores. La información, como el número de sesiones de entrenamiento, fechas y horas, necesita incluirse.

Técnica de Estilo

Cuando se programan las sesiones de entrenamiento, se debe dar gran énfasis al desarrollo de una buena técnica de estilo. Esto puede lograrse estableciendo prácticas específicas de estilo que se practican en cada sesión de entrenamiento.

Aprendiendo con Diversión

Los atletas aprenden por medio de actividades divertidas, así que incluya actividades de diversión en su programa de entrenamiento que sean relevantes a las destrezas que usted está tratando de desarrollar.

Refuerzo Positivo

Como entrenador, es importante que usted de refuerzo positivo a sus atletas. Siempre trate de hablar a cada atleta individualmente y conozca las personalidades individuales y dinámicas de grupo.

Establecimiento de Metas

Asegure que todas las metas sean alcanzables y realistas. Instituya algún tipo de reconocimiento como “Premios de Logro de Destreza” o “Premios de Progresión de Destreza.”

Establecimiento de Límites

Los atletas necesitan saber que sus límites son para ayudar a asegurar que su programa de entrenamiento se desarrolla fácilmente y que a cada atleta se le brinda 100 por ciento de oportunidad de aprender. Es importante que se de instrucción clara, concisa y consistente.

Esté Preparado – Sea Flexible

Una vez que usted ha establecido su programa de entrenamiento y está seguro que se desarrollará fácilmente, esté preparado para hacer cambios. Como entrenador, usted debe ser flexible y debe poder ofrecer programas alternativos para sus atletas.



Nutrición

En esta sección veremos cómo los alimentos que comemos influyen en el buen entrenamiento y competición. Nutrición básicamente significa todos los alimentos que comemos y las bebidas que consumimos. La comida es la fuente de energía de nuestro cuerpo que nos impulsa para actuar. Sin ella, el desempeño atlético disminuye.

Hidratación – Manteniendo Agua en el Cuerpo

Durante el ejercicio, el cuerpo pierde agua principalmente por el sudor, aún en clima frío o en el agua. El cuerpo tiene varios mecanismos para protegerse de los efectos negativos de la deshidratación, pero la sed no se presenta hasta que la persona está ya deshidratada! Una pérdida pequeña de 4 por ciento de peso del cuerpo (4 libras en una persona de 100 libras) puede afectar seriamente el desempeño.

La meta es mantener al atleta hidratado y no dejar que se deshidrate. La forma más fácil es crear un simple sistema de rutina para que todos sus atletas sigan:

Cuando Tomar Agua	Cuánta Agua Tomar
La noche antes de la práctica o competición	Vaso de agua (8 onzas/250 mililitros)
Cuatro horas antes del evento	Vaso de agua (8 onzas/250 mililitros)
15 minutos antes del evento	Medio vaso de agua (4 onzas/125 mililitros)
Durante un evento de menos de una hora	Un descanso para tomar agua
Durante un evento de más de una hora	Medio vaso cada 20 minutos
Después del evento	Vaso de agua cada tres horas hasta el día siguiente

Los atletas necesitan ser instruidos para “tomar tanta agua como quiera.” Sin embargo, pueden ocurrir varias condiciones médicas serias de tomar mucha agua. Si está practicando en ambientes calientes, puede necesitar aumentar la frecuencia de los descansos para tomar agua. El atleta puede hidratarse con varios tipos de líquidos; sin embargo, el mejor reemplazo para la mayoría de eventos es agua pura.

- Agua
- Bebidas de carbohidratos (PowerAde, Gatorade)
- Mezcla de un tercio de jugo de fruta y dos tercios de agua es mejor usarlo cuando la actividad dura más de una hora.

