



***Special Olympics***

**Guías de Entrenamiento**  
Bienvenidos a Acuáticos de  
Olimpiadas Especiales



### Reconocimientos

Olimpiadas Especiales desea agradecer a los profesionales, voluntarios, entrenadores y atletas que ayudaron en la producción de la *Guía de Entrenamiento de Acuáticos*. Ellos han ayudado a cumplir con la misión de Olimpiadas Especiales: Proporcionar entrenamiento deportivo y competición atlética durante todo el año en una variedad de deportes tipo Olímpico para personas de 8 años de edad y mayores con discapacidad intelectual, brindándoles oportunidades continuas para desarrollar condición física, demostrar valor, experimentar alegría y participar en un intercambio de dones, destrezas y amistad con sus familias, otros atletas de Olimpiadas Especiales y la comunidad.

Olimpiadas Especiales agradece sus ideas y comentarios para enmiendas futuras de esta guía. Nos disculpamos si por cualquier razón se ha omitido un reconocimiento inadvertidamente.

### Autores Contribuyentes

Jenny Bombardieri, Special Olympics Australia  
Venisha Bowler, Special Olympics, Inc.  
Floyd Croxton, Special Olympics, Inc., atleta  
Wanda S. Durden, Special Olympics, Inc.  
Jan Hull, Special Olympics Oregon  
Gordon Quinton, Special Olympics Great Britain  
Dave Lenox, Special Olympics, Inc.  
Shirley-Anne Milgate, Special Olympics Australia  
Ellena Morris, Special Olympics Australia  
Cindy Proell, Special Olympics Minnesota  
Kellie Walls, Special Olympics, Inc.

### Agradecimiento Especial a las Siguietes Personas por Toda Su Ayuda y Apoyo

#### Atletas Protagonistas

Moira Brown, Special Olympics Ireland, Mensajero Global  
Kester Edwards, Special Olympics, Inc., antiguo Miembro de la Junta de Special Olympics, antiguo atleta de Special Olympics Trinidad & Tobago, Mensajero Global  
Marina Frohlich, Special Olympics Malaysia, Mensajero Global  
Dina Galal, Special Olympics Egypt, Mensajero Global  
Paul Marretti, Special Olympics Virginia, Mensajero Global  
Florence Nabayinda, Special Olympics Uganda, Mensajero Global  
Victor Saavedra, Olimpiadas Especiales Chile, Mensajero Global  
Yung Ying, Special Olympics China, Mensajero Global  
Special Olympics Texas, anfitriones de la filmación del video  
Sydney Brooksby  
University of Texas A & M

Student Recreation Center Natatorium, lugar de filmación  
Personal del Centro de Recreacion y estudiantes voluntarios



### Los Beneficios de Acuáticos

Nadar es uno de los deportes más populares en el mundo. Diferente a otros deportes, nadar es una destreza de vida que se enseña, primero por seguridad y segundo para propósitos de deportes y competición. Esta guía de entrenamiento ayudará al entrenador a enseñar destrezas y estrategias que permitirán al atleta de Olimpiadas Especiales llegar a ser un nadador y competidor exitoso.

Esta Guía de Entrenamiento de Acuáticos puede usarse mejor para enseñar técnica de acuáticos; desarrollar la coordinación, condición física y sentido de logro de los atletas y promover acuáticos como una destreza de vida para deporte y condición física. Olimpiadas Especiales continuamente enfatiza el bienestar del atleta y equidad en la competición. Esta guía ofrece sugerencias sobre cómo progresar en los cuatro estilos competitivos y el evento de mixto individual; cómo arreglar un programa básico de entrenamiento para una eficiencia máxima; cómo diseñar un programa de entrenamiento para obtener un nivel avanzado de condición física para cada atleta; y fomentar en los atletas una actitud de éxito por medio del logro personal.

La mejor forma de interesar a los atletas en acuáticos es llevarlos a la piscina. Esta guía está organizada para instruir a los entrenadores en desarrollar al nadador sin destrezas o con pocas destrezas de un observador a un competidor. Las destrezas son presentadas en un orden que asegura resultados inmediatos y tangibles para el atleta. Progreso en las destrezas conforme el interés del atleta aumenta a aquellos que requieren mayor atención a los detalles. Sin embargo, el entrenador siempre debe enseñar y entrenar aquellas destrezas que mejor se adaptan a las necesidades de la persona.

### Eventos de Natación

Las distancias oficiales para todos los eventos de Olimpiadas Especiales serán conducidas en una piscina métrica. Las competiciones locales pueden ser conducidas en cualquier distancia. Sin embargo, los tiempos oficiales de piscinas métricas serán seleccionados previamente como prioridad uno para una competición internacional en cualquier distancia. Los eventos de natación oscilan entre eventos de 25-metros a 1500-metros en estilo libre, espalda, pecho y mariposa. Olimpiadas Especiales también ofrece eventos de natación para atletas de bajo nivel de habilidad.

#### Eventos que Ofrecen Inclusión Significativa para Atletas de Bajo Nivel de Habilidad

- 25-metros Estilo Libre
- 25-metros Espalda
- 25-metros Pecho
- 25-metros Mariposa
- 15-metros Caminata
- 15-metros Carrera de Flotación
- 25-metros Carrera de Flotación
- 10-metros Nado Asistido
- 15-metros Nado Sin Asistencia



---

Olimpiadas Especiales también ofrece Deportes Unificados® relevos en nuestro programa de acuáticos. Deportes Unificados une a atletas con y sin discapacidad intelectual para competir como compañeros de equipo.



## **Planificando una Temporada de Entrenamiento & Competición de Acuáticos**

### **Metas y Objetivos**

- Establecimiento de Metas Individuales y Tarjeta de Evaluación
- Establecimiento de Metas Individuales y Tarjeta de Evaluación
- Evaluando el Listado de Verificación de las Metas

### **Planificando una Temporada de Entrenamiento y Competición de Acuáticos**

- Planificación y Preparación de una Pre-temporada
- Confirmación del Horario de Práctica

### **Componentes Esenciales de la Planificación de una Sesión de Entrenamiento de Acuáticos**

- Patrones de una Sesión de Entrenamiento
  - Organizando para Instrucción en Tierra
  - Organizando para Instrucción en Agua
  - Organizando al Equipo para una Destreza Fija en Tierra en Agua Superficial
  - Organizando al Equipo para Ejercicios en Agua
  - Natación en Círculo
- Consejos para Organizar una Buena Sesión de Entrenamiento
- Principios de Sesiones de Entrenamiento Efectivas
- Consejos para Conducir Sesiones de Entrenamiento Exitosas
- Lineamientos de Seguridad para una Sesión de Entrenamiento
  - Seguridad Eléctrica
  - Asistencias y Rescates
- Consejos para Conducir Sesiones de Entrenamiento Seguras
- Competiciones de Práctica de Acuáticos
- Ejemplo de la Estructura de un Programa
  - Período de Entrenamiento
  - Instalaciones
  - Grupos/Tiempos de la Sesión
  - Administración

### **Seleccionando a Miembros del Equipo**

- Grupos por Habilidad y Edad
- Creando Involucración Significativa en Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales

### **Registro de Desempeño Diario**

### **Vestimenta de Acuáticos**

### **Equipo de Acuáticos**

### **Un Vistazo de la Lista General del Equipo de Acuáticos**



### Metas

Las metas realistas pero desafiantes para cada atleta son importantes para la motivación del atleta en entrenamiento y durante la competición. Las metas establecen y dirigen la acción de los planes de entrenamiento y competición. La confianza deportiva en los atletas ayuda a que la participación sea divertida y es esencial para la motivación del atleta. Por favor vea los **Principios del Entrenamiento** Para información y ejercicios adicionales sobre el establecimiento de metas.

#### Establecimiento de Metas

Establecer metas es un esfuerzo conjunto entre el atleta y el entrenador. A continuación se encuentran las principales características del establecimiento de metas.

1. Estructuradas en corto plazo, plazo intermedio y largo plazo
2. Piedras angulares para el éxito
3. Deben ser aceptadas por el atleta
4. Varían en dificultad — fácilmente alcanzables a desafiantes
5. Deben poderse medir

#### Metas a Largo Plazo

El atleta adquirirá destrezas básicas de acuáticos, conducta social apropiada y conocimiento funcional de las reglas necesarias para participar exitosamente en competiciones de acuáticos.

#### Beneficios

- Aumenta el nivel de condición física del atleta.
- Enseña auto-disciplina
- Enseña al atleta destrezas deportivas que son esenciales para una variedad de otras actividades
- Proporciona al atleta los medios para auto-expresión e interacción social

#### Establecimiento de Metas Individuales y Tarjeta de Evaluación

La tarjeta es usada para planificar el entrenamiento individual del atleta y mantener un registro de objetivos alcanzados y cronogramas de logros.

#### Puntos de Entrenamiento

- Mantenga la Tarjeta de Evaluación del atleta con su Tarjeta de Establecimiento de Metas Individuales y Evaluación — esto se vuelve el plan de entrenamiento individual del atleta hasta su promoción a equipos.



## **Establecimiento de Metas Individuales y Tarjeta de Evaluación**

**Nombre del Atleta**

**Fecha de Nacimiento**

**Información**

**Fecha de Inicio**

**Fecha**

**Metas**

**Evaluación**

**Fecha**

**Metas**

**Evaluación**

**Fecha**

**Metas**

**Evaluación**

**Fecha**

**Metas**



**Evaluación**

**Fecha**

**Metas**

**Evaluación**

**Fecha**

**Metas**

**Evaluación**

**Fecha**

**Metas**

**Evaluación**

**Fecha**

**Metas**

**Evaluación**

**Fecha**

**Metas**

**Evaluación**



**Fecha**

**Metas**

**Evaluación**

**Fecha**

**Metas**

**Evaluación**

## **Ejemplo de Establecimiento de Metas Individuales y Tarjeta de Evaluación**

**Nombre del Atleta**

**Fecha de Nacimiento**

**Información**

**Fecha de Inicio**

**Fecha**

**Metas**

**Evaluación**

**Fecha**



2/2003

**Metas**

Puede abrir los ojos debajo del agua — s

**Evaluación**

Flota en la espalda con asistencia, ojos cerrados en la sumergimi

**Fecha**

3/2003

**Metas**

Flota boca abajo — ojos abiertos debajo

**Evaluación**

Flota boca abajo con asistencia — Ojos Abiertos debajo del agua

**Fecha**

4/2003

**Metas**

Flota independientemente — para empuj

**Evaluación**

**Fecha**

**Metas**

**Evaluación**

**Fecha**

**Metas**

**Evaluación**

**Fecha**



**Metas**

**Evaluación**

***Ejemplo***



---

## **Evaluando el Listado de Verificación de las Metas**

1. Escriba una declaración de la meta.
2. ¿Satisface la meta en forma suficiente las necesidades del atleta?
3. ¿Está la meta positivamente declarada? Si no, vuelva a escribirla.
4. ¿Está la meta bajo el control del atleta y se enfoca en sus metas y de nadie más?
5. ¿Es la meta una meta y no un resultado?
6. ¿Es la meta suficientemente importante para el atleta que él/ella quiere trabajar hacia lograrla? ¿Tiene el tiempo y energía para hacerlo?
7. ¿Cómo hará diferente la vida del atleta esta meta?
8. ¿Qué barreras puede encontrar el atleta al trabajar hacia esta meta?
9. ¿Qué necesita aprender a hacer el atleta?
10. ¿Qué riesgos necesita tomar el atleta?



---

## **Planificando una Temporada de Entrenamiento y Competición de Acuáticos**

### **Planificación y Preparación de Pre-temporada**

El entrenador de acuáticos necesita prepararse para la temporada que empieza. Esta lista siguiente ofrece algunas sugerencias sobre cómo iniciar.

1. Mejora el conocimiento de deportes acuáticos y destrezas de entrenamiento asistiendo a sesiones y clínicas de entrenamiento.
2. Localizar instalaciones (comunidad, escuela, hotel, club) con equipo apropiado para una sesión de práctica.
3. Reclutar asistentes voluntarios de programas locales de natación o buceo. Entrenar a estos asistentes en técnicas para garantizar la seguridad de los atletas durante las sesiones de entrenamiento.
4. Reclutar voluntarios para transportar a los atletas hacia y desde la práctica y competición.
5. Asegurar que todos los atletas prospecto de acuáticos tienen un buen examen físico antes de la primera práctica. También, asegúrese de obtener permisos médicos y de los padres.
6. Establecer metas y preparar un plan de entrenamiento de ocho semanas como el que se proporciona en esta guía.
7. Tratar de programar un mínimo de dos sesiones de entrenamiento por semana.
8. Planificar una mini-competición para sus atletas a la mitad de la temporada de entrenamiento.



### Confirmación del Horario de Práctica

Cuando sus instalaciones ya han sido determinadas y evaluadas, usted está ahora listo para confirmar sus horarios de entrenamiento y competición. Es importante publicar los horarios de entrenamiento y competición para enviar a los grupos interesados enumerados abajo. Esto puede ayudar a generar conocimiento de la comunidad para su Programa de Acuáticos de Olimpiadas Especiales.

- Representantes de las instalaciones
- Programa Local de Olimpiadas Especiales
- Entrenadores voluntarios
- Atletas
- Familias
- Medios
- Miembros del equipo de administración
- Jueces

El horario de entrenamiento y competición no es exclusivo para las áreas enumeradas abajo.

- Fechas
- Horas de inicio y final
- Áreas de inscripción y/o reunión
- Número telefónico de contacto en las instalaciones
- Números de teléfonos de los entrenadores



### 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, la época de la temporada en que esté la sesión y la cantidad de tiempo disponible para una sesión en particular. Los siguientes elementos necesitan estar incluidos en el programa de entrenamiento diario de un atleta. Para información más detallada y guía sobre estos elementos, dirigirse a sus secciones específicas en esta guía.

- **El Calentamiento:** 25-30 minutos
- **Ejercicios para Evento Específico:** 15-20 minutos
- **Ejercicios de Preparación o Condición Física:** 15-20 minutos
- **El Enfriamiento:** 15-20 minutos

El paso final para planificar una sesión de entrenamiento es seleccionar lo que el atleta realmente hará. Recuerde, cuando crea una sesión de entrenamiento que incluye los componentes esenciales, la progresión permite una acumulación gradual de la actividad física.

- Fácil a difícil
- Despacio a rápido
- Conocido a desconocido
- General a específico
- Inicio a final

Al organizar al equipo para una enseñanza y aprendizaje efectivos, el entrenador siempre debe arreglar la sesión para que:

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

El factor más importante es proporcionar la seguridad del atleta. Debe hacerse todo el esfuerzo para prevenir que ocurra un accidente. Un salvavidas certificado debe estar de servicio durante todas las actividades acuáticas. Reglas, como no correr, no mojarse, no juegos violentos y no saltar en agua superficial, deben ser explicadas y puestas en vigor. Los peligros potenciales deben ser señalados. Todos los atletas deben ser contados al inicio de un período, en intervalos regulares durante el período y al cerrar el entrenamiento. Los entrenadores deben permanecer en el área de la piscina hasta el final del entrenamiento y cuando todos los nadadores ya fueron contados y se fueron del área. Un salvavidas debe estar en la posición para observar 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 la piscina, la extensión de las áreas de agua superficial y profunda disponibles para la práctica, y el número, tamaños y edades de los atletas. A continuación se encuentran factores para asegurar un aprendizaje exitoso, independientemente del tipo de enfoque de enseñanza implementado.

1. Los atletas, si es posible, necesitan no ver 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 prácticas.
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 es 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, un entrenador asistente o un amigo.
4. Los nadadores tienen espacio amplio para practicar sin interferencia de otros atletas.



### Patrones de una Sesión de Entrenamiento

Los patrones de organización son formaciones empleadas por el entrenador para proporcionar a los atletas la oportunidad de desarrollar la destreza deseada. En las páginas siguientes se encuentran algunos patrones comunes de organización. Los entrenadores necesitan familiarizarse bien con todos ellos. Incluyen formaciones para discusiones, demostraciones, ejercicios en que los atletas permanecen en un punto (ejercicios estáticos) y ejercicios en que los atletas se mueven de un punto a otro (ejercicios en agua).

Los entrenadores deben esforzarse constantemente para proporcionar máxima oportunidad para la práctica de la destreza a todos los atletas durante cada período de clase. La falta por parte del entrenador para mantener a los atletas activamente involucrados puede causar que los atletas inactivos se enfríen, se aburran y se inquieten, que puede causar desorden y pérdida de control.

#### Arreglos para Instrucción en Tierra

##### Formación

Semi-círculo de una o más filas (Los mismos requerimientos aplican para instrucción en agua)

##### Uso

Cuando habla al grupo

##### Factores Importantes

1. El sol necesita estar detrás de los nadadores o saltadores
2. Mire para el otro lado del sol y otras influencias que distraen la atención
3. El viento que viene detrás del entrenador ayudará a llevar su voz a los atletas

#### Arreglos para Instrucción en Agua

##### Formación

Formación "L" de una o varias filas

##### Uso

Cuando se para al final o al lado de la piscina

##### Factores Importantes

1. El entrenador trabaja en una bolsa directamente en frente de los atletas
2. Si habla contra el viento, el entrenador necesita hablar hacia el agua para permitir que el sonido sea llevado sobre el agua
3. Los atletas necesitan estar cerca y suficientemente arriba para ver hacia abajo al entrenador y/o persona que da la demostración

##### Formación

Fila única

##### Uso

Cuando trabaje en un solo carril o en un lado de la piscina o en la plataforma cuando el grupo es pequeño. Factores Importantes: Igual que la formación "L"



### **Formación**

Filas Múltiples

### **Uso**

Cuando trabaje en un solo carril o en un lado de la piscina cuando el grupo es grande.

### **Factores Importantes**

1. Un grupo se sienta, el siguiente grupo se arrodilla y el tercer grupo está de pie
2. Igual que la formación "L"

## **Arreglando al Equipo para Ejercicio Estático en Tierra o en Agua Superficial**

### **Formación**

Fila única

### **Uso**

Cuando el área es larga y angosta y el grupo es más pequeño, ya sea en tierra o en el agua

### **Factores Importantes**

1. Los atletas están suficientemente aparte para no interferir entre sí
2. El entrenador puede pararse al frente o en cualquier extremo de la fila

### **Formación**

Filas paralelas

### **Uso**

Cuando el área es larga y angosta y el grupo es grande

### **Factores Importantes**

1. Especialmente efectivo cuando los atletas trabajan como amigos
2. La posición del entrenador puede variar como en la formación de fila única

### **Formación**

Filas múltiples

### **Uso**

Cuando el área es corta y ancha y el grupo es grande

### **Factores Importantes**

1. Los nadadores están suficientemente aparte para no interferir entre sí
2. El entrenador debe ser visto por todos los nadadores y viceversa



### Formación

Círculo

#### Uso

Cuando el área es corta y ancha y el grupo es grande

#### Factores Importantes

1. Es difícil observar a todos los atletas al mismo tiempo con esta formación
2. El entrenador debe asegurarse que todos los nadadores pueden ver las demostraciones
3. El entrenador puede tener un observador fuera del círculo para la seguridad de los atletas

### Arreglando al Equipo para Ejercicios en Agua

Las formaciones para ejercicios en agua son usadas para mejorar la eficiencia de la destreza y la resistencia física de los atletas así como para evaluarlos. Estos ejercicios deben ser variados para llenar las necesidades de los atletas y el entrenador. Los siguientes factores deben ser considerados cuando son usadas estas formaciones para ejercicios: el nivel de habilidad de la destreza del atleta, su condición física, la distancia a ser lograda para cada nado, el nivel de intensidad de cada nado y la frecuencia y duración de los períodos de descanso entre nados. Los atletas deben estar cómodamente cansados pero no físicamente exhaustos al final de la sesión de entrenamiento.

### Formación

Ola

#### Uso

- Dividir a un grupo grande en unidades más pequeñas para proporcionar supervisión en la práctica
- Permitir al entrenador observar menos nadadores a la vez para hacer comentarios para mejorar la destreza

#### Factores Importantes

1. El grupo es dividido en grupos más pequeños conocidos como No. 1, No 2 y en adelante
2. El entrenador le dice a cada grupo qué hacer y cuándo hacerlo. Ejemplo: "Estilo Libre No. 1, listo, naden"
3. Cada grupo nada como una unidad al recibir la orden apropiada
4. Cada grupo nada a un punto designado y se detiene

La formación de ola es una de las más comúnmente usadas de todas las formaciones de ejercicios en agua. Por consiguiente, el entrenador debe volverse experto para organizar un equipo rápidamente. A continuación se encuentran algunos de los factores principales a considerar:

#### Consejos de Entrenamiento



- Para ejercicios en agua y estáticos en tierra o agua superficial, haga que los atletas se formen en una línea recta. Haga que se numeren, de acuerdo al número de grupos deseados, empezando desde un extremo. Haga que los atletas giren sus cabezas en la dirección del conteo para que el siguiente atleta pueda oír claramente el número expresado.
- Dependiendo del número de rangos a ser formado, haga que los número 1 sostengan sus posiciones, los números 2 den dos pasos hacia atrás, los números 3 den dos pasos hacia delante, etc.
- Para ejercicios en agua y estáticos en agua superficial, tenga a los atletas más altos cerca del agua más profunda y a los atletas más bajos cerca del agua superficial. Un marcador de carril también puede ser usado para dividir el agua profunda de la superficial si hay un nadador débil en el grupo.
- Con paciencia, perseverancia y el uso de humor por el entrenador, el atleta puede aprender rápidamente a moverse únicamente cuando recibe la orden apropiada, a detenerse y mantenerse en su lugar en la ubicación designada.

### **Formación**

Escalonada

### **Uso**

Cuando es necesario ver a los atletas individualmente y para evaluación final de muchas destrezas

### **Factores Importantes**

1. El grupo permanece en una sola fila
2. De la señal al primer atleta para que empiece a nadar. Si hay dos entrenadores disponibles, empiece ambos extremos de la fila simultáneamente
3. El siguiente atleta en la fila empieza cuando el nadador inmediatamente delante de él/ella llega al punto designado por el entrenador
4. El entrenador puede seguir el progreso de cada atleta por algún tiempo
5. El entrenador usualmente se mueve en la plataforma para tener una mejor vista de los nadadores

### **Natación en Círculo**

Cuando se entrena para distancias de más de un largo de la piscina o para natación de distancia en un área cerrada que es angosta y larga. Factores Importantes: da resistencia y permite atención individual del entrenador

1. El área de natación es dividida en áreas más pequeñas con carriles
2. Para el recorrido corto, divida al grupo por el número de áreas disponibles Si es posible, un grupo es asignado a cada área por habilidades similares
3. Para el recorrido largo, coloque a los nadadores más rápidos delante de los lentos
4. Determine el número de vueltas: un largo o ancho de la piscina a ser completada antes de detenerse
5. Los nadadores mantienen una distancia apropiada



---

## **Consejos para Organizar una Buena Sesión de Entrenamiento**

1. Use la piscina para su mejor ventaja.
2. Organice las estaciones por habilidad. Código de color de grupos por habilidad (por ejemplo, Verde-Principiante; Azul-Novato, etc.) Nadie debe estar cerca cuando arregla las cosas. Mantenga a todos ocupados.
3. Mantenga informados a los atletas de cambios en el horario o actividades.
4. Presente a los atletas entre sí, y orientelos al marco de instrucción.
5. Demuestre la destreza deportiva tan frecuentemente como sea posible.
6. Mantenga la “diversión” en las ideas básicas. Use un enfoque de juego.
7. Dedique una parte de cada sesión de entrenamiento a una actividad de grupo.
8. Si una actividad va bien, a menudo es útil detener la actividad mientras el interés está alto.
9. Si un nadador se une al equipo después de que el entrenamiento ha iniciado, la evaluación de la destreza debe hacerse en agua superficial.