Calorías

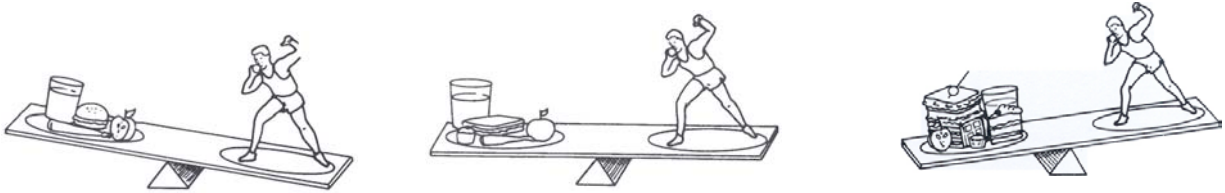
La energía que obtiene el cuerpo se mide en calorías. Diferentes alimentos proporcionan diferentes cantidades de energía, por lo tanto varían las cantidades de calorías. La cantidad de calorías que necesita una persona depende de muchos factores. Nuestro metabolismo es la velocidad en la cual convertimos comida en energía. Este puede ser rápido, lento o moderado, dependiendo del atleta. Por ejemplo, atletas más jóvenes requieren aproximadamente 3,000 calorías por día. Esto puede disminuir para atletas mayores que tienen entrenamiento y programas de competición menos severos. Todos estos factores determinan la dieta de un atleta. Si no se consumen las calorías suficientes, el desempeño de un atleta será negativamente impactado.



Balance de Energía

El balance de energía es importante para entrenamiento y competición exitosa.

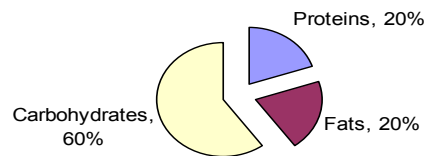
Entrada de Energía < Salida de Energía	Entrada de Energía = Salida de Energía	Entrada de Energía > Salida de Energía
--	--	--



Balance de Nutrientes

Los nutrientes tienen diferentes funciones, aunque trabajan juntos o necesitan la presencia de otros para trabajar apropiadamente. El balance de nutrientes es como el balance de energía. Los atletas deben consumir todos los nutrientes que requieren para estar saludables y fuertes en entrenamiento y competición. Una dieta típica de alto desempeño para un atleta proporcionará la mayoría de la energía de carbohidratos, con cantidades bajas y casi iguales de grasa y proteína.

Recommended High Performance Diet



Tipos de Nutrientes

Proteína—principal nutriente para formación del cuerpo

- ◆ Necesidad constante de tomar regularmente
- ◆ Alta calidad: huevos, leche, pescado, carne
- ◆ Baja calidad: nueces, lentejas, frijoles
- ◆ Mucha proteína se convierte en fuente de energía o se almacena como grasa del cuerpo



Carbohidratos—nuestra alimento de energía

- ♦ Mayor fuente de energía del cuerpo
- ♦ Se diluye rápido y fácil en el sistema digestivo
- ♦ Buenas fuentes (compuesto): arroz, maíz, papas, frijoles, frutas
- ♦ Malas fuentes: azúcar blanca, miel, gaseosas, chocolates
- ♦ Los carbohidratos compuestos necesitan ser parte principal de la dieta

Grasa—alimentos de energía lenta

- ♦ Fuente concentrada de energía, el doble que los carbohidratos
- ♦ Se diluye muy despacio y usa más oxígeno para crear energía
- ♦ Necesita cantidades pequeñas para la salud óptima
- ♦ Grasas visibles: mantequilla, margarina, aceites de plantas y pescado, grasa en carne
- ♦ Grasas invisibles: leche, queso, nueces, ciertos vegetales (la grasa vegetal es mejor para nosotros)

Vitaminas—más fácilmente consumirlos a través de una dieta bien balanceada

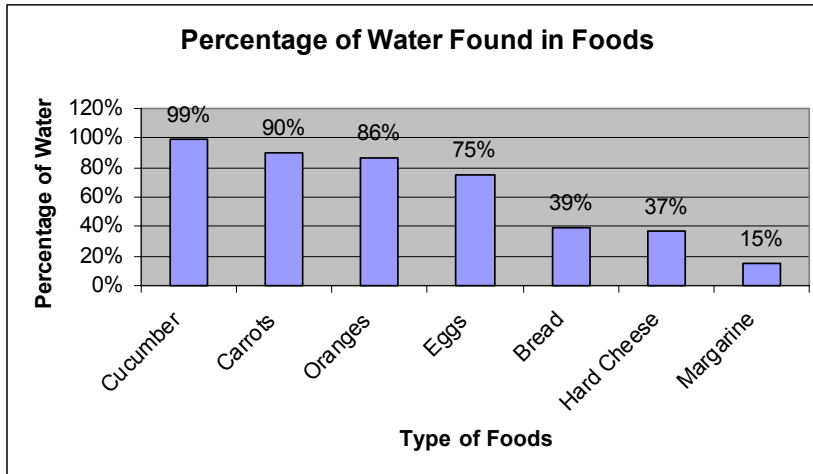
- ♦ Se necesitan pequeñas cantidades diariamente
- ♦ Bajos niveles pueden reducir el desempeño
- ♦ Mayores proporciones en alimentos naturales, frescos
- ♦ Soluble en grasa: almacenado en el cuerpo y listo para usar
- ♦ Soluble en agua: no puede ser almacenado, pero debe estar en consumo de alimentos diarios
- ♦ Vitamina C no puede usarse sin hierro