## **Principios de Sesiones de Entrenamiento Efectivas**

### **Mantenga a todos activos**

Los atletas necesitan ser oyentes activos.

### **Haga metas claras, concisas**

El aprendizaje mejora cuando los atletas saben lo que se espera de ellos.

### **De instrucciones claras, concisas**

Demostrar — aumentar la exactitud de la instrucción

### **Registre el progreso**

Gráfica de usted y sus atletas progresando juntos.

### **De retroalimentación positiva**

Enfatice y recompense cosas que el atleta está haciendo bien.

### **Proporcione variedad**

Varíe los ejercicios — prevenga el aburrimiento

### **Fomente el gozo**

El entrenamiento y la competición son diversión; ayude a mantenerlos de esta forma para usted y sus atletas.

### **Haga progresiones**

El aprendizaje se aumenta cuando la información progresa de:

- Conocido a desconocido — descubriendo cosas nuevas exitosamente.
- Simple a complejo — viendo que “Yo” puedo hacerlo.
- General a específico — esto es por lo que “Yo” estoy trabajando tan duro.

### **Planifique uso máximo de recursos**

Use lo que tenga, e improvise por el equipo que no tiene — piense creativamente.

### **Permita diferencias individuales**

Atletas diferentes, ritmos de aprendizaje diferentes, capacidades diferentes.



---

## **Consejos para Conducir Sesiones de Entrenamiento Exitosas**

- Asigne a los entrenadores asistentes sus roles y responsabilidades de acuerdo con su plan de entrenamiento.
- Cuando sea posible, prepare todo el equipo y estaciones antes de que lleguen los atletas.
- Presente y reconozca a los entrenadores y atletas.
- Revise el programa con todos. Mantenga informados a los atletas de cambios en el horario o actividades.
- Altere el plan de acuerdo al clima y el lugar para acomodar las necesidades de los atletas.
- Cambie actividades antes que los atletas se aburran o pierdan interés.
- Mantenga breves los ejercicios y actividades para que los atletas no se aburran. Mantenga ocupados a todos con un ejercicio, aún si es descansar.
- Dedique el final de la práctica a una actividad de grupo que pueda incorporar desafío y diversión, siempre dándoles algo para esperar al final de la práctica.
- Si una actividad va bien, a menudo es útil detener la actividad mientras el interés está alto.
- Resuma la sesión y anuncie los arreglos para la siguiente sesión.
- Mantenga la **diversión** en lo básico.



### Lineamientos de Seguridad de una 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 las instalaciones, como planes de acción de emergencia, completar y archivar reportes de accidente y cumplir con procedimientos de seguimiento a un accidente que pudo haber ocurrido mientras estaban a cargo.

### Seguridad Eléctrica

La descarga eléctrica es un peligro real en la operación de las piscinas. Conexiones y alambres eléctricos permanentes o temporales usados con el equipo siguiente pueden entrar en contacto con el agua, incluyendo:

1. Luces debajo del agua
2. Grabadoras
3. Tocabiscos
4. Aparatos de tiempo automáticos
5. Relojes de ritmo
6. Altavoces fuertes electrónicos
7. Sistemas de inicio
8. Aspiradoras para piscina
9. Muchos otros tipos de aparatos eléctricos que operan en voltajes de línea alrededor del curso de la carrera involucran alambres estirados a lo largo de la plataforma de la piscina. Estos aparatos están conectados al suministro de energía.

En caso de descarga eléctrica o que alguien se electrocute, llame al personal de emergencia, y siga el plan de acción de emergencia de las instalaciones. Apague el suministro de energía e inmediatamente verifique las vías respiratorias, respiración y circulación del nadador. Use equipo no conductor para remover al nadador del suministro de electricidad si la energía no puede apagarse.

### Asistencias y Rescates

Los nadadores pueden estar en peligro de ahogarse por un golpe en la cabeza, ataque al corazón, apoplejía, desmayo, sobre-esfuerzo, convulsión o calambres que los incapacitan y por otras causas.

#### Cómo Puede Ayudar 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 alance, tiro o vadeo descritos abajo para ayudar a un nadador en una emergencia en el agua. En la mayoría de los casos, al menos una de estas medidas será exitosa. Mientras usted trata de hacer una asistencia, alguien en su grupo debe estar preparado para llamar al personal de emergencia inmediatamente, si es necesario, para atender al nadador rescatado.

#### Situación de Ahogo

En esta situación, un nadador no puede pedir ayuda o agitar 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 ser clasificadas como pasivas o activas.



### **Pasivas**

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

- Un ataque al corazón o apoplejía
- Un golpe accidental a la cabeza por otro nadador o un objeto como una tabla flotadora
- Hiperventilación y desmayo
- Choque de agua fría después de sumergimiento en agua fría El atleta puede sentir una urgencia fuerte de jadear. El jadeo puede causar que el nadador inhale agua que puede causar pánico y sofoco eventual.

### **Activas**

En contraste con una situación pasiva, el atleta en una situación activa está consciente. Las acciones pueden ser violentas o débiles, dependiendo de la cantidad de energía que el atleta posee. La flotabilidad de un ahogo activo del atleta alternará entre neutral y negativa. Los brazos del atleta pueden estar extendidos hacia fuera a los lados, revolviéndose hacia arriba y abajo en el agua, sin permitirle avanzar. En vez de esto, el atleta subirá y bajará alternadamente en el agua.

La flotabilidad puede perderse cada vez que el atleta se sumerge en el agua. El atleta cada vez puede tomar menos aire y tiene que esforzarse para mantenerse en la superficie. El pánico empieza a entrar durante el proceso, y el atleta no podrá pedir ayuda por concentrarse en sus esfuerzos para respirar. Los nadadores deben ser sostenidos para que puedan respirar libremente antes del contacto inicial y mientras se les lleva a la zona de seguridad. En situaciones de angustia o ahogo, el entrenador debe usar formas seguras y efectivas de rescate.

### **Equipo**

Las piscinas y áreas acuáticas que son apropiadamente supervisadas usualmente tienen el equipo descrito al final de esta sección. El equipo es mantenido a la vista en la piscina o en el área de natación.

### **No Se Ponga En Peligro Usted**

Recuerde, usted puede ayudar a un nadador en problemas sólo si usted está en una posición segura y si mantiene control de la situación. Los métodos de alcance, tiro y vadeo presentados en esta sección lo ayudarán a mantenerlo seguro y en control. Nadar para llevar a un nadador angustiado a una zona de seguridad requiere entrenamiento especial. Si un entrenador que no tiene entrenamiento de seguridad se acerca a un nadador angustiado, estará arriesgando dos vidas. Saltar al agua para ayudar a alguien puede parecer valiente, pero seleccionar uno de los métodos descritos abajo es mucho más probable que resulte en una asistencia exitosa.

### **Asistencias de Alcance**

Alcanzar con un palo, tabla flotadora u otro objeto. Firmemente sosténgase en la plataforma de la piscina y alcance al atleta con cualquier objeto que lo alcance, como un palo, tabla flotadora, tubo de rescate, camisa, cinturón o toalla. Cuando el atleta puede tomar el objeto extendido, jale despacio y cuidadosamente al atleta a la zona de seguridad.

Alcanzar con su brazo o pierna. En el agua, use una mano para tomarse firmemente de la escalera de la piscina, fosa de desagüe u otro objeto seguro; luego extienda su mano libre o una pierna hacia el atleta. Mantenga su agarre en el borde de la piscina. No nade en el agua.



### Asistencias de Tiro

Usted puede tirar un aro flotador, una bolsa, un tubo de rescate u otro aparato para que el atleta tome y sea jalado a la zona de seguridad. Para poder tirar:

1. Póngase en una posición que sea segura y que le permita mantener su equilibrio. Flexione sus rodillas. Párese en el extremo que no tira de la cuerda.
2. Apunte su tiro para que el aparato caiga justamente adelante del atleta y a su alcance.
3. Cuando el atleta ha tomado el aparato, háblele dándole seguridad mientras lo jala despacio hacia la zona de seguridad, inclinando el peso de su cuerpo en contra del atleta conforme lo jala.

### Aro Flotador

Esto está hecho de corcho flotador, kapok (fibra) o espuma de caucho. La boya tiene que tener una cuerda liviana de 20-25 metros con un limón u otro objeto al final. Esto hará flotar la cuerda si cae en el agua y evitará que la cuerda se resbale de su pie cuando tira la boya. La boya y cuerda se cuelgan en un lugar de fácil acceso para que cualquiera pueda tomarlo rápidamente.

### Soporte Libres de Flotación

Una boya de rescate, tabla flotadora, tubo de rescate y un aro flotador son ejemplos del equipo que puede usarse como soportes libres de flotación. Para usar un soporte libre de flotación, empújelo al atleta y anímelo a tomarlo y a patear hacia la zona de seguridad.

### Asistencias de Vadeo

Si el agua es superficial (no más arriba de la cintura), usted puede caminar por el agua con un aparato de emergencia u objeto flotador y extenderlo al atleta. Para esta clase de asistencia, use un tubo de rescate, aro flotador, tabla flotadora o boya para jalar.

Usted puede usar el equipo para soporte en el agua, y el atleta puede tomar el otro lado del mismo. Usted puede entonces jalar al atleta a la zona de seguridad, o puede soltar la pieza de equipo y decirle al atleta que empiece a patear hacia la zona de seguridad.

Siempre mantenga la pieza de equipo entre usted y el atleta. Si el atleta entra en pánico y lo agarra a usted, usted también puede estar en peligro. Mantener la pieza de equipo entre usted y el atleta ayudará a prevenir que al atleta lo agarre a usted.



## **Consejos para Conducir Sesiones de Entrenamiento Seguras**

1. Establezca reglas claras de conducta en su primera práctica y póngalas en práctica.
  - Mantenga las manos para sí mismo.
  - Escuche al entrenador.
  - Cuando escuche el silbato, “deténgase, mire y oiga”.
  - Pregunte al entrenador antes de dejar la plataforma de la piscina.
2. Si está en una piscina exterior, tenga un plan para evacuar a los atletas si hay peligro de rayos.
3. Siempre marque con una cuerda las áreas de la piscina para que los atletas no obstruyan a otros nadadores.
4. Asegúrese que sus atletas lleven agua a cada práctica, especialmente en climas más cálidos.
5. Cheque su equipo de primeros auxilios; vuelva a abastecer los suministros conforme sea necesario.
6. Identifique el teléfono más cercano que esté accesible durante la práctica.
7. Asegure que el salón de casilleros y/o baños esté disponible y limpio durante la práctica.
8. Capacite a todos los atletas y entrenadores sobre procedimientos de emergencia.
9. No permita que los atletas naden mientras usan relojes, pulseras o joyería, incluyendo aretes.
10. Proporcione ejercicios de estiramiento apropiado después del calentamiento al principio de cada práctica.
11. Proporcione actividades que también mejoren los niveles de condición física general. Los atletas en forma es menos probable que se lesionen.



### Competiciones de Práctica de Acuáticos

Mientras más compitamos, nos volvemos mejores. Parte del plan estratégico para acuáticos de Olimpiadas Especiales es impulsar más desarrollo deportivo a niveles locales. La competición motiva a los atletas, entrenadores y a todo el equipo de administración deportiva. Extienda o agregue a su horario tantas oportunidades de competición como sea posible. Le proporcionamos algunas sugerencias a continuación.

1. Celebre encuentros de acuáticos con Programas locales cercanos.
2. Pregunte al equipo de su escuela secundaria local si sus atletas pueden competir con ellos en encuentros de práctica.
3. Únase a la liga, club y/o asociaciones locales de acuáticos de la comunidad.
4. Cree su propia liga o club de acuáticos en su comunicad.
5. Celebre encuentros semanales de acuáticos para el área.
6. Incorpore componentes de la competición al final de cada sesión de entrenamiento.



## Ejemplo de Estructura de Programa

### Período de Entrenamiento

El programa dura 44-46 semanas por año, con un descanso de siete semanas para todos los nadadores, excepto nadadores de equipo que tienen una competición próxima. Los atletas pueden elegir asistir a una o más sesiones por semana.

### Instalaciones

El programa es conducido en cinco diferentes piscinas en tres instalaciones diferentes.

### Principiantes

Dos sesiones disponibles para jóvenes y una sesión para adultos en piscinas climatizadas cubiertas de 25 metros

Los grupos de jóvenes tienen la opción de espacio de recreación en agua superficial o espacio del carril

### Grupos para Desarrollar Estilo

Dos sesiones por semana, ambas en piscinas climatizadas cubiertas de 25 metros

### Entrenamiento de Equipo

Tres sesiones por semana: dos en piscinas al aire libre climatizadas de 50 metros, una en piscina cubierta de 25 metros

### Grupo de Escuelas

Una sesión por semana en una piscina climatizada cubierta

### Tiempos de Grupo/Sesión

	Jóvenes Principiantes (rojo)	Adultos Principiantes (rojo)	Jóvenes Corrección de Estilo (verde)	Adultos Corrección de Estilo (verde)	Entrenamiento de Equipo Nivel 1 (acua)	Entrenamiento de Equipo Avanzado (azul)
<b>Grupo de Escuela</b>	45 minutos	N/A	45 minutos	N/A	N/A	N/A
<b>Lunes</b>	x	x	x	x	11/2 horas	11/2 horas
<b>Miércoles</b>	1 hora	x	11/2 horas	x	11/2 horas	11/2 horas
<b>Viernes</b>	1 hora	1 hora	1 hora	1 hora	11/2 horas	11/2 horas

### Grupo de Escuelas

Una sesión es realizada cada semana, 28 semanas por año, para un grupo de escuela primaria. Las sesiones son realizadas para atletas de 8-12 años en una piscina climatizada cubierta. Los principiantes pasan la mayoría de su tiempo en una piscina pequeña, mientras el grupo para desarrollar estilo utiliza la piscina de 25 metros. Los profesores de la escuela proporcionan toda la asistencia fuera del agua y alguna asistencia dentro del agua para el programa, con dos entrenadores de natación.

### Grupo de Jóvenes Principiantes

Dos sesiones son realizadas cada semana. Una proporción mínima de 1-3 entrenador/ayudante para los jóvenes es recomendada. Jóvenes nuevos, sin costumbre al agua pueden ser requeridos que tengan un padre, tutor o hermano mayor que los acompañe en el agua para las primeras sesiones.



El entrenamiento se llevará a cabo en el área superficial de recreación de las piscinas, moviéndose a agua más profunda y luego al espacio del carril conforme aumenta la habilidad de los jóvenes.

Las técnicas básicas para la adaptación al agua y a las destrezas básicas de natación son enseñadas por medio de juegos y actividades.

Los estudiantes de este grupo participan en el propio carnaval de natación del club en caminata, nado asistido, cacería del tesoro y carreras con tablas flotadoras con ayudantes supervisando a cada nadador y en cualquier otro carnaval que proporcionen estas actividades.

### **Grupo de Principiantes Adultos**

Este grupo incluye adultos para quienes la natación es un deporte nuevo y también aquellos adultos que pueden estar pasando del **Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras**. Una proporción 1 entrenador/ayudante por 1 atleta es requerida para este grupo.

Las actividades se llevan a cabo en agua -con una profundidad de la cadera al hombro- en un carril al lado de la piscina con un montacarga para aquellos que no pueden subir escaleras.

El programa incluye ejercicios, destrezas, actividades y juegos apropiados con el propósito de desarrollar la adaptación mental al agua y a las destrezas básicas de natación.

### **Desarrollo del Estilo — Grupo de Jóvenes**

Los jóvenes usualmente pasan algún tiempo en este nivel, habiendo pasado del grupo de principiantes a un punto en donde pueden nadar más libremente, pero tienen poca técnica. Una proporción de 1 entrenador por 10 nadadores y un asistente puede ser manejada a este nivel.

Estilo libre, espalda y pecho son desarrollados en esta etapa y se introduce el estilo mariposa. Las técnicas de inicio, vueltas y del final de carrera también son enseñadas en esta etapa, cuando los jóvenes están listos para ellas. La natación de vueltas a la piscina es introducida y también se desarrolla fuerza y flexibilidad para que los jóvenes sean suficientemente fuertes para pasar al programa de equipo.

Los nadadores empezarán a competir en carnavales de club y otros eventos a este nivel. Cuando pueden participar en dos o tres eventos de natación, ya no se les ofrecerá los eventos de los primeros niveles.

### **Desarrollo de Estilo — Grupo de Adultos**

Los adultos se unen a este grupo ya sea que vengan de un programa de principiantes o que tengan tan mala técnica que se requiera un período de tiempo a este nivel para desarrollar buena técnica. Otros simplemente no pueden mantener nados de 25-metros y necesitan mejorar la técnica y desarrollar su condición física.

Ejercicios, destrezas, actividades y trabajo pre-equipo son introducidas para preparar al nadador para la competición y su promoción a un equipo.

Las oportunidades de competición se abren conforme la habilidad se desarrolla. Una vez que pueden participar en eventos de 25-metros, otros eventos de desarrollo son usualmente retirados.

### **Grupo de Equipo — Nivel 1**

La mayoría de los nadadores de club habrán pasado algún tiempo en los grupos anteriores antes de llegar a este nivel. En esta etapa, los adultos y jóvenes son mezclados, no necesariamente en el mismo carril, sino divididos más por habilidad que por edad. Un entrenador es responsable de todos los grupos de equipo, con asistentes utilizados conforme



sea requerido. Tres sesiones son ofrecidas cada semana, con nadadores asistiendo de una a tres sesiones.

Alguna competencia de estilo y distancia es requerida para unirse al equipo, sin embargo, especialmente para nadadores con discapacidad intelectual, un refuerzo constante y la repetición de destrezas es requerida para mantener las destrezas. Todo el trabajo es requerido para ser de edad apropiada al grupo. El entrenamiento de equipo con este grupo incluye énfasis en la técnica correcta y desarrollo de competencia en todos los eventos, inicios, vueltas y finales; la fuerza y la distancia son desarrolladas dentro de este grupo.

Los nadadores de este grupo usualmente competirán hasta en 14 eventos de recorrido corto y cuatro de recorrido largo durante cada año, con oportunidades adicionales para competición de más alto nivel.

### **Grupo de Equipo — Nivel Avanzado**

Los nadadores a este nivel harán un programa completo de natación, requiriendo al menos dos sesiones cada semana. Tres sesiones se ofrecen cada semana.

El programa incluye mixtos individuales, eventos de larga distancia y mayor énfasis en resistencia. El evento de especialización puede ocurrir a este nivel, con diferentes nadadores trabajando en diferentes estilos y distancias.

Este grupo compite en una base regular: al menos 14 competiciones cada año, con oportunidades abiertas para que ellos compitan en eventos de múltiples discapacidades en competiciones principales.

### **Administración**

Cada grupo tiene un entrenador calificado a cargo, asistido por ayudantes, conforme sea requerido. Hasta 10 voluntarios trabajan en una sesión de hasta 50 nadadores.

El programa tiene un gerente general; un secretario de carreras, que maneja los ingresos a la competición y mantiene todos los registros de tiempo; y un gerente de sesión para cada sesión.

El gerente de deportes del club y el comité de administración mantienen la responsabilidad general para todos los programas y consultan con todos los grupos interesados para proporcionar un servicio que llene las necesidades de los atletas.



### Seleccionando a Miembros del Equipo

La clave para un desarrollo exitoso de un equipo tradicional de Olimpiadas Especiales o de Deportes Unificados es la selección apropiada de los miembros del equipo. A continuación se encuentra algunas consideraciones principales.

#### Agrupar por Habilidad

Los equipos de Deportes Unificados funcionan mejor cuando todos los miembros del equipo tienen destrezas deportivas similares. Los compañeros con habilidades que son muy superiores a otros compañeros de equipo o controlarán la competición o se adaptarán a otros no compitiendo a su máximo potencial. En ambas situaciones, las metas de interacción y el trabajo de equipo son disminuidos y no se logra una verdadera experiencia competitiva.

#### Agrupar por Edad

Todos los miembros de equipo deben ser equiparados similarmente por edad.

- Entre 3-5 años para atletas de 21 años y menores
- Entre 10-15 años para atletas de 22 años y mayores

Por ejemplo, un niño de 8 años no debe estar compitiendo frente o con un atleta de 30 años.

### Creando Involucramiento Significativo en Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales

Deportes Unificados adopta la filosofía y principios de Olimpiadas Especiales. Cuando selecciona su equipo de Deportes Unificados, usted quiere lograr involucramiento significativo al principio, durante y al final de su temporada deportiva. Los equipos de Deportes Unificados son organizados para proporcionar involucración significativa para todos los atletas y compañeros. Cada compañero de equipo debe desempeñar un rol y tener la oportunidad de contribuir al equipo. Involucramiento significativo también se refiere a la calidad de la interacción y competición dentro del equipo. Lograr involucramiento significativo de todos los miembros del equipo asegura una experiencia positiva y gratificante para todos.

#### Indicadores de Involucramiento Significativo

- Los compañeros de equipo compiten sin causar riesgo indebido de lesión a sí mismos o a otros.
- Los compañeros de equipo compiten de acuerdo a las reglas de competición.
- Los compañeros de equipo tienen la habilidad y oportunidad de contribuir al desempeño del equipo.
- Los compañeros de equipo entienden cómo combinar sus destrezas con las de otros atletas, resultando en un mejor desempeño para los atletas con menor habilidad.

#### El Involucramiento Significativo No Se Logra Cuando los Miembros de Equipo

- Tienen destrezas deportivas superiores en comparación a sus compañeros de equipo.
- Actúan como entrenadores en el campo en vez de compañeros de equipo.



- Controlan la mayoría de los aspectos de la competición durante períodos críticos del juego.
- No entrenan o practican regularmente y solo llegan el día de la competición.
- Bajan su nivel de habilidad dramáticamente, para no lastimar a otros o controlar todo el juego.



### Registro de Desempeño Diario

El Registro de Desempeño Diario está diseñado para mantener un registro exacto del desempeño diario de los atletas conforme aprenden la destreza deportiva. Existen varias razones por las que el entrenador puede beneficiarse de usar el Registro de Desempeño Diario.

1. El registro se convierte en una documentación permanente del progreso del atleta.
2. El registro ayuda al entrenador a establecer consistencia que se puede medir en el programa de entrenamiento del atleta.
3. El registro permite al entrenador ser flexible durante la misma enseñanza y sesión de entrenamiento, porque él puede dividir las destrezas en tareas específicas más pequeñas que satisfacen las necesidades individuales de cada atleta.
4. El registro ayuda al entrenador a escoger los métodos apropiados para la enseñanza de la destreza, las condiciones y criterios correctos para evaluar el desempeño de las destrezas por el atleta.

#### Usando el Registro de Desempeño Diario

En la parte superior del registro, el entrenador ingresa su nombre y el nombre del atleta y el evento acuático. Si más de un entrenador trabaja con un atleta, deben ingresar las fechas en las que trabajan con el atleta al lado de sus nombres.

Antes de que la sesión de entrenamiento inicie, el entrenador decide qué destrezas serán cubiertas. El entrenador toma esta decisión basado en la edad, interés del atleta y sus habilidades mentales y físicas. La destreza necesita ser una declaración o una descripción del ejercicio específico que el atleta debe desempeñar. El entrenador ingresa la destreza en la primera línea de la columna izquierda. Cada destreza posterior es ingresada después de que el atleta domina la destreza previa. Por supuesto, más de una hoja puede ser usada para registrar todas las destrezas involucradas. También, si el atleta no puede desempeñar una destreza prescrita, el entrenador puede dividir la destreza en tareas más pequeñas que permitirán el éxito del atleta en la nueva destreza.

#### Condiciones y Criterios para el Dominio

Después de que el entrenador ingresa la destreza, debe luego decidir las condiciones y criterios por los cuales el atleta debe dominar la destreza. Las condiciones son circunstancias especiales que definen la forma en que el atleta debe desempeñar una destreza. Por ejemplo, "dando una demostración y con asistencia." El entrenador necesita operar siempre bajo la suposición de que las condiciones primordiales bajo las cuales el atleta domina una destreza son, "al instruírselo y sin asistencia," y, por lo tanto, no tiene que 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 al dar la instrucción y sin asistencia.

Los criterios son las normas que determinan qué tan bien debe ser realizada la destreza. El entrenador necesita determinar una norma que se adapte realísticamente a las habilidades mentales y físicas del atleta. Por ejemplo, realiza una distancia de 30 cms., 60 por ciento del tiempo". Por la naturaleza variada de las destrezas, los criterios pueden involucrar muchos diferentes tipos de normas, como cantidad de tiempo, número de repeticiones, exactitud, distancia o velocidad.

#### Fechas de las 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 al instruírselo 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.



### Vestimenta de Acuáticos

La vestimenta apropiada para acuáticos 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 el entrenamiento y las competiciones. Por ejemplo, pantalones largos o cortos de lona no son vestimenta apropiada para acuáticos para ningún evento. Explique que ellos no pueden dar lo mejor si usan pantalones de lona que restringen su movimiento.

Lleve a los atletas a encuentros de secundaria o universitarios y muéstreles la vestimenta que usan. Usted puede incluso dar el ejemplo, usando vestimenta apropiada para entrenamiento y competiciones y no premiar a los atletas que llegan inapropiadamente vestidos para entrenar y/o competir.

La ropa debe ser adecuada para las actividades involucradas. Pocos deportes requieren menos equipo que natación. Aunque el equipo como gafas protectoras y gorras son recomendadas, 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 ajuste y textura. Para hombres, cualquier traje de baño ajustado hecho de tela suave, que se seca rápido, como nylon o lycra, está bien. Pantalones cortos de gimnasia con pretina que se ajusta cómodamente alrededor de la cintura pueden ser sustituidos.

Un traje de baño de una pieza es recomendado para mujeres. El traje necesita ser ajustado, y de corte que no impida los movimientos. El traje de baño necesita ser substancialmente suficiente para permanecer en el cuerpo del atleta mientras entrena.

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

#### Gorra

Una gorra stretch bien ajustada de nadador es recomendada. Las gorras de natación evitarán que el cabello caiga en la cara del nadador proporcionando menos distracción. Además de mantener el cabello del nadador seco, la gorra también reduce la resistencia del agua.

#### Gafas Protectoras

Las gafas protectoras para natación son recomendadas. Las gafas protectoras permiten que los nadadores pongan su cara en el agua, ayudando a una mejor posición del cuerpo y más eficiencia. Debe haber adherencia cuidadosa de seguridad con el uso de este equipo. Existen diferentes variedades de gafas protectoras que permiten 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 controlando su respiración o que tienen problemas del seno. Dichos clips deben usarse solamente cuando sea necesario.

#### Consejos de Entrenamiento

- Discuta los tipos de ropa a usar cuando nadan.
- Discuta la importancia de usar ropa apropiadamente ajustada.
- Señale las ventajas y desventajas de los diferentes tipos de ropa que pueden usarse.
- Muestre fotos de ropa que es apropiada para natación.





### Equipo de Acuáticos

Acuáticos requiere el uso de equipo y dispositivos deportivos en particular que son usados en entrenamiento y competición. Es importante que los atletas puedan reconocer y entender cómo funciona el equipo y cómo tiene un impacto en su desempeño para los eventos específicos. Haga que los atletas nombren cada pieza de equipo que les muestra, y que digan para qué se usa. Para reforzar esto, haga que los atletas seleccionen el equipo usado para sus eventos también.

#### Almohadillas de Toque

Las almohadillas de toque son usadas como parte del mecanismo del sistema automático de tiempo que está ubicado en cualquier extremo de la piscina durante natación de competición. Cuando el nadador toca la almohadilla durante la vuelta o el final de un evento, el tiempo será registrado y exhibido en una pizarra digital de tiempo ubicada dentro del área de la piscina.

#### Reloj de Ritmo

Un reloj de ritmo es usado dentro del programa de entrenamiento del nadador y a los nadadores debe enseñárseles a leer y usar el reloj. Los relojes de ritmo generalmente están montados en una pared al alcance de la vista del nadador. Los relojes de ritmo eléctricos no deben colocarse en la plataforma de la piscina sino preferiblemente deben estar montados en una pared. También pueden usarse relojes de ritmo de baterías.

#### Dispositivos de Tiempo

Un sistema de tiempo completamente automático (F.A.T.) o cronómetros eléctricos o digitales son recomendados. Cuando F.A.T. es usado, los tiempos serán registrados en centésimas de segundo. La mayoría de los dispositivos manuales de tiempo están equipados con botones para iniciar, detenerse y poner a cero. Todos los tiempos manuales serán registrados en décimas de segundo.

#### Dispositivos de Inicio

Un botón de inicio o una unidad de tono electrónico de inicio con luz intermitente es recomendado para atletas con discapacidad auditiva. Si es posible, estos dispositivos pueden ser usados ocasionalmente durante sesiones de entrenamiento para exponer a los atletas al sonido antes de participar en un evento competitivo.

Durante sesiones de entrenamiento, los nadadores pueden practicar inicios dentro y fuera del agua usando las indicaciones correctas como se usan en natación competitiva formal pero sin usar un botón profesional de inicio.

Los entrenadores pueden indicar a un nadador que inicie el evento parándose en los bloques o dentro del agua con una indicación verbal o soplando un silbato, indicando verbalmente al nadador que tome su marca e indicándole verbalmente o soplando el silbato para que el nadador salga de los bloques. Verifique con el salvavidas si usar un silbato mientras está en la plataforma de la piscina es apropiado.





### Banderas para el Estilo Dorso/Espalda



Las banderas para el estilo dorso/espalda son usadas en entrenamiento y en competición. Las banderas cuelgan cinco metros desde cada extremo de la piscina y 1.18 metros sobre la superficie del agua. Como parte de la sesión de entrenamiento del nadador, necesitan practicar contando el número de brazadas que les toma desde las banderas hasta la pared.

### Dispositivos de Natación

El uso de dispositivos de natación como tablas flotadoras, boyas para jalar y aletas pueden ser efectivos para mejorar mucho el progreso del atleta. Dichos dispositivos pueden ser usados en trabajo de ejercicios programados en la sesión y pueden ayudar a desarrollar y mantener buena técnica de brazada.



### Tablas Flotadoras



### Boyas para Jalar



### Aletas



### Preparación de la Piscina

Antes de nadar, es esencial asegurarse que el área es segura y está libre de objetos. Los dispositivos de natación y todo el equipo de la piscina debe estar en un lugar designado. Ningún equipo o artículos deben dejarse tirados en el área de la plataforma.

Muchos atletas de Olimpiadas Especiales entrenan en una piscina pública, así que es importante que los nadadores conozcan las áreas designadas/carriles asignados para ellos para propósitos de entrenamiento.

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

- Barreras de arquitectura dentro y alrededor de la piscina
- Ingresos
- Entradas
- Baños y duchas
- Casilleros o vestidores
- Plataformas y fondo de la piscina
- Profundidad y condición del agua
- Temperatura del agua y del aire
- Escalera, escalones, peldaños y rampas
- Iluminación



- Revise el plan de emergencia y determine las señales específicas que son usadas para identificar una emergencia dentro de las instalaciones
- Revise si hay condiciones resbalosas en la plataforma y remueva el agua estancada
- Asegúrese que hayan salvavidas certificados sin ninguna otra responsabilidad que cuidar
- Verifique el acceso de silla de ruedas
- Si está en una piscina pública, designe un adulto/voluntario para actuar como observador para el grupo. Los salvavidas no deben estar observando específicamente a su grupo/equipo todo el tiempo
- Verifique la ubicación del equipo de seguridad para uso de emergencia alrededor del área de la piscina
- Tenga conocimiento de otros usuarios dentro del complejo

Siempre esté listo para 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.

### Consejos de Entrenamiento

- Siempre verifique con el salvavidas en funciones.
- Cuente a sus nadadores y registre su asistencia. Entregue los números al salvavidas.
- Avise al salvavidas de cualquier emergencia potencial que pueda presentarse por condiciones médicas o por conducta de los nadadores.
- Designe un “observador” para el grupo, puede ser un padre de familia/voluntario.
- Muestre a los nadadores el área a la que han sido asignados.
- Establezca las reglas antes de que cualquier sesión empiece. Asegúrese que los nadadores conocen sus límites.
- Si está en una piscina exterior, verifique las condiciones del aire y el viento y la temperatura del agua.
- Asegúrese que los nadadores han sido informados de las señales o indicaciones específicas usadas en una emergencia.
- Muestre a los nadadores el punto de entrada correcto y el tipo de entrada requerido dentro del agua.
- Prepare su sesión 15 minutos antes de la hora de inicio. Tenga todo el equipo necesario colocado en una posición apropiada y segura en la plataforma de la piscina.



### Un Vistazo de la Lista General de Equipo de Natación

#### **Gamuza**

Puede usarse conjuntamente con una toalla

#### **Aletas**

Usado principalmente para ayudar a desarrollar y mantener una buena técnica de la brazada, especialmente en trabajo de ejercicios. Puede ser usado en una actividad de diversión dentro de su sesión de entrenamiento.

#### **Banderas**

Ubicadas a 5 metros al final de la piscina. Usadas especialmente cuando se nada dorso/espalda; le indica al nadador de espalda/dorso, la distancia del final de la piscina para dar la vuelta o finalizar. Pueden ser usadas en la piscina en las sesiones de entrenamiento.

#### **Gafas Protectoras**

Fomenta que los nadadores usen gafas protectoras en todo momento cuando participan en entrenamiento y competición. Las gafas protectoras ayudan a los principiantes a poner la cara en el agua y fomentan la confianza. Recuerde que algunos nadadores pueden tener gafas protectoras con graduación y los nadadores deben aprender a mantenerlos y cuidarlos.

#### **Tablas Flotadoras**

Usadas dentro de las sesiones de entrenamiento.

#### **Clips para la Nariz**

Usados por algunos nadadores que inhalan agua por sus fosas nasales, especialmente cuando practican giros o vueltas.

#### **Reloj de Ritmo**

Usado por los nadadores para chequear sus tiempos de descanso y salida durante el entrenamiento. Puede ser usado por el entrenador cuando no hay cronómetro disponible. Se les necesita enseñar a los nadadores el uso de un reloj de ritmo.

#### **Boyas para Jalar**

Pueden ser usadas dentro de una sesión de entrenamiento para ayudar a mantener flotabilidad en ejercicios específicos para desarrollar movimiento y fuerza del cuerpo superior.

#### **Cronómetros**

Usado por el entrenador para verificar tiempos de los nadadores durante pruebas de tiempo. También pueden usarse si no hay reloj de ritmo disponible.

#### **Gorras de Natación**

Fomenta que los nadadores usen gorras de natación. Sin embargo, no siempre son necesarias. A los nadadores a nivel de competición se les puede requerir que usen gorra; sin embargo es buena idea hacer que el nadador se acostumbre a usarla. También mantiene el cabello fuera de la cara y disminuye la resistencia.

#### **Toallas**

Se aconseja que los nadadores tengan una toalla limpia en las sesiones de entrenamiento.



## **Enseñando Destrezas Acuáticas**

### **Entrenando Natación a un Atleta con una Discapacidad**

Puntos Generales de Entrenamiento

Modificaciones & Adaptaciones

Atletas de Olimpiadas Especiales con Discapacidades Físicas

Miembros Amputados/Ausentes

Daño de la Columna Vertebral

Parálisis Cerebral

Discapacidad de Audición

Discapacidad Visual

Implicaciones de Salud & Médicas para Nadadores

Qué Hacer en el Caso de una Convulsión en el Agua

### **El Calentamiento**

Estiramiento

Lineamientos de Calentamiento para Competición

Rutina de Calentamiento

Nado de Calentamiento Pre-encuentro

### **El Enfriamiento**

**Aprender a Nadar**

**Entrenamiento para Desarrollo de Estilo**

**Entrenamiento en Equipo**

**Programa de Entrenamiento Mental**

**Una Competición de Acuáticos**

**Programa de Entrenamiento en Casa**



### Puntos Generales de Entrenamiento

Existen diferencias de opinión en el uso de aparatos de flotación. Los entrenadores deben tomar sus propias decisiones. Sin embargo, si los aparatos de flotación son usados, considere no usarlos por la misma cantidad de tiempo como medio para desarrollar la propia flotación y orientación en el agua del nadador. Eventualmente el nadador puede no requerir un aparato de flotación.

Las ayudas y equipo pueden necesitar ser modificados para adaptarlos 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 tiene reglas particulares para clasificaciones específicas de discapacidad que puede llenar las necesidades de un nadador o nadadores en particular en un evento de varias discapacidades. Después de la clasificación, se proporciona una tarjeta que enumera cualquier excepción para ese nadador. Esto debe producirse antes de empezar el evento en que aplica. Deben obtenerse mayores detalles de su organismo nacional de natación.

### Modificaciones & Adaptaciones

#### Discapacidades Ortopédicas

- Use un ascensor para piscina o rampa para ayudar a los atletas.
- Haga que los atletas usen un cinturón de flotación.
- Use el extremo bajo de la piscina.
- Use salvavidas o entrenadores asistentes apropiadamente entrenados.
- Acorte el tiempo de práctica.
- Haga ejercicios de calentamiento en agua muy superficial.
- Pida a un terapeuta físico que actúe como asesor.



## **Atletas de Olimpiadas Especiales con Discapacidades Físicas**

### **Miembros Amputados/Ausentes**

- Algunas personas con amputaciones han perdido una cantidad significativa de área de superficie que también puede incapacitar su habilidad de perder calor. Por lo tanto es necesario que el atleta consuma líquidos extras para ayudarlos a regular la temperatura de su cuerpo.
- Se necesita tener cuidado con una persona que tiene amputada una pierna cuando se acerca y aleja de la piscina. No fomente que los atletas salten, por la posibilidad de resbalarse al lado de la piscina. Los atletas pueden ser ayudados con muletas o una silla. Frecuentemente, la pierna artificial es removida al lado de la piscina (mantenerla seca) para que el atleta pueda entrar fácilmente a la piscina y puede ponerse la prótesis al salir; puede requerirse una silla al lado de la piscina. Esto permite mayor independencia para el nadador.
- Se debe tener cuidado cuando una persona con ambos brazos amputados está saltando de cabeza, ya que no hay brazos para proteger la cabeza.
- En las etapas tempranas, es aconsejable entrenar a una persona con amputación de brazo a que respire hacia el lado de la amputación. Cuando pueden, ayúdelos a progresar a la respiración bilateral.
- El muñón debe usarse y moverse en la misma dirección como si existiera. Esto ayudará con el equilibrio.



### Atletas de Olimpiadas Especiales con Discapacidades Físicas

#### Daño en la Columna Vertebral

Cuadriplejía (cuad; pérdida del control de los cuatro miembros) y paraplejía (para; pérdida del control de dos miembros)

El daño a la columna vertebral puede resultar de un accidente o defecto de nacimiento (por ejemplo, espina bífida) o de una enfermedad como polio. El daño a la columna vertebral puede resultar en pérdida completa o parcial del movimiento y sensación debajo del área afectada.

- El daño a la columna vertebral puede resultar en pérdida de control del intestino o la vejiga.
- Algunas veces, la mala circulación también puede ser evidente. Cuando un miembro se paraliza, la piel pierde su sensación y la circulación es mala. Por lo tanto, es necesario tratar de evitar golpearse o rasparse las piernas, ya que las abrasiones no se sentirán y les toma mucho tiempo sanar. Si trabaja en agua superficial o en donde hay riesgo de abrasión, es aconsejable que el nadador use calcetas para proteger sus pies.
- Las personas con daño en la columna vertebral pueden no alcanzar el mismo nivel de ritmo cardíaco en el ejercicio como los otros nadadores.
- La temperatura del cuerpo, ya sea muy baja o muy alta es una preocupación para el atleta con lesión de la columna vertebral. Necesitan consumir líquidos extra para ayudar a regular su temperatura del cuerpo. El ambiente fuera del agua y dentro del agua necesita ser considerado.
- Las personas con daño en la columna vertebral tienden a trabajar mejor en agua tibia. El agua más fría puede aumentar los espasmos musculares.
- Los nadadores pueden requerir medicamento regular para prevenir infecciones del tracto urinario.
- Una boya para jalar es efectiva al entrenar estilo libre, ya que permite a aquellos que tienden a arrastrar las piernas a sentirse estilizados. Un elástico puede ser necesario cuando se usa una boya para jalar para mantener las piernas juntas; asegurarse que no esté muy apretada, ya que el nadador no se dará cuenta.
- Los cuadruplécicos pueden necesitar aumentar rodar el cuerpo para facilitar la respiración.
- El estilo pecho no debe incluir una patada de delfín. Fomente que los nadadores usen patada de rana para equilibrio o pueden arrastrar las piernas. Pueden dar más de una brazada por respiración; sin embargo, deben entrar al agua en cada brazada.
- En mariposa, cuando no hay movimiento de las piernas, el control de la cabeza es esencial. La barbilla debe trabarse en el pecho cuando las manos vuelven a entrar al



---

agua. Puede ser mejor en el mejor interés del nadador respirar para un lado. Para algunos atletas lesionados no es posible el estilo mariposa.

- La mayoría de parapléjicos y cuadrapléjicos pueden aprender a saltar/clavados, ya sea de pie o al frente de los bloques, con o sin asistencia.
- Es esencial el cuidado por atrás si se ayuda a un nadador en silla de ruedas para entrar o salir del agua. El entrenamiento es requerido.



## **Atletas de Olimpiadas Especiales con Discapacidades Físicas**

### **Parálisis Cerebral**

La Parálisis Cerebral (PC) es una condición neuro-muscular congénita causada por lesión al cerebro antes, durante o inmediatamente después del nacimiento. Una persona con parálisis cerebral puede tener discapacidades físicas y/o intelectuales en diferentes grados.

- Los entrenadores deben conocer la historia médica del nadador, sus habilidades y sus restricciones.
- La repetición constante y continua y el refuerzo pueden reducir los problemas de coordinación.
- Los nadadores pueden tener un tiempo más lento de reacción cuando inician movimientos con órdenes (por ejemplo, saltos/clavados).
- Pueden tener restricciones de movimiento de miembros. Por lo tanto, el nadador debe trabajar a su máxima capacidad para permitir el desempeño óptimo. Al nadador con PC se le debe enseñar mover cualquier miembro afectado a su máxima capacidad.
- Cuando no hay movimiento de un miembro, el entrenador debe analizar la mejor posición para ubicar el miembro afectado para causar la menor resistencia al nadador.
- Puede tener pérdida de la memoria a corto plazo, requiriendo refuerzo constante y continuo de instrucciones, algunas veces hasta dos o tres veces en una vuelta de 50 metros.
- Puede tener problemas circulatorios como resultado; por lo tanto el tiempo en la piscina puede necesitar ser reducido, dependiendo del ambiente. También pueden utilizarse estiramiento y ejercicios de flexibilidad adicionales, entrenamiento de pesas y ejercicios en tierra.
- Los problemas de equilibrio pueden experimentarse cuando hacen saltos/clavados, particularmente de los bloques.
- Muchos nadadores con PC pueden ser muy rígidos. Esto resulta problemático cuando se les enseña cómo flotar.



## **Atletas de Olimpiadas Especiales con Discapacidades Físicas**

### **Discapacidad Auditiva**

- Los nadadores no pueden usar aparatos auditivos en el agua.
- Obtenga la atención del atleta antes de empezar a hablar.
- Vea al atleta cuando hable. No oculte su boca.
- No tiene que hablar fuerte.
- No sobre-pronuncie las palabras.
- Hable despacio y preciso — directo al punto.
- Use demostraciones.
- Enseñe lenguaje acuático de señas apropiado.
- Vea atleta cuando de instrucciones.
- Use un recinto pequeño o un área más pequeña de la piscina para escuchar mejor.
- Permanezca en un lugar para referencia visual y auditiva.
- Use salvavidas extras.

### **Discapacidad Visual**

La discapacidad visual puede variar de visión parcial a ceguera total.

- Oriente a los atletas ciegos en el nuevo ambiente — vestidores, bloques de inicio, área de final, profundidad de la piscina y otros detalles relevantes.
- El ambiente de la piscina puede impactar la visión ya sea positiva o negativamente, dependiendo de la luz, el reflejo o la refracción del agua.
- Puede ser útil tener un asistente en el agua para guiar manualmente al nadador ciego en los movimientos deseados.
- Haga que los atletas usen gafas para nadar.
- Permita al atleta que sienta los movimientos del demostrador y guíe los brazos y piernas en los movimientos deseados.
- Los entrenadores necesitan usar instrucciones y descripciones verbales concisas. Use patrón del cuerpo y asistencia física cuando enseña los estilos.
- Los nadadores ciegos experimentan problemas para mantener la dirección y orientación en el agua.
- Enseñe el estilo pecho lo antes posible, ya que este estilo se acomoda mejor al nadador ciego con las manos extendiéndose al frente del cuerpo. Es una destreza útil para natación de recreación.
- Algunas veces, los nadadores ciegos tienen un asistente “de toque” que usa un palo largo con una pelota suave pegada en el extremo. Tocan el hombro del nadador justo



antes de que el nadador dé vuelta y/o finaliza. La decisión de usar un asistente de toque es entre el entrenador y el nadador. El asistente de toque necesita trabajar con el nadador en una base regular. Cuando la carrera es de más de un largo de la piscina, se requieren dos asistentes de toque. Algunos nadadores ciegos son extremadamente inseguros para finalizar una carrera sin esta asistencia.

- Mantenga a los atletas informados de su progreso y patrones motores.
- Muchos nadadores con discapacidad visual tienen miedo de aprender a saltar. Son necesarias etapas simples y comprensión. La mayoría aprenderán con paciencia.
- A algunos nadadores con discapacidad visual no se les permite saltar por su condición visual. A estos nadadores se les permite iniciar en el agua.



## Implicaciones de Salud y Médicas para Nadadores

### Asma

Nadar es un ejercicio excelente para personas con asma. Si el ejercicio induce el asma, el nadador necesita consultar a su médico para asesoría sobre estrategias de prevención antes del ejercicio. El nadador necesita calentar inmediatamente después de salir de la piscina a clima más frío y no debe salir al frío con el cabello mojado (usar gorra).