Minerales—la mayoría se consumen más fácilmente por medio de una dieta bien balanceada

- ♦ Necesita cantidades pequeñas diariamente
- ♦ Esenciales: calcio, sodio, potasio, hierro, yodo
- ♦ El hierro es esencial para transportar oxígeno al cuerpo
- ♦ El hierro no puede usarse sin Vitamina C
- ♦ Yodo controla la tasa de energía que se libera
- ♦ Calcio ayuda a los músculos a reaccionar normalmente y a recuperarse del ejercicio

Agua—requerida por el cuerpo para sobrevivir

- ♦ El desempeño es impactado inmediatamente si no se llenan las necesidades de agua, especialmente para atletas de acuáticos
- ♦ Mientras más duro entrena y hace ejercicio, más agua necesita
- ♦ Tome agua a menudo y en pequeñas cantidades antes, durante y después de la competición
- ♦ La comida contiene más agua que la que pensamos



Fibra—importante y a menudo ignorado

- ♦ No la absorbe el cuerpo
- ♦ Fibras altas: alimentos de plantas naturales
- ♦ Buenas fibras (afrecho): trigo, avena, arroz integral
- ♦ Fibras bajas (alimentos procesados): harina blanca, azúcar blanca, arroz blanco, pastas blancas
- ♦ Lo hacen sentirse lleno sin engordar



Una Competición de Acuáticos

La competición que usted y sus atletas experimenten dependerá de muchos factores. El encuentro puede ser pequeño, evento de tres a cuatro equipos para una práctica, un evento regional o Juegos estatales. Mientras más nadadores estén involucrados, mayor tiempo tomará.

Comuníquese con los voluntarios y padres de sus equipos sobre lo que deben esperar.

- Cuánto tiempo tomará el evento.
- Qué esperar de sus atletas.

Pueden ofrecerse solo ciertos eventos. Algunos encuentros pueden tener tiempos electrónicos, otros pueden usar relojes. Esta información usualmente está incluida en la información del encuentro por el equipo anfitrión.

El equipo debe llegar por lo menos una hora antes del evento. Los atletas necesitan tiempo para calentar y aprender el desarrollo del encuentro (por ej., área de espera para la competición y premiación). Los atletas deben saber cuándo serán sus eventos en el horario.

Enseñando los Componentes de una Competición de Acuáticos

1. Haga un encuentro de práctica.
2. Use silbato e instrucciones.
3. Practique calentamientos.

Consejos para Entrenadores para una Competición de Acuáticos – Resumen

Consejos para la Práctica

1. Antes del evento, aconseje a cada atleta sobre los eventos en que competirá.
2. Muestre un video de un encuentro previo.
3. Haga que los atletas practiquen con la gente en su equipo de relevo.
4. Filme en video a los atletas en la práctica; haga que se vean en el video.
5. Obtenga videos de instrucciones de estilos, salidas y vueltas de natación.
6. Enseñe a los atletas a repasar cada carrera en su cabeza, que “imaginen el evento.”



Glosario de Acuáticos

Término	Definición
Aeróbico	Pertenece a o presencia de oxígeno.
Anaeróbico	Pertenece a o falta de oxígeno.
Dorso [Espalda]	En donde el nadador permanece en su espalda desde la salida o empujón de la pared, a la vuelta, hasta completar la carrera.
Salida de Dorso [Espalda]	El nadador sale del agua, ambas manos sostenidas del bloque, ambos pies abajo de la línea del agua.
Respiración Bilateral	Respiración alterna del lado derecho al izquierdo. En estilo libre, se respira cada tercer brazada.
Cuerpo	El torso, incluyendo hombros y caderas.
Pecho	Estilo hecho completamente en la plano horizontal con el pecho del nadador horizontal al fondo de la piscina. Desde el principio de la primera brazada después de la salida y después de cada vuelta, el cuerpo debe mantenerse sobre el pecho. La acción del brazo y pierna es simultánea. La patada se lleva a cabo debajo de la línea del agua.
Flotación	Esta es la fuerza de soporte hacia arriba del agua, contra actuando a la fuerza hacia abajo de la gravedad. La fuerza de la flotación es determinada por la densidad del agua; mientras más densidad mayor flotación. Los factores que afectan la flotación de un nadador y la posición para flotar son: edad, forma del cuerpo y tamaño del hueso, desarrollo de músculo y distribución del peso, cantidad de tejido graso, capacidad pulmonar y densidad del agua.
Mariposa	Estilo realizado completamente en el plano horizontal. Después de la salida y después de cada vuelta, el nadador debe permanecer sobre el pecho y no se permiten más de dos patadas por ciclo de brazada. La acción del brazo es hacia delante y simultánea. La patada es simultánea.
Tomar	Ocurre cuando la mano entra en el agua. La mano “toma” o “agarra” agua.
Línea central del cuerpo	Línea imaginaria trazada a lo largo del eje del cuerpo.
Lista de Verificación	Listado de destrezas que el entrenador debe buscar dentro del programa.
Enfriamiento	Realizado al final de la sesión de entrenamiento. Ayuda a remover productos de desecho del cuerpo.
Coordinación	Movimiento consistente en el agua. Ejemplo: patada pareja en mariposa.
Curso	Distancia designada en la cual se conduce la competición. Curso Largo: 50 metros (55 yardas a ser registradas como 50 metros) Curso Corto: 25 metros o 25 yardas
Serie Equitativas	En donde los atletas compiten con otros atletas de habilidad similar en series equitativas. La variación entre el tiempo más rápido y más lento no es más del 10 %.
Práctica	Destreza usada para desarrollar y mantener técnica de estilo.



Término	Definición
Competición Dual	Competición entre dos clubs.
Técnica Eficiente de Estilo	En donde se obtienen los mejores resultados, usando la mínima cantidad de esfuerzo.
Evento	Cualquier carrera o serie de carreras en un estilo o distancia dada. Para límites de competición, un evento es igual a una preliminar o una preliminar más su final o final cronometrado relacionadas.
Fatiga	Sensación a corto plazo de cansancio y desempeño reducido.
Final	Cualquier carrera simple que determina los lugares finales y tiempos en un evento.
Finalista	Atletas que nadan en una carrera final.
Finales	En donde se compete en la carrera final de cada evento.
Patada Agitada	Patadas rápidas de estilo libre o dorso [espalda].
Estilo Libre	Estilo que no sea dorso [espalda], pecho o mariposa.
Relevo de Estilo Libre	Todos los nadadores nadan estilo libre.
Resistencia Frontal	Esta es la resistencia para avanzar hacia adelante hacia por el agua inmediatamente en frente del nadador o cualquier parte del cuerpo. Esta resistencia es causada por la forma del nadador en el agua.
Salida Deteniéndose	El nadador se para en el bloque/orilla, dedos de los pies doblados en la orilla, manos deteniéndose del bloque.
Heats - Eliminatoria	División de un evento en la que hay muchos nadadores para competir a la vez.
Horizontal	Paralelo con la superficie del agua.
Hipotermia	Ocurre cuando la temperatura media del cuerpo bajo mucho.
Salida En el Agua	El nadador sale en el agua, se detiene del bloque con una mano, apunta en la otra dirección para nadar y se empuja de la pared con los dos pies.
Mixto Individual	Evento en donde el atleta nada la distancia y estilos prescritos en el siguiente orden: mariposa, dorso [espalda], pecho, estilo libre.
Competición de Invitación	Competición en la cual todas las competiciones y/o equipos son invitados por el anfitrión.
Marcas de Carril	Líneas en el fondo de la piscina y en el centro de los carriles, desde la salida hasta el final/punto de vuelta de la piscina.
Lateral	El nadador está de lado.
Largo	Extensión del curso de un extremo al otro.
Libro de Registro	Registro del progreso y actividad del nadador.
Parte Principal	Parte principal de un programa. Se pueden introducir nuevas destrezas, se enmiendan destrezas junto con los tiempos.
Relevo Mixto	Cuatro nadadores nadan una distancia igual en el orden de dorso [espalda], pecho, mariposa y estilo libre