### Condiciones del Corazón

- Los nadadores con condiciones del corazón pueden presentar falta de aliento, pulso irregular, hinchazón de los tobillos y dilatación de las venas del cuello con el ejercicio.
- La actividad necesita empezar despacio para aumentar el nivel de tolerancia.
- El atleta debe tener permiso médico para nadar.

### Padecimientos de la Presión

La piel roja es evidente. El nadador necesita ser aconsejado para secarse apropiadamente.

### Desvío

Algunas personas (por ejemplo, personas con espina bífida), debido a exceso de líquido alrededor del tejido cerebral, tienen una válvula, comúnmente conocida como un desvío, insertada para controlar la condición. Este desvío es insertado en la base del cráneo. Cuando maneja a estos nadadores, se necesita un cuidado extra en la región de la cabeza y del cuello.

### Epilepsia

Con algunas precauciones ligeras, la gente con epilepsia puede disfrutar todos los beneficios del deporte.

### Consideraciones para natación segura

1. Nunca nade solo.
2. Nade únicamente en donde el atleta se siente seguro y confiado.
3. No nade si su atleta se siente enfermo o no ha tomado sus medicamentos.
4. Asegúrese que sus atletas estén acompañados y/o observados por un nadador fuerte que puede ayudarlos.
5. Los nadadores no necesitan nadar a más profundidad que el alto del hombro de su compañero, a menos que tengan calificaciones y experiencia de salvavidas.
6. Siempre diga a la persona que está con usted, que usted tiene epilepsia.
7. Asegúrese que la persona sabe qué hacer en el caso de una convulsión.



### Qué Hacer en el Caso de una Convulsión en el Agua

Algunas personas experimentan convulsiones que se caracterizan por una extraña sensación mientras están completamente conscientes. Si este tipo de convulsión ocurre en el agua, no requiere acción de emergencia. Sin embargo, la persona puede sentirse cansada después o tener dolor de cabeza, así que ayúdela a salir del agua.

Otras convulsiones pueden incluir una alteración en el nivel de consciencia de la persona. La persona que experimenta la convulsión puede parecer que está en trance y hacer movimientos sin propósito repetidos por uno o dos minutos. Alternativamente, puede perder la consciencia y mirar fijamente o convulsionar.

**Si alguien tiene una convulsión en el agua y su nivel de consciencia está alterado en cualquier forma, siga el procedimiento recomendado explicado a continuación.**

1. Quédese con el atleta.
2. Trate de mantenerse en calma. Usted puede ofrecer asistencia valiosa.
3. Puede necesitar asistencia extra, así que pida ayuda.
4. Asegúrese que la cabeza y cara del atleta esté fuera del agua.
5. No ponga nada en su boca ni restrinja el movimiento.
6. Guíelo a los lados de la piscina para evitar una lesión.
7. Cuando el movimiento anormal se ha detenido, saque al atleta del agua y acuéstelo de lado para que se recupere.
8. Chequee la vía respiratoria del atleta y su pulso y comience la resucitación si es necesario.
9. Quédese con el atleta hasta que el atleta esté completamente recuperado.
10. Por favor observe que si la respiración parece haber regresado a la normalidad y el atleta parece haberse recuperado, el agua aún puede haber entrado a sus pulmones.
11. Es recomendado que cualquiera que haya experimentado una convulsión y una alteración de la consciencia mientras estaba en el agua, reciba un chequeo médico inmediatamente.
12. Llame una ambulancia.



## El Calentamiento

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

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

El calentamiento es adaptado para la actividad siguiente. Los calentamientos consisten en movimiento activo que conduce a movimiento más vigoroso para elevar los ritmos cardiacos, respiratorios y metabólicos. El período total de calentamiento toma al menos 25 minutos e inmediatamente precede al entrenamiento o competición. Un período de calentamiento incluirá la siguiente secuencia básica y componentes.

Actividad	Propósito	Tiempo (mínimo)
Movimiento aeróbico lento	Calentar los músculos	5 minutos
Estiramiento	Aumentar rango de movimiento	5-10 minutos
Ejercicios para Evento Específico	Preparación de coordinación para entrenamiento/competición	10 minutos

### Movimiento Aeróbico Lento

Trotar, movimientos no específicos (como “sacudirse todo”) u otros movimientos aeróbicos lentos pueden usarse que son 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 alrededor de tres a cinco minutos. Esto circula la sangre por todos los músculos, proporcionándoles así mayor flexibilidad para estirarse. El movimiento debe empezar despacio y luego gradualmente aumentar en velocidad hasta completarlo; sin embargo, el atleta nunca debe alcanzar ni el 50 por ciento de su máximo esfuerzo al final de la actividad. Recuerde, el objetivo principal de esta fase del calentamiento es circular la sangre. Los programas de ejemplo para cada grupo — principiante, corrección de brazada y actividades específicas identificadas para equipo que pueden ser aptas para esta sección del calentamiento.

### Estiramiento

El estiramiento es una de las partes más importantes del calentamiento y del desempeño de un 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 una lesión en el atleta. Por favor dirigirse a Estiramiento dentro de esta sección para información más detallada.



La flexibilidad es un elemento principal para el óptimo desempeño de un atleta en entrenamiento y competición. La flexibilidad se logra por medio del estiramiento, un componente esencial al calentar. El estiramiento sigue a un trabajo aeróbico suave al inicio de una sesión de entrenamiento o competición.

Principie con un estiramiento suave hasta el punto de tensión, y sostenga esta posición por 15-30 segundos hasta que el tirón disminuye. Cuando la tensión se relaja, suavemente aumente el estiramiento (estiramiento de desarrollo), hasta que se siente nuevamente la tensión. Sostenga esta nueva posición por 15 segundos más. Cada estiramiento debe ser repetido cuatro o cinco veces en cada lado del cuerpo.

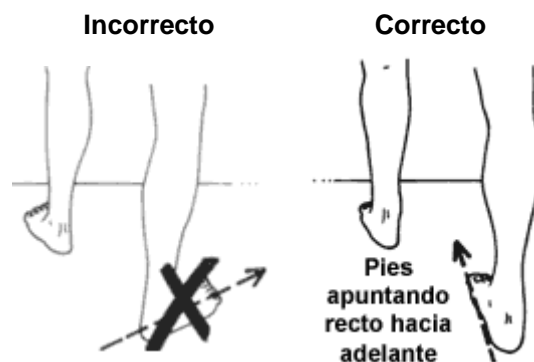
También es importante continuar respirando durante el estiramiento. Mientras se inclina en el estiramiento, exhale. Cuando se alcanza el punto de estiramiento, continúe inhalando y exhalando mientras sostiene el estiramiento. El estiramiento debe ser una parte de la vida diaria de todos. El estiramiento regular, consistente, diario ha demostrado que tiene 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 muscular
4. Desarrolla conocimiento del cuerpo
5. Promueve mayor circulación
6. Lo hace sentir bien

Algunos atletas, como los que tienen síndrome Down, pueden tener bajo tono muscular que los hace parecer más flexibles. Tenga cuidado de no permitir que estos atletas se estiren más allá del rango normal, seguro. Varios estiramientos son peligrosos para ser realizados por todos los atletas y nunca deben ser parte de un programa seguro de estiramiento. Estos estiramientos inseguros incluyen los siguientes:

- Inclinación del Cuello hacia Atrás
- Inclinación del Tronco hacia Atrás
- Giro de la Columna Vertebral

El estiramiento es efectivo únicamente si el estiramiento se realiza con precisión. Los atletas necesitan enfocarse en la posición y alineación correcta del cuerpo. Tome el estiramiento de la pantorrilla por ejemplo. Muchos atletas no mantienen los pies hacia delante en la dirección que están corriendo.



Otra falla común que hacen los atletas en el estiramiento es flexionar la espalda en un intento de hacer un mejor estiramiento de las caderas. Un ejemplo es un simple estiramiento sentado hacia delante de la pierna.



**Incorrecto**



**Correcto**



Como usted puede imaginarse hay muchos estiramientos y variaciones para que ellos logren sus metas. Sin embargo, nos enfocaremos en algunos estiramientos básicos, resaltando los principales grupos musculares. En el transcurso, también resaltaremos algunas faltas comunes, ilustraremos las correcciones e identificaremos estiramientos que son más específicos para un evento. Además, también tendremos algunos recordatorios para mantenerse respirando mientras se estiran. Empezaremos en la parte superior del cuerpo y trabajaremos hacia abajo a las piernas y pies.

### **Ejercicios para Evento Específico**

Los ejercicios son progresiones de aprendizaje que empiezan en bajo nivel de habilidad, avanzan a un nivel intermedio y, finalmente, alcanzan un alto nivel de habilidad. Fomente que cada atleta avance hasta su máximo nivel posible.

Los movimientos cinestéticos son reforzados por medio de repeticiones de un segmento pequeño de la destreza a ser realizada. Muchas veces, las acciones son exageradas para fortalecer los músculos que realizan la destreza. Cada sesión de entrenamiento lleva al atleta a toda la progresión para que el atleta esté expuesto al total de las destrezas que forman un evento.



## **Lineamientos de Calentamiento para Competición**

### **Rutina de Calentamiento**

1. Movimientos generales para calentar el cuerpo — usualmente reducido a movimiento en el lugar.
2. Rutina de estiramiento — al menos 10 minutos
3. Calentamientos nadando
4. Nado suave de estiramiento después del calentamiento — tres a cinco minutos.
5. Mini-rutina — pre-evento, como la anterior, si el calentamiento completo fue hace más de 30; minutos
6. Un nado de enfriamiento es necesario después de cada evento; o, si no hay instalaciones disponibles, un masaje suave o un estiramiento ligero pueden ser alternativas.

### **Nado de Calentamiento Pre-Encuentro**

1. “Control” y “supervisión” son palabras clave para calentamientos seguros.
2. El Encargado del Encuentro debe estar supervisando activamente el calentamiento para asegurar que se siguen procedimientos apropiados.

### **Período General de Calentamiento**

1. Asigne los primeros 30-45 minutos a un calentamiento general en todos los carriles.
2. No deben haber inicios de carreras o saltos/clavados desde los bloques o desde el borde de la piscina en este tiempo. Únicamente entrada con los pies primero.
3. Los carriles de afuera son solo para patear.
4. Los carriles internos son sólo para nadar y jalar; no remos.
5. Nada de trabajo de sprint o ritmo.

### **Período Específico de Calentamiento**

Período final de 30-45 minutos de calentamiento pre-encuentro.

### **Sugerencias para piscina de ocho carriles; cada carril programado como sigue:**

- Carril 1. Empujar uno o dos largos y regresar, empezar en el extremo de inicio de la piscina. Nadar en círculo únicamente. Ningún inicio de carrera o salto/clavado.
- Carril 2. Inicio de carrera únicamente. Nadar un largo únicamente. Todos los nadadores empiezan en el extremo de inicio de la piscina.
- Carril 3. Únicamente calentamiento general (como el anterior). Ningún inicio de carrera o salto/clavado.
- Carril 4. Únicamente calentamiento general (como el anterior). Ningún inicio de carrera o salto/clavado.



- Carril 5. Únicamente calentamiento general (como el anterior). Ningún inicio de carrera o salto/clavado.
- Carril 6. Únicamente calentamiento general (como el anterior). Ningún inicio de carrera o salto/clavado.
- Carril 7. Inicio de carrera únicamente. Nadar un largo únicamente. Todos los nadadores empiezan en el extremo de inicio de la piscina.
- Carril 8. Empujar uno o dos largos y regresar, empezar en el extremo de inicio de la piscina. Nadar en círculo únicamente. Ningún inicio de carrera o salto/clavado.

### **Sugerencias para piscina de seis carriles; cada carril programado como sigue:**

- Carril 1. Empujar uno o dos largos y regresar, empezar en el extremo de inicio de la piscina. Nadar en círculo únicamente. Ningún inicio de carrera o salto/clavado.
- Carril 2. Inicio de carrera únicamente. Nadar un largo únicamente. Todos los nadadores empiezan en el extremo de inicio de la piscina.
- Carril 3. Únicamente calentamiento general (como el anterior). Ningún inicio de carrera o salto/clavado.
- Carril 4. Únicamente calentamiento general (como el anterior). Ningún inicio de carrera o salto/clavado.
- Carril 5. Inicio de carrera únicamente. Nadar un largo únicamente. Todos los nadadores empiezan en el extremo de inicio de la piscina.
- Carril 6. Empujar uno o dos largos y regresar, empezar en el extremo de inicio de la piscina. Nadar en círculo únicamente. Ningún inicio de carrera o salto/clavado.

**Por favor Observar:** Ningún inicio de carrera o salto/clavado son permitidos en los carriles del uno y ocho, o uno y seis, para que los que están supervisando el calentamiento no tengan que retirarse de la piscina para no mojarse.

### **Puntos Importantes para un Período Específico de Calentamiento de Natación**

1. Ningún inicio de carrera o salto/clavo excepto en aquellos designados para salto/clavado. Los bloques pueden estar marcados para recordar a los nadadores que no deben saltar.
2. Inicie a todos los nadadores en todos los carriles en el extremo de inicio de la piscina.
3. Los entrenadores deben pararse en el extremo de inicio de la piscina cuando inicien a los nadadores verbalmente en trabajo de sprint o ritmo.
4. Los entrenadores pueden recordar a los nadadores que los nadadores de pecho necesitan más espacio que los nadadores de estilo libre o mariposa.

### **Consideraciones Adicionales**

1. El anunciador anuncia los cambios de carriles y/o de calentamiento cuando cambia de calentamientos generales a específicos. El anunciador también puede recordar a los nadadores del procedimiento apropiado.
2. Los entrenadores deben mantener tanto contacto visual y verbal con sus nadadores como sea posible durante todo el período de calentamiento.



3. A los entrenadores se les recuerda que la responsabilidad de supervisión de sus nadadores es la misma en el encuentro como en la plataforma durante las sesiones de práctica.
4. El Director del Encuentro delega autoridad para todos los aspectos del calentamiento a los encargados. Un nadador y/o entrenador puede ser retirado de la plataforma por interferir con esta autoridad.



## El Enfriamiento

El enfriamiento es tan importante como el calentamiento. Es especialmente importante para el grupo de corrección de estilo de alto nivel y todos los grupos de equipos. Juegos y actividades pueden reemplazar las rutinas más tradicionales de enfriamiento, mientras logren el efecto requerido. Parar abruptamente una actividad puede causar acumulación de la sangre y disminuir la remoción de productos de desecho del cuerpo del atleta. También puede causar calambres, dolor muscular y otros problemas a los atletas. El enfriamiento reduce gradualmente 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.

<b>Actividad</b>	<b>Propósito</b>	<b>Tiempo (mínimo)</b>
Nado o actividad aeróbica lenta	Baja la temperatura del cuerpo Reduce gradualmente el ritmo cardíaco	5 minutos
Estiramiento suave	Remover desechos de los músculos	5 minutos



## **Aprender a Nadar**

### **Progresión de Destrezas**

#### **Familiarización con el Agua y Ajuste al Ambiente de la Piscina**

- Ajuste Mental — Confianza en el Agua
- Desenvoltura
- Rotación Vertical
- Rotación Lateral
- Rotación Combinada
- Empujarse para Arriba
- Equilibrio en la Quietud
- Deslizamiento Turbulento
- Progresión Simple
- Brazada Básica de Espalda
- Consejos para Entrenadores para Familiarización con el Agua — Un Vistazo

#### **Programa para Aprender a Nadar**

- Aclimatarse con la Piscina/Agua
- Entrada al Agua
- Salida del Agua
- Empujarse y Deslizarse
- Juegos y Actividades para Enseñar Destrezas Básicas

#### **Formulario del Plan de Sesión de Entrenamiento**

- Ejemplo del Formulario del Plan de Sesión de Entrenamiento
- Formulario del Plan de Sesión de Entrenamiento

#### **Programa de Principiantes de 12 Semanas — Ejemplo**

#### **Evaluación de Destrezas Acuáticas para Aprender a Nadar**



**Progresión de Destrezas para Aprender a Nadar**

Después de completar el formulario siguiente, haga clic en el botón “Obtener Ejercicios de Entrenamiento” para obtener un listado de páginas personalizadas para las necesidades de sus atletas.

<b>Su Atleta Puede:</b>	<b>Nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>A menudo</b>
Sentarse en el borde de la piscina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentarse en el borde de la piscina y patear	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Entrar al agua con asistencia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Entrar al agua independientemente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Soplar en el agua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demostrar patrón de respiración continua y exhalación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poner la cara en el agua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminar en la piscina en agua superficial (hasta la cintura) con asistencia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminar en la piscina independientemente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saltar en agua superficial independientemente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salir del agua con asistencia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salir del agua independientemente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sostenido, levanta los pies del fondo, se mueve hacia delante y hacia atrás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se sumerge en agua a profundidad del pecho con asistencia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se sumerge en agua a profundidad del pecho independientemente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Abre los ojos debajo del agua con o sin gafas protectoras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toca el fondo de la piscina en agua a profundidad del pecho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se sienta en el fondo de la piscina en agua a profundidad del pecho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flota sobre el estómago con asistencia (flotación boca abajo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flota sobre el estómago independientemente (flotación boca abajo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se recupera de la flotación con asistencia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se recupera de la flotación independientemente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realiza flotación boca abajo y se recupera a posición de pie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realiza flotación boca abajo con patada agitada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se mueve de flotación sobre la espalda al frente y regresa con asistencia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Se mueve de flotación sobre la espalda al frente y regresa independientemente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se empuja y desliza de frente/espalda con asistencia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se empuja y desliza de frente/espalda independientemente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rema usando movimientos pequeños o completos de los brazos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Patalea mientras se detiene de la alcantarilla o de un lado de la piscina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se mueve hacia delante usando tabla flotadora y patada agitada sobre la espalda con asistencia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se mueve hacia delante usando patada agitada sobre la espalda independientemente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flotación de hongo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De flotación sobre la espalda, flotación de hongo y se recupera	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



### Familiarización con el Agua y Ajuste al Ambiente de la Piscina

Así como el desarrollo de las destrezas motoras es primer paso vital para atletas principiantes en deportes en tierra, la familiarización con el agua y el ajuste es la primera etapa esencial para los atletas principiantes en acuáticos. Este Programa para Aprende a Nadar preparará a los atletas para progresar a través de todas las etapas de entrenamiento y competición de acuáticos. Los componentes que faltan o se omiten dificultarán a los atletas en alguna etapa de su natación y necesitarán ser enseñados.

#### Metas

Estas destrezas son enseñadas sutilmente por medio de actividades, acciones y juegos. A continuación se encuentran descripciones de las etapas.

#### Seguridad

Ajuste Mental al Agua — Confianza al Agua

#### Control del Cuerpo

Resistencia a y Control de Rotación — Orientación al Agua

#### Natación

La Etapa Final

#### Ajuste Mental — Confianza al Agua

El ajuste mental es un factor continuo durante todo el programa y es de gran importancia en las etapas tempranas de llevar a un atleta al agua. Después de una completa familiarización con el ambiente de la piscina, incluyendo baños, vestidores, y empezar la preparación para entrar a la piscina, hable con sus atletas sobre lo que deben esperar de la temperatura del agua, profundidad, como la flotabilidad afecta al cuerpo, resistencia (peso del agua) y control de la cabeza (soplar el agua para alejarla cuando se acerca a la cara).

#### Respirar en el Agua

Hacer que los atletas se sientan seguros y confíen en el agua es esencial para el éxito. Enseñe a sus atletas a respirar en sus manos regularmente para ayudar a desarrollar confianza al agua. Además, hacer que los atletas soplen burbujas mientras están en el agua es una buena técnica para desarrollar confianza en el agua.

#### Soplar Burbujas



El atleta que está “nadando” crol con su cara completamente fuera del agua, porque le preocupa que lo salpiquen y le preocupa el agua cerca de la cara, no se ha adaptado bien al ambiente del agua. La familiarización del nadador con este nuevo ambiente y medio de agua,



se logra mejor por medio del juego para nadadores jóvenes y adultos. Dicho juego es dirigido hacia desarrollar un entendimiento de las propiedades del agua.

### **Soltura**

Este es un progreso gradual desde la primera etapa, cuando la confianza del atleta en alguien más es completa, hasta el momento cuando el atleta realiza las tareas independientemente. Cuando las destrezas se han aprendido cuidadosamente, y el atleta está progresando a nuevas destrezas, tendrá que volver a depender y gradualmente soltarse nuevamente conforme la habilidad aumenta — parte del ajuste mental.

### **Rotación Vertical**

La rotación vertical es uno de los dos planos de rotación en el agua. Vertical es la rotación hacia delante alrededor del centro de flotabilidad de uno mismo.

### **Rotación Lateral**

La rotación lateral es el otro plano de rotación y puede realizarse en la posición vertical u horizontal — esto es de pie o acostado. Estas destrezas son requeridas para regresar a una posición segura de respiración y requiere lograr muchas destrezas separadas.

### **Rotación Combinada**

La rotación combinada es una combinación de las dos rotaciones y es la habilidad de rotar en dos direcciones, asegurando que un nadador puede recuperarse a una posición segura de respiración bajo cualquier circunstancia. Esta habilidad es requerida para una entrada segura a la piscina para muchos atletas con discapacidad que afecta su columna o piernas.

El nadador puede crear o controlar los movimientos que ocurren en el plano vertical y horizontal. El atleta puede caer hacia delante al agua, rotar sobre su espalda y, si lo desea, recuperarse a la posición vertical (de pie).

### **Empujarse Hacia Arriba**

Empujarse hacia arriba o la flotabilidad es una propiedad del agua y permite al atleta trabajar contra el fondo de la piscina.

### **Equilibrio en la Quietud**

Esta es la habilidad de pararse, sentarse, arrodillarse o acostarse en el agua, no permitiendo que el cuerpo sea molestado por el movimiento del agua.

### **Deslizamiento Turbulento**

El deslizamiento turbulento es un medio de progresión en el agua. Con el atleta en la posición de flotación para atrás, el entrenador crea turbulencia parándose atrás de la cabeza del nadador y moviéndose para atrás. El nadador es movido por el “remolque” del agua. El nadador debe controlar su cuerpo para mantener su equilibrio.

### **Progresión Simple**

La progresión simple es el desarrollo desde deslizamiento turbulento a un punto en donde los nadadores usan sus manos para hacer pequeños movimientos rápidos a su lado. Esta habilidad para equilibrarse mientras se produce movimiento es destinada a las manos y mantenida cerca del cuerpo alrededor del centro de flotabilidad para empezar. Gradualmente, el movimiento del cuerpo puede ser ampliado para incluir las piernas.

### **Estilo Básico de Espalda**

El estilo básico de espalda puede ser desarrollado ahora desde la progresión simple. En la posición para atrás, los brazos son levantados fuera del agua o el cuerpo se hundirá. Los brazos son llevados abajo y rápido fuera del agua en las posición de las 10 en punto y 2 en punto. Los brazos son entonces llevados a los lados y el nadador se desliza antes de dar otra brazada. Puede usarse una acción de patada.



## **Consejos Para Entrenadores Para Familiarización con el Agua — Un Vistazo**

### **Consejos para la Práctica**

1. Si un nadador nuevo está ansioso, siéntese silenciosamente al lado de la piscina y distráigalo, hablando o viendo otras cosas.
2. Haga que el ambiente de la piscina se vea interesante — agregue objetos flotadores y que se hundan.
3. Use un área pequeña bloqueada en vez de un espacio grande abierto en la piscina.
4. Las actividades inicialmente incluyen sentir el agua, caminar o gatear en la rampa a la piscina, moverse en agua superficial, caminar en el agua y progresar a través de todas las etapas iniciales hasta conquistar flotación y sumergimiento.
5. Practique caminar en agua, soplar “huevos” o pelotas de ping-pong en la superficie del agua — progrése a carreras frente a otros nadadores.
6. Entrene en agua a profundidad del muslo – estómago, con un grupo de compañeros competidores.

### **Consejos para Competición**

1. La caminata asistida puede ser una actividad exitosa para el nadador que acaba de llegar a esta etapa.
2. Enseñe detenerse de la pared al inicio y empezar con la señal.
3. Entrene en completar la distancia y alcanzar el punto final.
4. Recompense a todos los nadadores en cuanto llegan al punto final para desarrollar un sentido de logro.



### Programa para Aprender a Nadar

Las siguientes destrezas son utilizadas para llevar al atleta por las etapas de preparación para nadar. Cuando se logran estas metas, el nadador está seguro en el agua y ha desarrollado todas las destrezas básicas de las cuales debe desarrollar sus destrezas — para nadar, competición, recreación y diversión.

#### Metas

1. Lograr adaptación mental al agua.
2. Desarrollar una persona físicamente equilibrada en el agua.
3. Demostrar las habilidades del atleta.
4. Preparar apropiadamente al atleta para destrezas de natación.
5. Hacer sentir seguro al atleta en el agua.

#### Consejos de Entrenamiento

- Pase tanto tiempo como sea necesario en cada etapa. Trabaje en otros pasos al ritmo del atleta. Esto es, si un atleta no puede soplar (dificulta la habilidad para respirar), continúe con actividades para enseñar esto, pero también introduzca otras destrezas — tal vez cuando se logre la sumersión, ¡la respiración llegará!
- Esparza una gran cantidad de equipo de natación (por ejemplo, botellas plásticas, juguetes de esponja, juguetes para la piscina, etc.) en la piscina para hacerlo más atractivo.
- Tal vez tendrá que separar un área pequeña en una piscina grande para que no parezca abrumador.



## **Aclimatándose con la Piscina/Agua**

**Se sienta en el borde de la piscina sin dudar**

### **Puntos de Enseñanza**

1. Camina alrededor y se familiariza con el área de la piscina.
2. Se para cerca de la piscina.
3. Se sienta cerca de la piscina con el entrenador.
4. Se sienta en el borde de la piscina.
5. Progresa a sentarse en el borde de la piscina sin dudar cuatro de cinco veces.

### **Consejos de Entrenamiento**

- Pasa todo el tiempo necesario en esta etapa. De casi ninguna a varias sesiones pueden ser requeridas. El tiempo usado en esta etapa desarrollará confianza en el atleta, y esta confianza generalmente permanecerá con el nadador por el resto de su carrera de natación.

**Se sienta en el borde de la piscina y pateo con los pies en el agua**

### **Puntos de Enseñanza**

1. Se sienta en el borde de la piscina.
2. Se lava las manos, brazos, pies, cara, hombros y cuello.
3. Mueve un pie para arriba y para abajo, luego el otro pie.
4. Continúa alternando pies.

### **Consejos de Entrenamiento**

- ¡Salpica! El atleta salpica o pateo en el agua mientras se sienta al lado de la piscina. El objeto de este juego es superar el miedo al agua tratando de mojar al entrenador. Al hacerlo, el atleta se moja a sí mismo.

**Camina en la piscina, deteniéndose de un lado con una mano, cuatro de cinco veces.**

### **Puntos de Enseñanza**

1. Entra al agua en agua a profundidad del pecho.
2. Se sienta al lado y de frente a la pared de la piscina.
3. Pone ambas manos en la pared.
4. Camina de lado al ancho de la piscina.



5. Suelta una mano y camina de lado el ancho de la piscina con el apoyo de una mano.
6. Se para de espalda a la pared de la piscina.
7. Se detiene de la pared de la piscina con una mano (mano afuera) y camina de esquina a esquina en el extremo bajo.

### Camina en la piscina sin asistencia.

#### Puntos de Enseñanza

1. Entra a la piscina.
2. Se para de espalda a la pared de la piscina.
3. Camina de la esquina en el extremo bajo.
4. Camina en la piscina en agua a profundidad del hombro.

#### Consejos de Entrenamiento

- Despliegue mucho equipo de natación (por ejemplo, botellas plásticas, esponjas, etc.) en la piscina pidiendo al atleta que quite los juguetes de su camino para poderse mover en la piscina con o sin asistencia.

### Cara en el Agua

#### Puntos de Enseñanza

1. El atleta se detiene de un lado de la piscina con los brazos rectos.
2. Bajando la cabeza entre los brazos, el atleta respira y pone la cara debajo del agua.
3. Realice el paso uno, asegurando que los ojos del atleta están abiertos.
4. Realice pasos uno y dos, y haga que el atleta exhale por la nariz debajo del agua (haciendo burbujas).

#### Consejos de Entrenamiento

- Si el atleta no pone su cara directamente en el agua, haga que el atleta empiece con su cabeza hacia un lado en el agua y despacio gire la cabeza hasta que la cara entra al agua.
- Los atletas que no están seguros del agua tenderán a mantener sus ojos cerrados hasta que obtienen confianza.
- Cuando trabaje en el paso dos, coloque sus manos o un objeto debajo del agua enfrente de la cara del atleta; luego haga que el atleta describa el objeto o le diga el número de dedos.
- Cuando realice el paso tres, asegúrese que el atleta exhala por la nariz. Esto ayudará cuando aprenda la respiración para los seis estilos.



## Entrada al Agua

### Entrada al Agua de Posición Sentada — Asistido (Método de Hombro)

#### Puntos de Enseñanza



1. El atleta se sienta en el borde de la piscina con los pies en el agua. El entrenador se para enfrente del atleta en el agua.
2. El atleta coloca las manos en los hombros del entrenador, manteniendo contacto visual con el entrenador.



3. El atleta se inclina hacia delante. El entrenador coloca las manos en la parte superior de los brazos del atleta y despacio camina hacia atrás.



4. El atleta se desliza al agua a una posición de pie.

### Consejos de Entrenamiento

- Haga que los nadadores usen gafas de natación para reconocer la nueva sensación.
- Reforzar que tiene sostenido al nadador y que él/ella está seguro.
- Conforme el atleta se relaja y se siente cómodo, ofrezca menos asistencia conforme el atleta es bajado al agua.
- Tenga cuidado para que el atleta no salte hacia delante y se choque con usted. Muévase hacia atrás cuidadosamente y guíe al nadador a su lado.

### Entrada al Agua desde una Posición Sentado — Asistido (Método de Mano-a-Mano)

#### Puntos de Enseñanza

1. Se sienta en el borde de la piscina de frente al entrenador en el agua.
2. Colocar las manos del atleta (palmas hacia abajo) en las manos del entrenador (palmas hacia arriba).
3. El atleta se inclina hacia delante y se desliza al agua, poniendo el peso en las manos para equilibrio.
4. El atleta asume una posición de pie.

### Consejos de Entrenamiento

- Asegúrese que el atleta mantiene contacto visual con el entrenador.
- De seguridad verbal al atleta.
- Asegúrese que los pies del atleta están en el fondo antes de soltar sus manos.

### Entrada al Agua — Método de Giro



**Puntos de Enseñanza**



1. Se sienta en el borde de la piscina con las piernas en el agua.



2. Coloca las palmas para abajo en la plataforma y rota el cuerpo 180 grados.



3. El atleta terminará viendo hacia la pared de la piscina, los brazos y el pecho sosteniendo el cuerpo.



### Consejos de Entrenamiento

- Modele la acción de sentarse en la plataforma de la piscina, colocando los pies en el agua, las palmas hacia abajo en la plataforma.
- Párese en frente del atleta en el agua, o detrás de él/ella en la plataforma. Ayude al atleta como sea necesario.
- Coloque dos marcas de cinta adhesiva, con una separación de la distancia de los hombros, en el borde de la plataforma. Siente al atleta al lado de las marcas de cinta adhesiva (opuesto al lado dominante del atleta). Cuando esté sentado, haga que el atleta se extienda con la mano dominante a través del cuerpo hasta la marca de cinta adhesiva más lejana. La cabeza y los hombros girarán con la colocación del brazo.
- Cuando el cuerpo está firmemente colocado en el borde de la plataforma y el cuerpo superior esté rotado, el atleta girará (giro) las caderas, piernas, pies para que toda la posición del cuerpo dependa de la fuerza.
- Párese detrás del atleta y gentilmente ayúdelo a entrar al agua. Si es posible, un segundo entrenador puede ayudar en el agua. Se recomienda que el atleta use una tabla flotadora cuando no hay un segundo entrenador disponible. El propósito de la tabla flotadora es equilibrar o sostener a la persona y evitar que el cuerpo se sumerja completamente.

### Entrada al Agua — Usando una Escalera

#### Puntos de Enseñanza

1. El atleta mira hacia la pared de la piscina.
2. Tomar la parte superior de la escalera con los pulgares adentro y los dedos afuera del pasamanos de la escalera.
3. Colocar los pies en el primer peldaño de la escalera.
4. Continúa bajando la escalera un peldaño a la vez hasta que ambos pies están en el fondo.

### Consejos de Entrenamiento

- Colocar cinta adhesiva en la escalera para indicar el lugar apropiado para cada mano: rojo para una mano, verde para la otra.
- Párese frente al atleta, dando indicaciones verbales para asegurar la posición correcta de la mano. El segundo entrenador asegura una posición apropiada del pie mientras se para detrás del atleta en el agua, dando el apoyo necesario.

### Entrada al Agua — el Método Sosteniendo de la Cintura (Usar para asistencia máxima)

#### Puntos de Enseñanza

1. El atleta coloca las manos alrededor del cuello del entrenador.



2. El entrenador da apoyo al atleta sosteniendo la cintura del atleta.
3. El atleta mantiene contacto visual con el entrenador.

### Entrada al Agua — Método de Mano con Mano (Usar para asistencia máxima)

#### Puntos de Enseñanza

1. El atleta coloca sus manos (palmas para abajo) en las manos del entrenador (palmas para arriba)
2. El entrenador y el atleta mantienen los brazos rectos.

### Entrada al Agua — Jalada de Frente

#### Puntos de Enseñanza

1. El atleta coloca las manos (palmas para abajo) sobre las manos del entrenador (palmas para arriba).
2. El entrenador y el atleta mantienen los brazos rectos.
3. Usando este método, el entrenador está libre para caminar hacia atrás jalando al atleta por la piscina.

### Entrada al Agua — Apoyo en el Hombro para Flotación para Atrás (Usar para asistencia máxima)

#### Puntos de Enseñanza

1. Sostener al atleta mientras se inclina hacia atrás a la posición de flotación para atrás.
2. El entrenador jala al atleta para acercarlo, apoyando la cabeza del atleta en su hombro.
3. El entrenador da apoyo al atleta sosteniendo la cintura del atleta.

### Entrada al Agua — Flotación para Atrás Apoyo Atrás

#### Puntos de Enseñanza

1. Sostener al atleta mientras se inclina a la posición de flotación para atrás.
2. Sostiene al atleta justa debajo de los omóplatos.
3. La cabeza puede apoyarse en los brazos del entrenador si es necesario.

### Entrada la Agua — Método de Lado

#### Puntos de Enseñanza



1. El atleta se inclina hacia lo posición de flotación para atrás mientras el entrenador sostiene.
2. El atleta es sostenido en las caderas o a la mitad de la espalda.
3. Este método permite buen contacto visual entre el entrenador y el atleta.



### Salida del Agua

#### Salida del Agua desde el Borde de la Piscina — Independiente

Esta salida del agua también puede lograrse con asistencia del entrenador. Conforme al atleta se empuja, usando buena fuerza de pierna, el entrenador empuja al atleta hacia el borde de la plataforma de la piscina. El entrenador continúa sosteniendo las caderas del nadador y lo ayuda a subir al borde de la piscina.

#### Puntos de Enseñanza



1. Mira el borde de la piscina y pone las manos en la plataforma de la piscina (palmas para abajo).



2. Con los pies empujando del fondo de la piscina, usando buena fuerza de pierna, el atleta se levanta a la vez de rotar sus glúteos hacia el borde de la piscina.



3. Desde esta posición, el atleta roda para finalizar en una posición sentado en el borde de la piscina.

### Consejos de Entrenamiento

- Sosteniendo al atleta de las caderas, ayude levantando y guiando al atleta hacia el borde de la piscina.
- Asegúrese que el atleta da un buen empujón fuerte con las piernas.

### Salida del Agua — Método de Escalera

#### Puntos de Enseñanza

1. Mira la escalera.
2. Toma los lados de la escalera con los pulgares adentro y los dedos afuera del pasamanos de la escalera.
3. Coloca el pie en el peldaño de abajo.
4. Continúa subiendo la escalera, un peldaño a la vez, hasta alcanzar el peldaño superior.
5. Se para en la plataforma de la piscina.

### Consejos de Entrenamiento

- Párese en el agua detrás del atleta, dándole indicaciones verbales para asegurar colocación apropiada de las manos y pies.
- Un segundo entrenador en la plataforma de la piscina asegura una salida segura de la escalera a la plataforma.



## **Empujarse y Deslizarse**

### **Realice la Flotación Boca Abajo**

#### **Puntos de Enseñanza**

1. Parado en agua a profundidad de la cintura e inclinándose hacia delante en la cintura, coloque los brazos rectos al frente del cuerpo, no más abiertos que al ancho de los hombros.
2. Baje la cabeza hasta que la cara esté adentro del agua.
3. Inclinándose hacia delante, se empuja muy suave con los dedos de los pies hasta que los pies se separan del fondo y flota en la superficie.

**Vista desde Arriba**



**Vista Debajo del Agua**



#### **Consejos de Entrenamiento**

- Asegúrese que el atleta se empuja con los dedos de los pies para llevar las piernas a la superficie.
- Si la cabeza está arriba, las piernas y pies no flotarán.
- Al principio, algunos atletas pueden necesitar apoyarse en el entrenador.
- Haga que el atleta se detenga del borde de la piscina, los brazos rectos. Deteniéndolo de la cintura, levante las piernas del fondo hasta que el atleta esté nivelado con el agua. Gradualmente reduzca la asistencia.



**Recuperación a Flotación Boca Abajo**

**Puntos de Enseñanza — Empujarse y Deslizarse con Recuperación — Independiente**



1. Manteniendo los brazos rectos, los empuja hacia el fondo de la piscina.



2. Sube las rodillas, debajo del cuerpo mientras levanta la cabeza.



3. Pone rectas las piernas y se para en el fondo de la piscina.



### Puntos de Enseñanza — Empujarse y Deslizarse con Recuperación — Usando Una Tabla Flotadora

Los pasos para lograr empujarse y deslizarse con recuperación usando una tabla flotadora son los mismos que con cualquier clase de asistencia o sin asistencia.



1. Se empuja de un lado de la piscina usando una tabla flotadora.



2. Mantiene una posición estilizada.





3. De la posición estilizada, mantiene los brazos rectos, empuja las manos hacia abajo hacia el fondo de la piscina.
4. Sube las rodillas, debajo del cuerpo mientras levanta la cabeza.
5. Pone rectas las piernas y se para en el fondo de la piscina.



### Puntos de Enseñanza — Empujarse y Deslizarse con Recuperación — Usando Dos Tablas Flotadoras

Usando dos tablas flotadoras, el atleta usa la misma técnica que con una tabla flotadora.



1. Manteniendo los brazos rectos, los empuja hacia el fondo de la piscina.



2. Sube las rodillas, debajo del cuerpo mientras levanta la cabeza.
3. Pone rectas las piernas y se para en el fondo de la piscina.

### Puntos de Enseñanza — Empujarse y Deslizarse con Recuperación — Asistido

Los atletas que aún no pueden lograr empujarse y deslizarse independientemente pueden usar la misma técnica que los métodos de tabla flotadora. Sin embargo, el entrenador proporcionará apoyo del cuerpo superior a los atletas, mientras ellos llevan sus pies hacia el fondo de la piscina.



### Consejos de Entrenamiento

- Los brazos deben estar rectos, con las palmas de las manos hacia el fondo de la piscina.
- Tan pronto como el empuje del brazo se inicia, la cabeza se empieza a levantar.
- El atleta no debe tratar de pararse muy pronto. Espere hasta que el cuerpo se haya movido completamente a la posición vertical.



**Juegos & Actividades para Enseñar Destrezas Básicas**

<b>Punto/Destreza de Enseñanza</b>	<b>Nombre</b>	<b>Descripción</b>
Entrada al Agua Ajuste Mental Confianza al Agua	Canciones de Entrada	Cante una canción o rima cuando el atleta entra al agua después de estar sentado al lado de la piscina, con asistencia.
Confianza al Agua	Salpicar	El atleta se sienta al lado de la piscina y salpica o pateo el agua para tratar de mojar al entrenador. Al hacerlo, el atleta también se moja.
Confianza al Agua	Se sienta Cerca del Agua	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Camina alrededor de la piscina y se familiariza con el área de la piscina.</li> <li>• Se para cerca de la piscina.</li> <li>• Se sienta cerca de la piscina con el entrenador.</li> </ul>
Confianza al Agua	Se Sienta en el Borde de la Piscina	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Se sienta en el borde de la piscina.</li> <li>2) Se moja las manos, los pies, la cara, los hombros y el cuello.</li> <li>3) Mueve un pie para arriba y para abajo en el agua.</li> <li>4) Mueve el otro pie para arriba y para abajo también.</li> </ol>
Entrada al Agua — Independiente	Entrena	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Los atletas sostienen las caderas u hombros del atleta al frente, formando una línea/cadena o tren.</li> <li>2) Bajan la rampa, o caminan alrededor en agua superficial, pretendiendo ser un tren.</li> <li>3) Pasan debajo de los brazos de dos asistentes que forman un túnel.</li> <li>4) Conforme los atletas desarrollan mayor</li> </ol>



		confianza al agua, pueden no necesitar sostenerse a las caderas u hombros de sus compañeros al bajar la rampa.
--	--	--

**Entrada en Grupo a la Piscina**

<b>Punto/Destreza de Enseñanza</b>	<b>Nombre</b>	<b>Descripción</b>
Respiración	Soplar un Huevo	El atleta sopla un huevo plástico o pelota de ping pong sobre la superficie del agua. El atleta puede tratar de voltear el huevo. (Soplar en el Agua)



**Soplar un Huevo**



<b>Punto/Destreza de Enseñanza</b>	<b>Nombre</b>	<b>Descripción</b>
Respiración	Espejo Mágico	Pretenda que un aro de salto/clavado es un espejo mágico — aro en el agua y el atleta sopla en el espejo para pedir un deseo. (Soplar al Agua).
Respiración	Manos en Taza	El atleta sopla el agua de las manos en taza llenas de agua. (Soplar al Agua)

**Respirar en las Manos**



Al nadador que se le ve que “nadando” crol con la cara completamente fuera del agua, que le preocupa ser salpicado y el agua cerca de la cara, no se ha ajustado apropiadamente al ambiente del agua. La familiarización del nadador con este nuevo ambiente y el medio del agua se logran mejor por medio del juego para nadadores jóvenes y adultos. Dicho juego es dirigido hacia desarrollar en el nadador una entendimiento de las propiedades del agua.

<b>Punto/Destreza de Enseñanza</b>	<b>Nombre</b>	<b>Descripción</b>
Respiración	Hora de Ducha	Use un contenedor plástico con hoyos en el fondo. Llene el contenedor con agua y sosténgalo sobre la cabeza del atleta para crear una ducha. Llame a este tiempo de la lección “hora de ducha.” (Soplar al Agua)





**Hora de Ducha**



<b>Punto/Destreza de Enseñanza</b>	<b>Nombre</b>	<b>Descripción</b>
Caminar	Caminata Asistida	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Entra a la piscina al agua a profundidad del pecho.</li> <li>2) De pie, de frente a la pared de la piscina, coloca las dos manos en la pared.</li> <li>3) Camina de lado el ancho de la piscina.</li> <li>4) Libera una mano y camina de lado el ancho de la piscina con apoyo de una mano.</li> <li>5) Se para de espalda a la pared de la piscina.</li> <li>6) Se sostiene de la pared de la piscina con una mano (mano afuera) y camina de esquina a esquina en el extremo bajo.</li> </ol>
Caminar	Caminata Independiente	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Entra a la piscina.</li> <li>2) Se para de espalda a la pared de la piscina.</li> <li>3) Camina de la esquina en el extremo bajo.</li> <li>4) Camina atravesando la piscina en agua a profundidad del hombro.</li> </ol>

**Caminar en Agua**

<b>Punto/Destreza de Enseñanza</b>	<b>Nombre</b>	<b>Descripción</b>
Caminar	Carreras de Caminata	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Haga una fila de los atletas contra la pared en agua superficial.</li><li>2) A la señal de "inicio" ellos caminan a través de la piscina al otro lado.</li><li>3) El primero en llegar el es ganador.</li><li>4) El juego puede ser variado flotando hula hoops (aros) a la mitad, pidiendo a cada atleta que vaya a tirarlos, o variando la forma en que se les dice a los atletas cómo moverse (caminar, saltar, brincar.</li><li>5) También puede variarse dándole a cada atleta una cuchara plástica y una pelota de ping pong y dejando que el atleta empuje la pelota con la cuchara conforme camina.</li></ol>



Carreras de Caminata





Punto/Destreza de Enseñanza	Nombre	Descripción
<p>Caminar Control de Rotación</p>	<p>Luz Roja</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Un “Él/Ella” (atleta) es seleccionado y se va al lado de la piscina más cerca del entrenador, opuesto al resto del grupo.</li> <li>2) El grupo se para de lado a lado del otro lado de la piscina.</li> <li>3) “Él/Ella” da la espalda al grupo y mira al entrenador que está parado en el borde enfrente de él.</li> <li>4) Tan pronto como “Su” espalda es girada, los atletas empiezan a avanzar hacia “él/ella” de cualquier forma y en cualquier velocidad que seleccionen.</li> <li>5) El entrenador enciende la antorcha roja, “él/ella” grita “luz roja” conforme se vuelve a ver a los otros.</li> <li>6) Cualquier atleta que es observado aún moviéndose por “él/ella” debe regresar al punto de inicio.</li> <li>7) El juego continúa hasta que un atleta alcanza a “él/ella” sin haber sido detectado moviéndose. El atleta se vuelve el nuevo “él/ella”.</li> </ol>
<p>Caminar</p>	<p>Serpientes</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Se forma una fila de atletas poniendo sus manos en las caderas u hombros del atleta al frente.</li> <li>2) Caminan alrededor del agua y el líder o cabeza trata de capturar al último atleta en la línea o cola.</li> <li>3) Cuando la cola es capturada, la cola se vuelve</li> </ol>



		la cabeza. Los entrenadores pueden estar con los nadadores en la fila si es requerido.
Caminar	Piedras de Pasos	Caminan en el agua como si estuvieran caminando sobre grandes piedras. Levantan los pies del fondo de la piscina.
Caminar	¿Cuántos Pocos Pasos?	Viajan una distancia dada en tan pocos pasos como sea posible.
Caminar — Control de rotación	Seguir al Líder	En agua a profundidad de la cintura, los atletas se forman detrás del “líder” que los lleva por una cantidad de movimientos que le pide el entrenador; por ejemplo, caminar, correr, para adelante y para atrás, zig-zag, saltar, tomar un aro, pasar un aro, etc. Cambie a los líderes para darles a todos la oportunidad. Los nadadores y entrenadores pueden estar en fila si es requerido para asistir a los nadadores.
Caminar Control de Rotación Vertical	Aros	<p>1) En agua a profundidad de la cintura, los atletas unen las manos en un círculo. Entre cada cuatro atletas y colgando de las manos unidas hay un aro.</p> <p>2) Al decir “fuera”, los atletas intentan mover los aros en círculos sin soltar las manos.</p> <p>3) Esto requerirá acciones de serpenteo y hundimiento. Cuando el entrenador dice “deténganse” cualquier atleta en contacto con un aro obtiene un punto en contra. Repetir. Los ganadores son aquellos con menos puntos al final del juego.</p>
Saltar	Salto de Canguro	Pretenda que usted es un canguro y haga movimientos de rebote en el agua. Los nadadores ven al entrenador que se moverá para atrás. Apoye conforme sea apropiado.