Término	Definición
Encuentro	Serie de eventos realizados en un programa.
Reloj de Ritmo	Usado por nadadores para chequear el tiempo tomado para cada distancia. La cuenta para durante el descanso antes de empezar de nuevo.
Piscina	Instalación física en donde se conduce la competición.
Cubierta de Piscina	Área inmediatamente alrededor de la piscina.
Preliminar	Sesión del encuentro en donde hay eliminatorias, también llamada series equitativas.
Posición Boca Abajo	El nadador está de frente.
Propulsión	Esta es la fuerza que empuja al nadador hacia delante y es creada por los brazos y piernas del nadador.
Eliminatorias de Clasificación	Competición en la que hay varias eliminatorias para clasificar a los nadadores más rápidos para las finales en donde se determinará el lugar final para el evento. También se llaman series equitativas.
Carrera	Cualquier competición simple de natación; Ej., preliminar, final, final cronometrada.
Posición de Relevé	Orden/posición de un nadador en un evento de equipos de relevé.
Relevés	Cuatro nadadores en cada equipo, cada uno nada un cuarto de la distancia prescrita usando cualquier estilo deseado.
Rotar/Rotación	Moverse en una línea del eje del cuerpo.
Patada de Tijera	Patada realizada al estar de lado.
Descanso de Segundos	Tiempo de descanso dado entre sets.
Simultáneo	Moverse al mismo tiempo.
Posición aerodinámica	Forma del cuerpo en el agua que ofrece la menos resistencia posible.
Supino	El nadador está sobre la espalda.
Distancia Total	Cantidad total de metros cubiertos en un programa.
Salida de Pista	El nadador se para en la orilla del bloque, un pie enfrente con dedos de los pies sobre la orilla, el otro pie atrás, las manos sosteniendo el bloque.
Equipo de Deportes Unificados	Se refiere a un número proporcional de atletas y compañeros.
Calentamiento	Serie de ejercicios/prácticas usados para preparar el cuerpo. Calentamiento en tierra puede consistir en trotar y estirar. Calentamiento en el agua incluye nados suaves, despacio.
Patada Batida	Descripción de acción de la pierna en pecho.



Instrucciones de Reporte de Incidente

Siempre que Ocurra un Accidente:

Existe un reporte de incidente disponible de la oficina de su Programa y debe ser completado inmediatamente y enviado a la dirección especificada en el formulario. Esto debe hacerse si la persona involucrada es un participante o un espectador, o si usted cree o no que el incidente resultará en un reclamo.

Aunque usted puede no tener suficiente información para responder todas las preguntas, es importante que el formulario sea completado lo más posible. No se retrase en enviar el formulario de reporte; un formulario incompleto es mejor que ninguno. Siempre incluya su nombre y número de teléfono de horas hábiles en donde se indica en el formulario.

El formulario contiene secciones para obtener información sobre lesiones a personas y daño a propiedad.

Respuesta de Emergencia	
<p>Listado de Verificación de Equipo de Primeros Auxilios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lista de atletas con condiciones especiales (asma, diabetes, alergias, etc.) • Lista de números de teléfono de emergencia • Vendas adhesivas con gasa – diferentes tamaños • Antiséptico • Cabestrillo (venda triangular está bien) • Tijeras par vendas • Cierres de mariposa • Hisopos • Tape elástico • Tape blanco • Envolturas elásticas • Frazada de emergencia • Guantes de látex (varios pares) • Bolsas plásticas y bolsas para hielo • Agua esterilizada • Mascarillas para resucitación (CPR) <p>Acción Correctiva Necesaria:</p> <p>Acción Correctiva Tomada:</p>	<p>Acceso a Servicio de Emergencia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Teléfonos y números de emergencia apropiados están accesibles <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No 2. Hay paso adecuado para vehículos de emergencia <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No 3. Historia médica de atletas en el lugar <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No 4. Listas de contacto de emergencia de los atletas en el lugar <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No <p>Acción Correctiva Necesaria:</p> <p>Acción Correctiva Tomada:</p>