**Saltos d Canguro**



Punto/Destreza de Enseñanza	Nombre	Descripción
Control de la Cabeza	Abajo y Arriba	1) Los nadadores formados en una fila se paran en el agua.  2) Los nadadores pasan una pelota sobre la cabeza y debajo de las piernas desde el frente de la fila hasta el final.  3) Cuando el nadador al final de la fila recibe la pelota, se mueve al frente de la fila.



Abajo y Arriba



Punto/Destreza de Enseñanza	Nombre	Descripción
Control de la Cabeza	Bicicletas de Agua	Forme una fila de lado a lado, los entrenadores detrás de los nadadores. Los brazos de los entrenadores están dentro de los brazos de los nadadores — manillares planos. Muévase como grupo o divida al grupo. Actividades de manejar o correr en bicicleta.
Respiración — Soplar Burbujas	Espejo Mágico	Soplar burbujas en un aro de salto/clavado para pedir un deseo. (Soplar al Agua)
Recuperación Para Adelante (Rotación Vertical)	Sol, Viento y Lluvia	1) Formación de círculo, alternar instructor y nadador. Apoye conforme sea apropiado.  2) A la llamada “El sol está brillando” todos los nadadores se acuestan a tomar el sol.  3) A la llamada “El viento está soplando,” todos los



		<p>nadadores rotan el cuerpo para soplar al centro del círculo.</p> <p>4) Repetir.</p> <p>5) Para finalizar el juego, a todos los atletas se les dice "Lluvias de Abril" y los pies salpican en el centro.</p>
Recuperación para Adelante (Rotación Vertical)	Capturar los Dedos	<p>1) Hacer un círculo viendo hacia adentro y los nadadores de frente a los entrenadores.</p> <p>2) Los nadadores empiezan en posición de silla y luego ponen las cabezas hacia atrás para flotar, todos los pies apuntando al centro.</p> <p>3) Al decir "capturar dedos" una rotan hacia delante como sillas, tratando de capturar el pie a otro nadador.</p> <p>4) Recuerde a los nadadores que soplen.</p>



Recuperación para Adelante — Asistido



Punto/Destreza de Enseñanza	Nombre	Descripción
Recuperación para Adelante (Rotación Vertical)	Muñecos de Trapo	1) Los nadadores se forman en un fila de lado a lado, alternar entrenador y nadador, más un entrenador extra como apoyo lateral en un extremo si se une a la fila.  2) El entrenador camina para atrás, el nadador en flotación relajada para atrás.  3) El entrenador cambia de dirección para caminar hacia delante, y el nadador, usando movimiento de cabeza únicamente, hace una rotación vertical a posición de flotación boca abajo. Control de respiración en posición de flotación boca abajo.
Recuperación Para Adelante (Rotación Vertical)	Carrusel/Rueda de Agua	1) Los nadadores y entrenadores en círculo.



		<p>2) Los nadadores flotan para atrás con apoyo de los entrenadores.</p> <p>3) Mover el círculo.</p> <p>4) Los nadadores se mueven de flotación para atrás a flotación para el frente y regresan a flotar para atrás.</p>
Se sumerge debajo del Agua	Aro Encima del Agua — Pasar Abajo	Use un aro grande y póngalo encima del agua. El nadador tiene que empezar desde fuera del aro, sumergirse y moverse a la superficie dentro del aro.

**Aro Encima del Agua — Pasar Abajo**



<b>Punto/Destreza de Enseñanza</b>	<b>Nombre</b>	<b>Descripción</b>
Se sumerge debajo del Agua	Puente de Londres	Dos nadadores hacen un puente, arco con los brazos. Otros nadadores pasan debajo del puente y se sumergen. Suba o baje el puente para desafiar a los nadadores.



<p>Se sumerge debajo del Agua</p>	<p>Aquí, Allá, En dónde</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) El entrenador dice "Aquí", "Allá" o "En dónde"</li> <li>2) Cuando el entrenador dice "Aquí", los nadadores se mueven tan rápido como puedan a donde está el entrenador.</li> <li>3) Cuando el entrenador dice "Allí", los nadadores se mueven a donde el entrenador está señalando.</li> <li>4) Cuando el entrenador dice "En dónde", los nadadores se sumergen (se esconden debajo del agua).</li> </ol>
-----------------------------------	-----------------------------	---

**Aquí, Allá, En dónde**



<p><b>Punto/Destreza de Enseñanza</b></p>	<p><b>Nombre</b></p>	<p><b>Descripción</b></p>
<p>Se sumerge debajo del Agua</p>	<p>Tesoro Hundido</p>	<p>El instructor coloca objetos (discos esparcidos, aros de saltos, etc.) en el fondo de la piscina. Los</p>



		nadadores se hunden en el agua para recolectar el tesoro.
Se sumerge debajo del Agua	Captura Debajo del Agua	Un nadador debe seguir a uno de los otros nadadores. Si un nadador se hunde en el agua no puede ser seguido.
Se sumerge debajo del Agua	Escuche Su Número	Formación de círculo, alternar instructor y nadador, con apoyo de la mano. Los entrenadores cuentan despacio, “uno, dos, tres, cuatro,” etc. Al escuchar “uno”, los nadadores se sumergen, exhalando despacio. Su número es el que escuchan al salir. El número más alto es el ganador.
Ojos Abiertos Debajo del Agua	Discos Dispersos	Coloque varios discos numerados en el fondo de la piscina. Los instructores dicen un número que el nadador debe recuperar. El nadador debe abrir los ojos debajo del agua para identificar y recuperar el disco correcto.
Ojos Abiertos Debajo del Agua	Contar Dedos Debajo del Agua	El nadador se sumerge y el instructor sostiene un número de dedos debajo del agua al que debe mirar el nadador cuando está sumergido. El nadador sale y dice al instructor cuántos dedos tenía sostenidos.
Ojos Abiertos Debajo del Agua	Monedas en una Fuente	Un número de discos de color son lanzados al agua. En la señal de “fuera”, los nadadores respiran, se sumergen y tratan de recoger todos los discos posibles.
Respiración — Controlada	Hablar Debajo del Agua con un Compañero	<p>1) Dos nadadores o un nadador y el entrenador se dan la mano viéndose entre si.</p> <p>2) Ambos se sumergen juntos y hablan entre ellos soplando burbujas debajo del agua — los nadadores ven si pueden escuchar lo que el otro dice.</p> <p>3) (Exhalan Mientras Están Sumergidos)</p>

<b>Punto/Destreza de Enseñanza</b>	<b>Nombre</b>	<b>Descripción</b>
Respiración — Controlada	Sube y Baja con Compañero	<p>1) Dos jugadores o un nadador y el entrenador se dan las manos viéndose entre sí.</p> <p>2) Uno se hunde y luego sale.</p>



		<p>3) El otro se hunde y luego sale.</p> <p>4) Repetir varias veces como sube y baja, subiendo y bajando.</p> <p>5) Cuando esté debajo del agua, el nadador debe soplar burbujas.</p> <p>6) (Exhalar Cuando están Sumergidos)</p>
<p>Recuperación Rodando</p>	<p>Hola/Mírame</p>	<p>1) El nadador está en posición de flotación para atrás.</p> <p>2) La cabeza del entrenador está al lado de la oreja izquierda de los nadadores, y el apoyo es en el centro de equilibrio del nadador.</p> <p>3) El entrenador, rota al nadador un cuarto hacia la derecha, luego dice "mírame" u "hola."</p> <p>4) El nadador gira fuerte la cabeza hacia el entrenador. No se permite más giro y el nadador recuperará el equilibrio.</p> <p>5) Repetir del otro lado con la cabeza del entrenador en la oreja derecha del nadador y rota al nadador un cuarto a la izquierda.</p> <p>6) (Rotación Lateral de Resistencia &amp; Control — Girando)</p>



Técnica Básica de Recuperación Girando — Como Grupo



Punto/Destreza de Enseñanza	Nombre	Descripción
Recuperación Girando	Pasar el Aro	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Los atletas están en una formación de círculo, los nadadores sobre su espalda con los pies al centro y el instructor detrás de la cabeza.</li> <li>2) La parte superior de la espalda del nadador está sostenida por las manos del entrenador.</li> <li>3) Uno o varios aros (aros de salto) son pasados de nadador a nadador.</li> <li>4) Todos los nadadores pasan y reciben el aro con la misma mano (por ejemplo, todos usan la mano</li> </ol>



		<p>izquierda o todos usan la mano derecha).</p> <p>5) (Rotación Lateral de Resistencia &amp; Control)</p>
Recuperación Girando	Giro Lateral de 360 Grados	<p>La rotación lateral desde la posición de flotación sobre la espalda de 360 grados para regresar a posición de flotación sobre la espalda.</p> <p>(Rotación Lateral de Resistencia &amp; Control — Girando)</p>
Recuperación Girando	Pescados en la Red	<p>1) Formación de círculo con nadador e instructor alterno, usando apoyo de brazo largo.</p> <p>2) Los nadadores toman turnos para ser 'pescado' en la red circular.</p> <p>3) Escapar de la red es debajo de los brazos del círculo, re-entrar es sobre los brazos con una rotación combinada.</p> <p>4) También puede jugarse con el círculo moviéndose.</p> <p>5) (Rotación Lateral de Resistencia &amp; Control — Girando)</p>
Deslizamiento Turbulento	Ven a Mi	<p>1) El nadador está en flotación sobre la espalda.</p> <p>2) El entrenador está detrás de la cabeza del nadador y camina hacia atrás, creando turbulencia con las manos para mover al nadador en un deslizamiento sobre la espalda.</p>
Sentarse en el Fondo	Sentarse con un Compañero	<p>Dos nadadores se toman de las manos y se sientan juntos en el fondo de la piscina. También puede ser un nadador y un entrenador.</p>
Respiración — Controlada	Cantan Debajo del Agua	<p>Soplar por la nariz.</p>
Flotación de Hongo	Flotación de Hongo	<p>Flotar en forma de hongo con las manos sosteniendo los tobillos y la espalda arqueada hacia la superficie del agua.</p>

**Flotación de Hongo**

<b>Punto/Destreza de Enseñanza</b>	<b>Nombre</b>	<b>Descripción</b>
Flotación de Hongo	Estrellas y Hongos	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Si están en agua superficial, empezar en posición de silla; si están en agua profunda, empezar manteniéndose a flote en el agua.</li><li>2) El líder del grupo dice la forma, por ej., "Estrella," y cuenta "cinco, cuatro, tres, dos, uno," dando a los nadadores tiempo para equilibrarse sin moverse en la forma dicha.</li><li>3) Regresar a la posición de inicio.</li><li>4) Repetir con otra posición.</li></ol>



Estrellas & Hongos



Punto/Destreza de Enseñanza	Nombre	Descripción
Empujar y Deslizarse	Cohetes	Los nadadores realizan empujarse y deslizarse, y el instructor lo llama un cohete. Pueden usar un aro grande por el cual los nadadores deben deslizarse. ¿Qué tan lejos puede deslizarse?



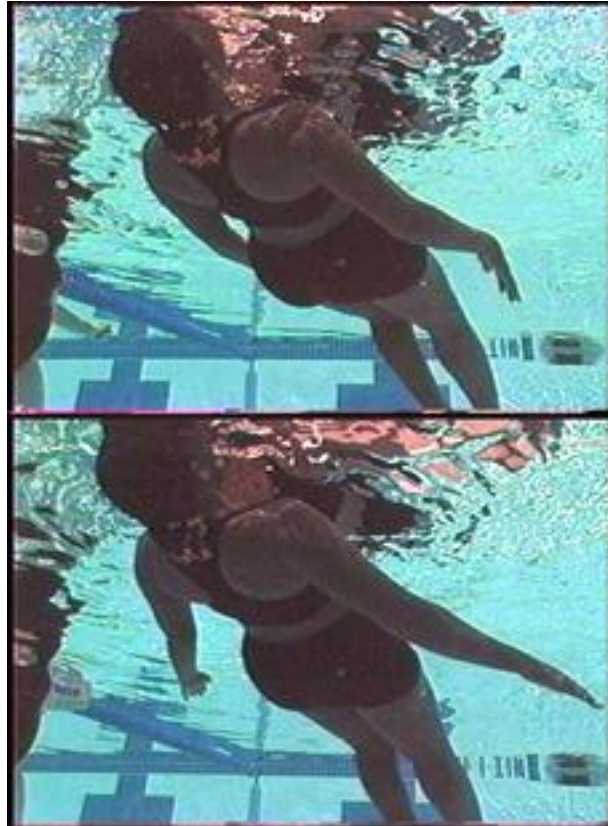
**Cohetes**



<b>Punto/Destreza de Enseñanza</b>	<b>Nombre</b>	<b>Descripción</b>
Remar	Botes de Remo	Los nadadores realizan una brazada para atrás con los dos brazos — como los remos de un bote.
Remar	¿Cuántas Pocas Brazadas?	<p>1) Los nadadores se mueven en una distancia haciendo una acción de propulsión sobre su espalda (por ej., remar de espalda, brazada para atrás con los dos brazos).</p> <p>2) Contar las acciones/brazadas y tratar de mantenerlas a un mínimo enfatizando el deslizamiento en la brazada.</p>



**Remar**



<b>Punto/Destreza de Enseñanza</b>	<b>Nombre</b>	<b>Descripción</b>
Patear	Torpedos	Empujar, deslizarse y patear en posición para enfrente o para atrás. Esta acción es llamada torpedos.
Patalear	Botes de Motor	Diga a los nadadores que deben pretender ser botes de motor pateando con sus piernas mientras sostienen uno o dos tablas flotadoras.
Todos	Simón Dice	Juegue el juego “Simón Dice” con actividades diseñadas para dar confianza en el agua y enseñar destrezas básicas de natación. El entrenador selecciona la tarea para cubrir los puntos de enseñanza requerida.
Familiarización con el Agua	Splish-Splash (Salpicar)	Los nadadores están organizados en dos equipos. En agua a profundidad de la cintura, cada equipo forma un círculo. Una jarra o cubeta plástica es colocada en el centro en una tabla flotadora. A la señal de “fuera”, todos los atletas empiezan a salpicar agua a la jarra o cubeta de su equipo.



		Ningún atleta puede tocar su jarra o cubeta. El equipo que llena primero la jarra o cubeta es el ganador.
Familiarización con el Agua & Confianza	Intercepción en Tres	<p>1) Organizados en tríos, con los nadadores de afuera de frente uno a otro. Otro nadador se para entre ellos.</p> <p>2) Los dos nadadores de afuera tratan de hacerse tantos pases como sea posible sin que el nadador del centro intercepte la pelota.</p>
Familiarización con el Agua & Confianza	Naves Espaciales y Estación Espacial	<p>1) El entrenador (cápsula espacial) envuelve al nadador (astronauta) dentro de los brazos en círculo y une las manos.</p> <p>2) El nadador presiona la oreja del entrenador para abrir la puerta de la cápsula.</p> <p>3) Luego, usando sola las manos (sin movimiento de piernas), el nadador se mueve fuera de la puerta, circula la cápsula, entra en la puerta nuevamente y presiona la otra oreja para cerrarla.</p> <p>4) Una variación es que todo el grupo se una en una estación espacial grande. Dos astronautas tienen que abrir la puerta y circular la estación, viajando en la misma dirección o direcciones opuestas.</p>



## Ejemplo del Formulario para un Plan de Sesión de Entrenamiento

**Grupo:** Grupo para Aprender a Nadar

**Fecha:** 2/2/2004

**Sesión Número:** 3 de 12 Semanas

**Número de Atletas:** 20

**Número de Entrenadores:** 4

**Número de Asistentes/Entrenadores En el Agua:** 4

**Número de Asistentes/Entrenadores Fuera del Agua:** 2 + 3 padres

**Metas de la Sesión:** Evaluaciones Finales & Establecimiento de Metas para la Temporada + Metas de Grupo

Grupo	1	2	3	4
<b>Habilidad</b>	Principiante	Confiado en el Agua	Flota y se Desliza	Grupo Adulto — habilidad mixta
<b>Número</b>	3	5	8	6
<b>Edades</b>	8 años	8-12 años	12-18 años	20 años+
<b>Tiempo de Clase</b>	40-60 minutos	40-60 minutos	60 minutos	60 minutos
<b>Personal</b>	1 entrenador — 1 asistente	1 entrenador — 1 asistente	1 entrenador — 1 asistente	1 entrenador — 1 asistente
<b>Otro apoyo</b>	1 gerente de sesión	1 padre supervisor fuera del agua	1 padre supervisor fuera del agua	1 supervisor de carril fuera del agua
<b>Metas de la Lección</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reforzar la última sesión</li> <li>• Crear confianza de equipo</li> <li>• Tararear</li> </ul>	<p><b>Trabajar en</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movilidad</li> <li>• Respirar</li> <li>• Destrezas sociales</li> </ul>	<p><b>Desarrollar destrezas necesarias para pasar al siguiente nivel.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento</li> <li>• Respirar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar necesidades individuales.</li> <li>• Trabajo de respiración para el plan individual de cada atleta.</li> </ul>
<b>Equipo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tablas flotadoras — 2 cada uno</li> <li>• Aros para Salto</li> <li>• Aro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tablas flotadoras — 2 cada uno</li> <li>• Aro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tablas flotadoras — 2 cada uno</li> <li>• Tabla de Estiramiento con dibujos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tablas flotadoras — 2 cada uno</li> <li>• Aros para Salto</li> <li>• Gafas</li> <li>• Discos para Agitar</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discos para Agitar</li> <li>• Gafas</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aro</li> <li>• Tabla de Estiramiento</li> </ul>
<b>Necesidades de Espacio</b>	Espacio debajo de la piscina — área segura	Agua superficial y a profundidad del pecho.	Agua a profundidad del pecho — borde del carril, algo de trabajo en agua profunda; proporción 1-1	Agua a profundidad del pecho — borde del carril — espacio para patear desde la pared en la misma profundidad de agua
<b>Calentamientos</b> (10-15 minutos)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Trotar en el mismo lugar</li> <li>2) Sacudirse</li> <li>3) Se sienta en el borde de la piscina</li> <li>4) Entrada asistida</li> <li>5) “Hola” juego en círculo</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Correr en el mismo lugar</li> <li>2) Sacudirse</li> <li>3) Se sienta en el borde de la piscina</li> <li>4) Entrada deslizada</li> <li>5) Saltos de canguro en su propia área</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Trata en el mismo lugar</li> <li>2) Sacudirse</li> <li>3) Estiramientos simples como en la tabla preparada</li> <li>4) Se sienta en el borde de la piscina</li> <li>5) Entrada deslizada</li> <li>6) Corre alrededor del área designada, regresa para atrás</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Grupo se reúne, mueven el cuerpo — círculos con los brazos, trota, sacude las piernas</li> <li>2) Estiramientos en tierra</li> <li>3) Entra a la piscina</li> <li>4) Aeróbicos en agua con música: camina, se desliza, trota, salta, en el espacio del carril; se para y trota en el mismo lugar usando movimientos de brazos &amp; rodillas altas.</li> </ol>
<b>Evaluar y Repasar</b> (10-15 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego de Conducir Carro — hace burbujas en</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hace sonidos de morsa en la piscina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empuja y se desliza con tabla flotadora — sopla burbujas en la piscina —</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo de respiración para aplicarse — como en otros tres</li> </ul>



	<p>el aro para salto</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hace burbujas en el aro para salto en la superficie del agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dice hola debajo del agua a un amigo</li> </ul>	<p>se para para respirar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agregar relevos</li> </ul>	<p>grupos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Habla al compañero debajo del agua — le dijo al compañero lo que dijeron</li> </ul>
<p><b>Punto de Enseñanza del Día</b> (10-15 minutos)</p>	<p>Empieza a tararear</p> <p>Juego "Esta es la Forma Que Nosotros ..." — agregar tarareo</p>	<p>Practicar tararear</p> <p>Agregar tarareo y flotar — como abejas, usar tablas flotadoras si es necesario.</p>	<p>Practicar flotación de hongo — tararear</p> <p>Tratar de dar vueltas, usar entrenadores, aro y cuerda del carril para ayudarse.</p>	<p>Actividades de tarareo al propio nivel del atleta, ver grupos 1,2,3.</p>
<p><b>Punto Secundario de Enseñanza</b> (10-15 minutos)</p>	<p>Todos los Grupos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chequear que todas las Evaluaciones sean actuales — pruebe destrezas no marcadas que usted cree pueden lograrse.</li> <li>• Tareas logradas fuera del agua con marcas de asistencia — Recordar que el grupo también prueba la destreza.</li> </ul>			
<p><b>Enfriamiento</b> (10-15 minutos)</p>	<p>Todos los Grupos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En lugar de juegos usuales haga que los nadadores ayuden a planificar metas para la temporada.</li> <li>• Escríbalas, o haga un dibujo (por ejemplo, burbujas) para que el atleta guarde.</li> </ul>			



## **Programa de Principiantes de 12 Semanas — Ejemplo**

### **Semana 1**

Conozca la piscina, personal, atletas, familia y tutores  
Familiarización con el agua, entradas, salidas, reglas de la piscina, etiqueta

### **Semana 2**

Refuerce semana 1  
Inicie evaluaciones de destrezas  
Introduzca respiración

### **Semana 3**

Finalice las evaluaciones de destrezas — establecimiento de metas para cada persona para la temporada  
Sonido, movilidad, control de rotación, flotaciones y dar vueltas

### **Semana 4**

Revise las destrezas de la sesión anterior  
Empiece a identificar y desarrollar programas individuales  
Introduzca acciones de brazos, continúe con respiración y flotaciones

### **Semana 5**

Revise las sesiones anteriores  
Trabaje en puntos débiles — refuerzo por medio de juegos y actividades  
Introduzca actividades de equipo y de grupo — relevos

### **Semana 6**

Trabajo en puntos identificados de la semana anterior — trabaje en puntos débiles  
Revise metas individuales — ajuste conforme sea requerido

### **Semana 7**

Conduzca evaluaciones de destrezas  
Trabaje en destrezas identificadas  
Revise y progrese en el trabajo de la sesión anterior.

### **Semana 8**

Introduzca nuevas destrezas — flotar hacia atrás, empujarse y deslizarse, patear como listo  
Continúe trabajo de equipo y relevos

### **Semana 9**

Introduzca eventos de competición conforme sean identificados para cada grupo  
Practique en un ambiente de juegos no competitivos

### **Semana 10**

Introduzca aspecto de carrera de eventos  
Practique buen deportivismo — use relevos y anime a los amigos

### **Semana 11**

Conduzca evaluación final de destrezas para la temporada  
Practique progresión completa de las destrezas — finalice con eventos, juegos divertidos

### **Semana 12**

Gala de competición de diversión con premios  
Certificados de Logro para la temporada



## **Destrezas del Atleta de Acuáticos — Evaluación para Aprender a Nadar**

Nombre del Atleta

Fecha de Inicio

Nombre del Entrenador

### **Instrucciones**

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

### **Ajuste al Agua**

- Se sienta en el borde de la piscina
- Se sienta en el borde de la piscina y patalea

### **Entrada al Agua — Asistido**

- Se sienta en el borde de la piscina
- Baja caminando en la rampa
- Entra a la piscina usando las escaleras
- Baja la escalera
- Se desliza a la piscina desde el borde

### **Entrada al Agua — Independiente**

- Baja caminando en la rampa
- Entra a la piscina usando las escaleras
- Baja la escalera
- Se desliza a la piscina desde el borde
- Salta al extremo con agua superficial



### Respiración — Sopla Aire Hacia Afuera

- Sopla Aire Hacia fuera
- Sopla objeto a través del agua
- Exhala mientras está sumergido

### Respiración — Sopla Burbujas

- Sopla en el agua
- Sopla para mover el agua
- Hace sonidos en el agua
- Hace sonido con la nariz debajo del agua

### Respiración — Controlada

- Patrón continuo de respiración y exhalación
- Exhala por la nariz y boca en forma relajada y rítmica

### Posiciones Estáticas

- Se para en el agua — asistido
- Se para en el agua — independiente
- Se para en el agua contra turbulencia — asistido
- Se para en el agua contra turbulencia — independiente
- Se tiende sobre la espalda en posición fija — asistido
- Se tiende sobre la espalda en posición fija contra turbulencia — asistido
- Se para o se sienta en posición de silla — asistido
- Se para en posición de silla — independiente
- Se para o se sienta en posición de silla contra turbulencia — asistido
- Se para en posición de silla contra turbulencia — independiente

### Desarrolla Confianza al Agua

- Pone la cara en el agua
- Confiado para no apretar al entrenador

### Caminar en el Agua — Control de la Cabeza

- Camina en la piscina en agua superficial (a la cintura) — asistido
- Camina en la piscina deteniéndose de un lado con una mano
- Camina en la piscina — independiente
- Camina en la piscina independiente — agua superficial
- Camina en la piscina asistido — profundidad del pecho
- Camina en la piscina independiente — profundidad del pecho
- Se resbala hacia los lados/cambia direcciones — asistido
- Se resbala hacia los lados/cambia direcciones — independiente



- Camina hacia delante y hacia atrás — asistido
- Camina hacia delante y hacia atrás — independiente

### **Saltar**

- Salta en agua superficial — asistido
- Salta en agua superficial — independiente

### **Sale del Agua — Asistido**

- Sube caminando en la rampa
- Sube la escalera
- Mantiene una posición segura al lado de la piscina
- Sube para salir por un lado de la piscina

### **Sale del Agua — Independiente**

- Sube caminando en la rampa
- Sube la escalera
- Mantiene una posición segura al lado de la piscina
- Sube para salir por un lado de la piscina — independiente

### **Recuperación Hacia Delante**

- Sostenido, pies en el fondo, se mueve hacia delante y hacia atrás
- Usando dos tablas flotadoras, se mueve hacia delante y hacia atrás

### **Se sumerge en el Agua**

- Se sumerge en agua superficial — asistido
- Se sumerge en agua superficial — independiente
- Se sumerge en agua a profundidad del pecho — asistido
- Se sumerge en agua a profundidad del pecho — independiente

### **Ojos Abiertos Debajo del Agua**

- Puede abrir los ojos — con gafas
- Puede abrir los ojos debajo del agua — sin gafas

### **Sentarse en el Fondo**

- Puede tocar el fondo de la piscina en agua superficial
- Puede tocar el fondo de la piscina agua a profundidad del pecho
- Se sienta en el fondo de la piscina agua superficial
- Se sienta en el fondo de la piscina en agua a profundidad del pecho

### **Flotar Boca Abajo**

- Intenta flotar en el estómago
- Flota en el estómago con asistencia (cinturón de flotabilidad)



- Realiza flotación boca abajo por cinco segundos — independiente
- Se recupera de flotación frontal — asistido
- Se recupera de flotación frontal usando dos tablas flotadoras — asistido
- Se recupera de flotación frontal usando dos tablas flotadoras — independiente
- Se recupera de flotación frontal — independiente
- Realiza flotación boca abajo y se recupera a posición vertical
- Realiza flotación boca abajo con patada agitada

### Flotación de Espalda

- Intentos para flotar de espalda
- Flota de espalda con asistencia (cinturón de flotabilidad)
- Realiza una flotación de espalda por cinco segundos — independiente
- Se recupera de la flotación de espalda — asistido
- Se recupera de la flotación de espalda usando dos tablas flotadoras — asistido
- Se recupera de la flotación de espalda usando dos tablas flotadoras — independiente
- Se recupera de la flotación de espalda a pararse — independiente
- Realiza una flotación de espalda y se recupera a una posición vertical
- Realiza una flotación de espalda con patada agitada

### Recuperación Rodando

- Se recupera de flotación frontal a flotación de espalda — asistido
- Se recupera de flotación frontal a flotación de espalda usando aparato de flotación — asistido
- Se recupera de flotación frontal a flotación de espalda usando aparato de flotación — independiente
- Se recupera de flotación frontal a flotación de espalda — independiente
- Se mueve de flotación de espalda a frontal y regresa — asistido
- Se mueve de flotación de espalda a frontal y regresa — independiente

### Deslizamiento Turbulento

- Flota de espalda mientras es empujado

### Empuja y se Desliza — Posición Estilizada

- Se empuja y se desliza de frente — asistido
- Se empuja y se desliza de frente — usando aparato de flotación, dos tablas flotadoras,
- Se empuja y se desliza de frente — usando una tabla flotadora
- Se empuja y se desliza de frente — independiente
- Se empuja y se desliza de espalda — asistido
- Se empuja y se desliza de espalda — usando dos tablas flotadoras



- Se empuja y se desliza de espalda — usando una tabla flotadora
- Se empuja y se desliza de espalda — independiente

### Remar

- Remar usando movimientos pequeños con los brazos
- Se empuja usando movimientos completos con los brazos

### Patear

- Patea mientras se detiene del borde/alcantarilla de la piscina
- Patalea las piernas con asistencia del entrenador
- Se mueve hacia delante usando tabla flotadora y patada agitada de espalda — asistido
- Patea de frente — asistido
- Patea de frente en posición de deslizamiento — asistido
- Patea de frente en posición de deslizamiento — independiente
- Se mueve hacia adelante usando patada agitada — independiente
- Se mueve hacia delante usando patada agitada de espalda — independiente

### Flotación de Hongo

- Sostenido, gira hacia delante, sopla y gira de vuelta
- Flotaciones de hongo
- De flotación de espalda, puede flotar como hongo y recuperarse

### Seguridad en el Agua

- Identifica los límites de la natación
- Entiende e identifica las reglas de seguridad de la piscina
- Flota en agua a profundidad del cuello
- Demuestra una flotación vertical en agua profunda por dos minutos
- Demuestra acción del brazo para remar, cinco brazadas en agua a profundidad del cuello



## **Desarrollo de Estilo**

### **Los Estilos**

#### **Estilo Libre/Crol**

- Progresión de Destrezas
- Estilo Libre/Crol
  - Posición del Cuerpo
  - Acción de la Pierna
  - Acción del Brazo
- Enseñando Estilo Libre/Crol
  - Enseñando la Posición del Cuerpo
  - Enseñando la Acción de la Pierna
  - Enseñando Respiración
  - Reglas de Respiración en Estilo Libre
  - Enseñando la Acción del Brazo
  - Gráfica de Faltas & Problemas
  - Enseñando Coordinación

#### **Espalda/Dorso**

- Progresión de Destrezas
- Espalda/Dorso
  - Posición del Cuerpo
  - Patada
  - Acción del Brazo
- Enseñando Espalda/Dorso
  - Enseñando la Posición del Cuerpo
  - Enseñando la Acción de la Pierna
  - Enseñando Espalda — Brazada
  - Gráfica de Faltas & Problemas
  - Consejos para Entrenadores para Espalda — Un Vistazo

#### **Pecho**

- Progresión de Destrezas
- Pecho
  - Enseñando la Patada de Pecho
  - Enseñando Respiración para Pecho — Coordinación
  - Gráfica de Faltas & Problemas
  - Consejos para Entrenadores para Pecho — Un Vistazo

#### **Mariposa**

- Progresión de Destrezas
- Mariposa
  - Enseñando Mariposa — Brazada
  - Enseñando la Patada de Mariposa
  - Enseñando Brazada con Patada de Mariposa
  - Gráfica de Faltas & Problemas
  - Consejos para Entrenadores para Mariposa — Un Vistazo

#### **Mixto Individual**

- Gráfica de Faltas & Problemas
- Consejos para Entrenadores para Mixto Individual — Un Vistazo

#### **Inicios de Natación**

- Inicios En El Agua
  - Estilo Libre
  - Pecho
  - Mariposa
  - Espalda
- Inicios en el Borde de la Piscina
- Inicios en el Bloque de Inicio



---

Inicio de Agarre de Estilo Libre  
Inicio en Carril de Estilo Libre  
Inicio de Salto de Pecho  
Inicio de Agarre de Mariposa  
Gráfica de Faltas & Problemas  
Consejos para Entrenadores para Inicios de Natación — Un Vistazo

**Vueltas**

Enseñando Vueltas de Estilo Libre  
    Vuelta de Giro de Estilo Libre  
    Giro de Vuelta/Voltereta de Estilo Libre  
Enseñando Vueltas de Espalda  
    Vuelta de Giro de Espalda  
    Vuelta de Voltereta de Espalda  
Enseñando Vueltas de Mariposa & Pecho  
    Vuelta de Voltereta de Mariposa & Pecho

**Plan de Sesión de Entrenamiento del Nivel de Desarrollo del Estilo**

**Evaluación del Desarrollo de las Destrezas de Estilo del Atleta de Acuáticos**



### Los Estilos

Una de las metas fundamentales de cualquier programa de natación es proporcionar la oportunidad a todos los nadadores de desarrollar una buena técnica de natación en los cuatro estilos. Los entrenadores de acuáticos de Olimpiadas Especiales necesitan tener un buen conocimiento de los principios básicos requeridos para dominar estos estilos. Estos principios son desarrollados por medio de una variedad de prácticas progresivas dentro de esta guía de entrenamiento.

En toda esta sección veremos la posición del cuerpo, acción de la pierna, acción del brazo y aspectos de la respiración de los cuatro estilos. También veremos enseñar el estilo y dar puntos de enseñanza y prácticas. Este ejercicio no es agotador. Entrenadores con experiencia pueden tener otros 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 ejercicios en tierra a ejercicios y actividades en la piscina en agua a profundidad del pecho. Una distancia es algunas veces agregada a la actividad que muchas veces incluye el estilo completo — brazada con la patada respectiva.







## Progresión de Destrezas de Estilo Libre

Después de completar el formulario siguiente, haga clic en el botón “Obtener Ejercicios de Entrenamiento” para obtener un listado de páginas personalizadas para las necesidades de sus atletas.

<b>Su Atleta Puede:</b>	<b>Nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>A menudo</b>
Hacer un intento para nadar de frente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar estilo libre usando patada agitada por 15 metros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar estilo libre con respiración rítmica por el largo de una piscina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hacer un intento para empezar, desde adentro de la piscina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar inicio apropiado, parado en el borde de la piscina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar inicio apropiado, usando un bloque de inicio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hacer un intento de dar la vuelta sin detenerse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar una vuelta abierta después de nadar estilo libre sin detenerse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar un giro de vuelta en el agua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar giros de vuelta después de nadar uno o dos largos de la piscina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



### Estilo Libre/Crol

El estilo libre se conoce como el más rápido de todos los estilos competitivos de natación y uno de los que primero se enseñan al nadador principiante. La acción de la brazada involucra los brazos moviéndose hacia adelante alternamente con las piernas pateando continuamente durante toda la brazada. El cuerpo del nadador permanece horizontal y en posición estilizada en el agua con la cabeza del nadador girando hacia un lado para respirar después de cada ciclo completo del brazo. La enseñanza y desarrollo del estilo puede ser logrado 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 la pierna lo hace un estilo muy efectivo y eficiente.

#### Puntos Clave

- Plano con una ligera inclinación hacia abajo de las caderas. La línea del agua es entre las cejas y la línea del cabello.
- Los ojos miran hacia delante y ligeramente hacia abajo.
- La ligera inclinación hacia debajo de las caderas permite que la patada permanezca en el agua.
- Los hombros giran en la brazada, utilizando los músculos fuertes del pecho y generando una fuerza propulsora fuerte.
- Ajustes ligeros de la cabeza cambian la posición de las piernas. Si la cabeza es sostenida alta, fuera del agua, las piernas se bajan y si se sumerge, las piernas saldrán del agua.
- Las piernas trabajan casi a la profundidad del cuerpo. Esto crea la menor resistencia para el movimiento hacia delante.

#### Acción de las Piernas

La acción de las piernas para estilo libre/crol ayuda al cuerpo a permanecer en posición horizontal y equilibra la acción del brazo. También puede contribuir a la propulsión dentro del estilo.

#### Puntos Clave

- La acción de las piernas empieza en las caderas.
- Se requiere acción alterna.
- Hay una ligera flexión en las rodillas.
- Los pies patean en la superficie y agitan el agua sin salpicar.
- Los tobillos están relajados para permitir a los dedos de los pies estar de punta y dar un efecto natural de los dedos para adentro.
- El número de patadas puede variar para cada ciclo del brazo.

#### Acción de los Brazos

La acción continua, alterna de los brazos es la fuerza dentro del estilo y permite propulsión constante. Durante toda la brazada hay cinco áreas principales que requieren atención — entrada, extensión hacia abajo, hacia adentro, hacia arriba y recuperación.



### Puntos Clave — Entrada

- La mano es girada con la palma viendo la mitad hacia fuera para una entrada del pulgar primero.
- La mano entra entre la cabeza y la línea del hombro con una ligera flexión en el brazo.
- La manos entonces se extiende hacia delante debajo de la superficie. Nota: este es un estiramiento natural, no sobre extendido.

### Puntos Clave — Extensión hacia Abajo

- La mano se extiende hacia abajo y ligeramente hacia fuera a la posición de capturar (si no ha visto esto definido previamente, nos gustaría explicarlo).
- La mano continúa esta extensión hacia abajo y hacia fuera.
- El codo empieza a flexionarse. Es importante que el codo se mantenga alto.

### Puntos Clave — Extensión hacia Adentro

- El lanzamiento 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 flexión de 90 grados.
- La mano acelera.

### Puntos Clave — Extensión hacia Arriba

- Cuando la mano ha alcanzado la línea central del cuerpo, el lanzamiento de la mano cambia hacia arriba, hacia fuera y hacia atrás.
- Esto permite aceleración hacia las caderas.
- La mano entonces sale de la línea del agua-los dedos primero.

### Puntos Clave — Recuperación

- Este movimiento es relajado y usa la velocidad de la extensión hacia arriba.
- El codo saldrá 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.
- Cuando la mano pasa el nivel del hombro, el brazo se extenderá hacia delante a la posición de entrada.

### Puntos Clave — Respiración

- La cabeza es girada suavemente en coordinación con el giro natural del cuerpo.
- La cabeza es girada, no levantada.



- Se toma el aire cuando el brazo del lado de la respiración está completando la extensión hacia arriba.
- El brazo del lado que no se respira entra al agua cuando se toma la respiración.
- La cabeza es girada de vuelta al centro en una acción suave en cuanto se toma la respiración.
- La respiración es liberada gradualmente o sostenida hasta el momento antes de la siguiente respiración.
- La respiración se hace cada dos brazadas (un ciclo de brazada). Esto es respiración unilateral. También puede tomarse después de tres brazadas (1.5 ciclos de brazada). Esto es respiración bilateral.

### **Puntos Clave — Coordinación**

Usualmente hay seis patadas en un ciclo del brazo. Esto puede variar entre nadadores. Los nadadores que prefieren nadar distancias medias y largas, tienden a patear menos frecuentemente.



### Enseñando Estilo Libre/Crol

Para que el atleta logre una posición del cuerpo casi horizontal y estilizada, el atleta debe tener la suficiente confianza para tener su cara en el agua. La respiración es mejor dejarla hasta que las bases del estilo son dominadas.

#### Practicar estilo completo sin respiración

##### Puntos de Enseñanza

1. Sostener la cabeza para que el atleta pueda ver para adelante y ligeramente para abajo.

##### Consejos de Entrenamiento

- Estabilizar la tabla flotadora o jalar al nadador por el agua conforme ellos patean, si es necesario.
- Demostrar al nadador la posición estilizada del cuerpo.
- El nadador sobresale del agua en una posición estilizada.
- Fomente que el nadador esté en posición lo más estilizada posible con las caderas altas en el agua.

### Enseñando Posición del Cuerpo

#### Practicar empujarse y deslizarse

##### Puntos de Enseñanza

1. Empujarse de la pared con piernas fuertes.
2. Extenderse largo y delgado.
3. Orejas entre los brazos.

### Enseñando Acción de la Pierna

#### Practicar las piernas solo al lado de la piscina

##### Puntos de Enseñanza

1. Movimientos de las piernas para arriba y abajo.
2. Patalear desde las caderas.
3. Piernas extendidas rectas.



### Practicar las piernas solo con un flotador debajo de cada brazo.

#### Puntos de Enseñanza

1. Mantener las piernas juntas.
2. Acción para arriba y abajo.

### Practicar las piernas solo sosteniendo un flotador, brazos completamente extendidos

#### Puntos de Enseñanza

1. Piernas extendidas rectas.
2. Los pies ligeramente hacia adentro.

### Practicar empujarse y deslizarse sin flotador; agregar acción de pierna al final de deslizarse

#### Puntos de Enseñanza

1. Cuerpo extendido recto.
2. Patalear al alcanzar la superficie.

#### Consejos de Entrenamiento

- En la piscina, ayude al nadador con sus piernas en un movimiento de patalear. Repetir a menudo, eliminando la asistencia gradualmente.
- Estabilizar la tabla flotadora conforme sea necesario por el largo de una piscina.
- El nadador patalea solo, manteniendo las piernas rectas, pataleando desde las caderas con los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia dentro (dedos para adentro).
- Mantener los dedos de los pies debajo del agua durante la patada.
- Fomente que el nadador patalee con la cara en el agua.

### Practicar patada de estilo libre en el agua

#### Puntos de Enseñanza

1. Sostenerse de la pared o apoyo fijo similar en posición boca abajo.
2. Flexionar las rodillas levemente, manteniendo los pies juntos con los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia dentro (dedos para adentro).
3. Repetir la acción de patalear, y fomente que el nadador ponga la cara en el agua para ayudar a levantar las caderas.
4. Se sostiene de la tabla flotadora o flotador similar con los brazos extendidos al frente del cuerpo y repite la acción de patalear.



5. Extiende los brazos al frente del cuerpo sin la tabla flotadora, asumiendo posición estilizada del cuerpo para equilibrio, y repite la acción de patear.
6. Fomente que el nadador ponga la cara en el agua y mantenga las caderas en alto.

### **Practicar patada agitada de estilo libre, pateando en posición boca abajo un largo completo de la piscina.**

#### **Puntos de Enseñanza**

1. Patada agitada por un largo de la piscina sin detenerse, con o sin tabla flotadora, manteniendo una buena posición estilizada del cuerpo.
2. Mantener las piernas relajadas, dedos de los pies apuntando ligeramente hacia dentro (dedos para adentro).
3. Patalear más desde las caderas que de la rodilla.
4. Fomente que el nadador ponga la cara en el agua y mantenga las caderas en alto.

### **Practicar patada de estilo libre con asistencia**

#### **Puntos de Enseñanza**

1. Se sienta en el borde de la piscina con las piernas en el agua.
2. Mantiene las piernas juntas, los dedos de los pies ligeramente hacia adentro.
3. Patalear para que los pies estén justo debajo de la superficie del agua.







### Consejos de Entrenamiento

- Los nadadores se sientan en el borde de la piscina con el entrenador parado en el agua de frente al atleta.
- Sostenga los pies del nadador, los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia dentro (dedos para adentro).
- El nadador patalea desde las caderas con los dedos de los pies debajo del agua. Ayude al nadador a mantener las piernas rectas.
- Fomente que el nadador salpique un poco con los pies.
- Bueno para calentamientos.

### Practique ejercicios en la plataforma para patada agitada

#### Puntos de Enseñanza

1. El atleta se para en una grada o lado de la piscina, si es posible, para que una pierna pueda balancearse sin golpear el suelo. Balancear la pierna desde la cadera con la rodilla y el pie relajados. Observe cuando la rodilla se flexione naturalmente.
2. El atleta se para en la plataforma con un pie ligeramente hacia delante y el otro atrás. Los pies no están separados más de un pie. El atleta salta suavemente y cambia los pies — de adelante para atrás — de atrás para adelante. Repetir este movimiento. En aeróbicos de agua, se llama acción de pierna de campo traviesa.
3. Sentarse en el borde de la piscina con las piernas colgando en el agua. Esto funciona mejor cuando el nivel del agua está más abajo que la plataforma. Inclínese para atrás y con las piernas rectas, imite la patada agitada desde las caderas.

### Practique ejercicios en agua para patada agitada.

#### Consejos de Entrenamiento

- Cuando esto ya se aprendió en movimiento lento, el atleta puede aumentar la velocidad hasta que siente que está “batiendo” su pierna de abajo para arriba.

#### Puntos de Enseñanza

1. Patada agitada mientras se detiene de un lado de la piscina. Funciona mejor si una mano está encima de la pared y la otra está directamente debajo de ésta aproximadamente medio metro abajo para apoyo.
2. Patalear mientras se desliza desde la pared. Estos ejercicios pueden hacerse con o sin tablas flotadoras.



### Ejercicios de Exploración

Estos ejercicios son para ayudar a los atletas a sentir mejor su patada y a corregir sus propios errores. Puede pedir al atleta que lo haga incorrectamente para que puedan sentir mejor la forma correcta.

- Patalear tan rápido como puedan.
- Patalear tan despacio como puedan.
- Patalear salpicando mucho.
- Patalear sin salpicar.
- Patalear sin flexionar nada la pierna.
- Patalear como montando una bicicleta.
- Patada agitada en su lado. Usar una tabla flotadora o algún otro flotador. Esto ayuda al atleta a sentir la patada para adelante y para atrás.
- Patalear con aletas.
- Patalear a través de la piscina con la cabeza levantada. Si el nadador puede hacer esto y mantener su boca afuera del agua para respirar, saben que tienen una patada muy fuerte.

### Consejos de Entrenamiento

- No poner los dedos de los pies de punta. Esto causará un calambre en el arco del pie. Relajar el tobillo y dejar que la fuerza del agua mueva la articulación del tobillo para máxima fuerza del pie.
- Jalar la rodilla hacia atrás. No jalar el pie hacia atrás. Jalar el pie hacia atrás a menudo causa un calambre en la pantorrilla.

### Enseñando Respiración

Todas las prácticas anteriores pueden lograrse con la cabeza afuera del agua. Esto permite al nadador a respirar sin ningún movimiento de la cabeza. Cuando las destrezas anteriores se han dominado, ahora es posible introducir la respiración y el movimiento de la cabeza. Todas las prácticas siguientes pueden hacerse con la cara en el agua. El atleta está mirando hacia delante y ligeramente hacia abajo.

**Practicar la acción de la pierna con un brazo flexionado, el otro brazo completamente extendido con el pulgar sobre la esquina más cercana del flotador**

### Puntos de Enseñanza

1. Un brazo está completamente extendido y sosteniendo el borde superior del flotador.
2. Mirar hacia el brazo flexionado y respirar.
3. Exhalar debajo del agua.
4. Movimientos suaves de cabeza.
5. Cambiar lados



**Practicar acción de la pierna con un flotador sostenido con una mano; la otra mano está afuera al frente**

### Puntos de Enseñanza

1. La cabeza en el agua, respirar y jalar el brazo hacia los muslos.
2. Girar la cabeza para un lado cuando la mano pasa los muslos.
3. Piernas extendidas rectas, movimientos para arriba y para abajo.

**Practicar empujarse y deslizarse, agregar patada. Respirar como es requerido y jalar hacia las caderas**

### Puntos de enseñanza

1. Girar la cabeza hacia un lado para respirar.
2. Girar la cabeza conforme la mano está cerca de la cadera.
3. Pagada continua.

## Reglas de Respiración de Estilo Libre

### No contener la respiración

Si los atletas no están inhalando, están exhalando despacio constantemente por sus narices y bocas. Contener el aliento puede causar que el agua se vaya a la nariz.

### Exhalar en el agua

Si los atletas no exhalaran, no pueden inhalar. Ellos no tienen tiempo para exhalar e inhalar fuera del agua, así que es mejor exhalar cuando sus caras están en el agua e inhalar cuando sus caras están fuera del agua.

### No levantar la cabeza cuando respiran

Este es uno de los mayores errores, ya que causa que los pies se hundan y que el agua se vaya a la nariz. Mantener la frente abajo, y la barbilla ligeramente trabada mientras gira la cabeza y el cuerpo para respirar.

### Abrir la boca para inhalar

No intentar respirar por medio de una abertura pequeña. Esto aumenta la presión y la posibilidad que los atletas traguen agua. Si sus bocas están muy abiertas y les entra agua, haga que la escupan después de tomar aire. Esto es normal. Trate de que no entren en pánico.

Inhalar rápidamente y exhalar más despacio. Inhalar rápidamente cuando se gira la cabeza y el brazo está en la posición correcta. Exhalar mucho más despacio para que continúe hasta la siguiente inhalación.

### Abrir la boca cuando exhalar

No intentar exhalar por la nariz. Algo de aire saldrá por la nariz de todas maneras. Forzar sacar todo el aire por la nariz puede molestar algunas membranas sensibles y crear dolor. Si la nariz de un atleta saca agua o le da dolores de cabeza después de nadar, verifique la forma en que el atleta exhala.

### Girar la cabeza para respirar con la jalada del brazo

Coordinar el giro de la cabeza con la jalada del brazo es crucial para respirar correctamente.



Los atletas no pueden esperar hasta que sus brazos regresan antes de girar sus cabezas. Los nadadores deben realizar estos movimientos al mismo tiempo. Intentar hacer girar la cabeza del atleta justo antes de que la mano salga del agua.





## **Enseñando Acción del Brazo**

### **Practicar la acción del brazo en agua superficial.**

#### **Puntos de enseñanza**

1. El atleta se inclina hacia delante con un pie frente al otro.
2. Los hombros están en la superficie del agua.
3. Las manos entran entre la cabeza y los hombros.
4. El pulgar entra al agua primero.
5. El codo alto.

### **Practicar brazada de estilo libre en tierra**

#### **Puntos de Enseñanza**

1. Parado en la plataforma de la piscina, inclinarse en la cintura, manteniendo la espalda recta.
2. Extender ambos brazos totalmente al frente de la cabeza, las manos alineadas con los hombros.
3. Mover una mano debajo del cuerpo con el codo a un ángulo de 45-grados a media brazada.
4. Empujar la mano pasada las caderas hacia los pies, finalizando en el muslo.
5. Jalar el brazo hacia atrás, relajar el antebrazo debajo del codo en la recuperación.
6. Recuperar la mano a la posición inicial alineada con los hombros.
7. Repetir con la otra mano.



### **Practicar la acción del brazo mientras camina hacia delante en agua superficial**

#### **Puntos de enseñanza**



1. Extenderlo hacia fuera, hacia abajo y hacia adentro hacia la línea central del cuerpo.
2. Se extiende pasadas las caderas.
3. Acción suave.
4. Alternar acción del brazo.

### Practicar empujarse y deslizarse y agregar acción del brazo

#### Puntos de enseñanza

1. Patada fuerte.
2. Acción suave del brazo.
3. Codo alto.

#### Consejos de Entrenamiento

- En tierra/plataforma de la piscina, pararse detrás del nadador y sostener sus brazos. Mover un brazo hacia arriba y adelante durante el movimiento de la brazada. Alternar brazos.
- En la plataforma de la piscina, haga que el nadador practique la acción del brazo.
- En el agua, usando una tabla flotadora y aletas, haga que el nadador sostenga la tabla flotadora extendida y los pulgares arriba. Practicar acción del brazo por una corta distancia, usando aletas para mantener al cuerpo alto en el agua.
- Proporcionar asistencia si es necesario, con la mano moviéndose en el agua debajo del cuerpo.
- Fomente que el nadador ponga la cara en el agua.

### Practicar brazada de estilo libre sin asistencia.

#### Puntos de Enseñanza

1. Pararse en agua a profundidad del pecho, asumir la posición de flotación boca abajo.
2. Colocar un flotador entre las piernas; fomite patear o usar aletas para ayudar con el movimiento del cuerpo superior/acción del brazo.
3. Haga que el nadador respire. Se fomenta que el nadador respire para un lado.
4. Demostrar la brazada correcta para dos brazadas completas.



### Consejos de Entrenamiento

- Ayude al nadador a flotación boca abajo.
- Muévase con el nadador durante dos brazadas, manteniendo la mano justo debajo del cuerpo para darle seguridad.
- Haga que el nadador respire y ponga la cara en el agua.
- Haga que el nadador haga dos brazadas completas sin respirar.
- Practicar ejercicios de jalada del brazo de estilo libre.

### Puntos de Enseñanza

1. Practicar jalar mientras están parados en el agua.
2. Practicar la jalada, un brazo a la vez mientras el otro se sostiene de la tabla flotadora. Este es un buen ejercicio para practicar la respiración.
3. Practicar la jalada, un brazo a la vez sin flotador.
4. Nadar con el puño cerrado por un tiempo y luego con las manos abiertas. Esto puede aumentar "sentir" el agua.
5. Nadar con remos de mano. Nuevamente, esto aumenta sentir la jalada.
6. Nadar con boyas de jalar entre las piernas. Esto reduce el efecto de la patada en el cuerpo.



7. Al final de cada jalada, tocar el pulgar con la pierna. Esto asegura que el nadador está jalando hasta atrás.

**Practicar la brazada completa de estilo libre, usando la brazada y patada, por una distancia de 15 metros.**

### Puntos de Enseñanza

1. Haga que el nadador se pare en agua a profundidad del pecho.
2. Asumir la posición de flotación boca abajo.
3. Combinar la patada de estilo libre con la jalada de estilo libre.
4. Mantener la cara en el agua.
5. Girar la cabeza para respirar una brazada si otra no para recuperación.
6. Girar la cabeza para un lado después de dos brazadas o un ciclo completo.
7. Respirar en el lado opuesto al brazo que bracea. Girar la cabeza al lado de preferencia, manteniendo la oreja en el agua, después de dos brazadas o un ciclo completo.



### Consejos de Entrenamiento

- Haga que el atleta nade de tres a cinco brazadas mientras patatea moviendo los brazos opuestos.
- La cabeza sigue la mano en el final.
- Mantener acción de patada suave y consistente.
- Los hombros y caderas giran levemente cuando se respira. El nadador está en posición lateral.
- Inhalar suavemente; la cabeza del nadador girará a un lado conforme la mano se recupera pasando la cabeza.
- Permita a los nadadores que usen cinturón flotador o aletas para mantener posición estilizada, equilibrada del cuerpo.
- Permita al nadador que use aletas para ayudar mantener una buena acción del brazo.

**Practicar ejercicios de recuperación del brazo de estilo libre.**



### Puntos de Enseñanza

1. Practicar encogimientos de hombro hacia delante mientras se paran en la plataforma o en el agua y los brazos colgando relajados a los lados. Empezar con ambos hombros moviéndolos hacia delante al mismo tiempo y luego alternar los encogimientos. Agregar un movimiento alto del codo y luego agregar el resto del movimiento de recuperación del brazo.
2. Pararse en la plataforma o en el agua. Elevar los hombros y subir los codos alto. Si es posible, los codos están tan cerca de la altura del hombro como sea posible. Mover las manos hacia delante y hacia atrás como balanceando los brazos como una grúa enorme. Esto ayuda a que el atleta sienta el movimiento del brazo en la articulación del hombro.
3. Párese en el agua y haga que los nadadores imiten el movimiento de recuperación del brazo mientras pasan lentamente sus yemas de los dedos en la superficie. Esto los ayuda a crear conocimiento sinestésico de lo que están haciendo.
4. Nadar con una mano sostenida de un flotador como una tabla flotadora. Jalar con el otro brazo y recuperar pasando lentamente las yemas de los dedos en la superficie.
5. Nadar con una mano sostenida de un flotador y enfocarse en codos altos con las manos debajo del codo. No deje que los nadadores lleven la mano para adentro como ala de pollo.
6. Nadar estilo de avanzar (las manos se tocan entre las jaladas), y concentrarse en la jalada y la recuperación.
7. Nadar con la tabla flotadora en una mano. Jalar, y cuando entra, dirija la mano hacia la esquina de la tabla y extiéndala debajo de un lado de la tabla en vez de a la esquina. Esto puede corregir algunos errores comunes de mover las manos a través del cuerpo en la extensión después de entrar.
8. Mire a la mano entrar al agua y asegúrese que el codo está alto y la palma viendo hacia fuera.

### Gráfica de Faltas & Problemas

Error	Corrección — Ejercicio/Referencia de Prueba
Falta de apretón en la fase de recuperación de la jalada.	Diga al nadador que aplauda mientras aprieta los brazos juntos.
Patalear muy abierto.	Haga que el nadador patalee con una boya de jalar puesta. Si se cae, las rodillas están muy abiertas.
Las rodillas llegan debajo del estómago.	Haga que el nadador patalee sobre su espalda y mantenga las rodillas en o debajo de la superficie del agua.
El nadador no pone las manos debajo del cuerpo en la jalada.	Haga que las manos remen hacia fuera y luego hacia adentro hasta que casi se toquen debajo del estómago. Las manos ahora forman un triángulo.



---

<p>El nadador no está empujando las manos pasando las caderas.</p>	<p>Ponga cinta adhesiva en las piernas debajo de la línea del traje, y dígame al nadador que toque la cinta.</p>
<p>El nadador no puede sentir el patrón de brazada en el agua.</p>	<p>Haga que el nadador nade solo dos o tres brazadas a la vez. Revise el patrón apropiado.</p>



### Enseñando Coordinación

**Practique brazada de estilo libre con respiración rítmica por todo el largo de una piscina, 25 metros**

#### Puntos de Enseñanza

1. Se empuja de un lado de la piscina en una posición estilizada, equilibrada.
2. Nada un estilo libre coordinado por el largo de una piscina.
3. Demuestra respiración rítmica correcta mientras nada.

#### Consejos de Entrenamiento

- Haga que el nadador nade una brazada coordinada de estilo libre lo más lejos posible. Cuando el nadador se cansa o la brazada ya no está coordinada, deténgase y sostenga al nadador debajo del tronco. Anime al nadador a nadar al menos cuatro brazadas más mientras está sostenido.
- Registre el progreso diario del nadador. Coloque un cono en la plataforma para indicar la distancia nadada durante la última práctica.
- Haga que el nadador nade entre las líneas del carril. Si el nadador está nadando hacia una cuerda, probablemente está jalando muy fuerte con el brazo opuesto. Haga que el nadador nade sobre la línea negra. Si parece que la línea se está moviendo, talvez hay una sobre-rotación del cuerpo causada porque los brazos del nadador se cruzan sobre su línea central, o las piernas del nadador no patalean uniformemente.



## Progresión de Destrezas de Dorso

Después de completar el formulario siguiente, haga clic en el botón “Obtener Ejercicios de Entrenamiento” para obtener un listado de páginas personalizadas para las necesidades de sus atletas.

<b>Su Atleta Puede:</b>	<b>Nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>A menudo</b>
Nadar de espalda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar el estilo dorso correctamente por una distancia del largo de la piscina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Iniciar de espalda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar inicio de dorso mientras está de frente al extremo de inicio; ambas manos en el bloque de inicio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar el inicio correcto de dorso y nadar el largo de la piscina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Girar de espalda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar giro de dorso — asistido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar giro de dorso en agua a profundidad del pecho — independiente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



### Estilo de Espalda/Dorso

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

Algunos aprendices prefieren el estilo de espalda porque sus caras están fuera del agua y respirar no es un problema. El estilo de espalda y el estilo libre tienen similitudes. Estas similitudes son útiles cuando a los nadadores principiantes se les recuerda una destreza o parte de una destreza que es familiar para ellos.

#### Posición del Cuerpo

##### Puntos Clave

- Supina, horizontal y estilizada.
- Las orejas están sumergidas justo debajo de la superficie del agua.
- La cabeza permanece inmóvil, los ojos ven hacia arriba o ligeramente hacia abajo hacia los dedos de los pies.
- La barbilla está metida en el agua para asegurar que las piernas se mantengan en el agua.
- Las caderas se mantienen cerca de la superficie.
- Los hombros giran junto con la brazada.
- Para mantener las piernas en el agua, hay una ligera inclinación hacia debajo de la cabeza a las caderas.

#### Patada

La acción de la pierna ayuda a mantener una posición horizontal del cuerpo y a equilibrar la acción del brazo. Esto minimizará que las piernas se tambaleen de lado a lado. También puede contribuir a alguna propulsión.

##### Puntos Clave

- La acción continua alterna hacia arriba y abajo empieza de las caderas.
- Las piernas están juntas.
- Las piernas se mantienen casi rectas y las rodillas permanecen debajo de la superficie.
- Los tobillos relajados permiten que los dedos del pie estén de punto.
- Los pies salen a la superficie al final del movimiento, 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 flexionado es más eficiente que la acción del brazo recto. La acción del brazo recto puede ser preferible en las etapas tempranas de desarrollo.

##### Puntos Clave — Entrada



- El dedo meñique debe entrar al agua primero, brazo recto y cerca de la línea del hombro.

### **Puntos Clave — Extensión Inicial Hacia Abajo**

- El brazo se extiende hacia abajo y hacia fuera para capturar. Esto es asistido por un giro natural del hombro.
- La mano es lanzada hacia abajo y con la palma hacia fuera.

### **Puntos Clave — Extensión Hacia Arriba**

- El lanzamiento de la mano es cambiado para extenderlo hacia adentro y hacia arriba.
- Los brazos son flexionados a un ángulo de 90 grados en el codo.

### **Puntos Clave — Extensión Hacia Abajo Final**

- 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 gira gradualmente para asegurar que el meñique está listo para entrar.
- Los brazos permanecen rectos y relajados durante todo el movimiento.

### **Puntos Clave — Respiración**

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

### **Puntos Clave — Tiempo**

- Seis patadas por un ciclo de brazada.



### Enseñando Espalda/Dorso

Si los atletas están seguros en sus espaldas, dorso puede ser un estilo fácil de aprender. También es aconsejable enseñar a los atletas a pararse de estar recostados sobre sus espaldas antes de enseñar el estilo completo. Esto aumentará la confianza en los atletas.

Las prácticas de flotación para atrás (supino) y empujarse y deslizarse son usadas para ayudar a mantener una buena posición del cuerpo en preparación para enseñar el estilo. La seguridad es muy importante, y todos los atletas deben asegurar que al área directamente detrás de ellos está libre antes de lanzarse a cualquier práctica sobre sus espaldas.

Los nadadores se mueven por el agua sobre sus espaldas (supino) y la acción de sus piernas es continua — como en estilo libre. La fase propulsora de la patada se realiza con la acción de movimiento agitado del nadador.

El brazo del nadador está recto extendido detrás del hombro conforme la mano entra al agua. A los nadadores se les enseña entrar al agua con el meñique primero y salpicando lo menos posible. A los atletas se les fomenta practicar ejercicios para lograr buena técnica de brazada. La forma de la acción/jalada completa del brazo es en forma de “S”.

Los nadadores que tienen dificultad para mantener relajado el movimiento de la pierna y el tobillo pueden tener dificultad para lograr las destrezas correctas de espalda.

### Enseñando la Posición del Cuerpo

#### Práctica

El entrenador ayuda al atleta a mantener contacto con la pared, sosteniendo las piernas o el pasamanos, si está disponible. Enrollar los dedos de los pies debajo del pasamanos. Se recuestan sobre la espalda; los brazos a los lados.

#### Puntos de Enseñanza

1. El estómago hacia arriba.
2. Respira normalmente.
3. Practica empujarse y deslizarse sobre la espalda.
4. La cabeza en el agua; las orejas sumergidas.

#### Practicar flotar sobre la espalda.

#### Puntos de Enseñanza

1. Recostarse plano
2. Relajarse



## **Enseñando la Acción de la Pierna**

**Practicar con un flotador debajo de cada brazo, empujarse y deslizarse, agregar acción de la pierna**

### **Puntos de Enseñanza**

1. Patalear desde las caderas.
2. Piernas rectas estiradas, dedos de los pies en punta.

**Practicar sostener un flotador en el estómago o pecho, agregar acción de la pierna**

### **Puntos de Enseñanza**

1. Tobillos relajados, flexibles

**Practicar sosteniendo un flotador sobre las caderas, agregar acción de la pierna**

### **Puntos de Enseñanza**

1. Empujar las caderas hacia arriba para encontrarse con el flotador.
2. Piernas rectas estiradas, juntas.

**Practicar empujarse y deslizarse, brazos a los lados, agregar acción de la pierna**

### **Puntos de Enseñanza**

1. Patalear hacia arriba a la superficie del agua.
2. Los dedos de los pies salen a la superficie del agua.

**Practicar acción de la pierna remando**

### **Puntos de Enseñanza**

1. Mantener las rodillas debajo de la superficie.
2. Piernas rectas estiradas.

**Practicar empujarse y deslizarse con los brazos extendidos sobre la cabeza**

### **Puntos de Enseñanza**

1. Cuerpo recto estirado.



2. Piernas estiradas.

### Practicar patada de espalda en tierra

#### Puntos de Enseñanza

1. Recostarse en colchoneta o banca. Haga que los nadadores se recuesten en la plataforma de la piscina con las piernas en el agua.
2. Mantenga las piernas juntas, los dedos de los pies ligeramente para adentro.
3. Patalear para que los dedos estén justo debajo de la superficie del agua.

#### Consejos de Entrenamiento

- Sostenga los pies del nadador, los dedos apuntando ligeramente para adentro.
- Haga que el nadador patalee desde las caderas.
- Haga que el nadador patalee y sienta el agua con los pies.

### Practicar la patada de espalda en el agua

#### Puntos de Enseñanza

1. Usando una tabla flotadora pequeña, asume la posición de flotación para atrás en agua a profundidad de la cintura.
2. Extiende los brazos/tabla sobre la cabeza o rodillas, ya que esto evitará que el nadador patalee con una acción exagerada de rodilla flexionada.
3. Patalear en su mayor parte desde las caderas. Flexionar las rodillas ligeramente, manteniendo la acción relajada.
4. Mantener las piernas juntas con los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia adentro.
5. Patalear para que los dedos de los pies estén justo debajo de la superficie del agua.

Patada Agitada — Tabla sobre la Cabeza



Patada Agitada — Tabla sobre la Cintura





### Consejos de Entrenamiento

- Sosteniendo una tabla flotadora sobre la cabeza o rodillas, haga que el nadador mantenga las rodillas debajo del agua. Haga que el nadador sostenga la tabla flotadora con los brazos rectos sobre las rodillas para reducir la acción de rodillas muy flexionadas.
- Si es necesario, ayude al nadador a mantener sus caderas arriba. Recuerde al nadador que empuje las caderas hacia arriba en el agua.
- Con la cabeza como a un ángulo de 45-grados del agua, haga que el nadador mire sus pies mientras patalea. Recuerde, levantar mucho la cabeza cambiará la flotabilidad del nadador.
- Debe mantener la patada constante/continua.
- Haga que el nadador patalee de forma que los dedos de los pies salgan muy poco de la superficie del agua, al estilo de un bote de motor. Recuerde a los nadadores patalear de forma rápida, relajada.

### Practique la patada agitada de espalda por el largo de una piscina.

#### Puntos de Enseñanza

1. Asume la posición de flotación para atrás en agua a profundidad de la cintura sosteniéndose del borde de la piscina (si está a nivel del agua), con o sin flotador.
2. Coloca la cabeza a un ángulo de 45-grados, los ojos viendo hacia los pies.
3. Mantiene el cuerpo y piernas alineados en el agua.
4. Mantiene las rodillas juntas, pies con los dedos hacia adentro.
5. Mantiene los pies debajo del agua.
6. Realiza la patada de espalda, los brazos extendidos sobre la cabeza con o sin tabla flotadora.
7. Realiza la patada de espalda con los brazos extendidos sobre las rodillas, y cuando tiene confianza, haga que el nadador patalee con los brazos extendidos detrás del cuerpo (por ejemplo, en posición estilizada).
8. Patalea el largo de una piscina sin detenerse. Patalea una corta distancia y gradualmente aumenta al desarrollar esta destreza.

### Consejos de Entrenamiento

- Haga que los nadadores asuman la flotación par atrás.
- Si es necesario, párese detrás del nadador para proporcionar apoyo debajo de los hombros y caderas.
- Ayude al nadador proporcionando apoyo si es necesario. Gradualmente elimine la asistencia.
- Coloque un flotador alrededor de la cintura del nadador, para darle seguridad, si es necesario.



- Haga que el nadador patalee sin girar la cabeza de lado a lado.
- Mantiene una patada constante con los dedos de los pies justo debajo de la superficie del agua.
- Patalea desde las caderas. Las rodillas pueden flexionarse levemente, las piernas y tobillos relajados.

### Enseñando el Estilo Espalda — Brazada

#### Practicar empujarse y deslizarse, agregar la acción del brazo

Este ejercicio también puede hacerse con asistencia del entrenador hasta que el atleta puede lograr la destreza independientemente.

#### Puntos de Enseñanza

1. Brazo recto sobre el hombro.
2. Roza la oreja con la parte superior del brazo.
3. Pulgar sale primero.





**Practicar jalarse de una cuerda con acción de un brazo. Esto fomenta acción de brazo flexionado.**

### Puntos de Enseñanza

1. Extender para atrás y jalar hacia el muslo.
2. Recto — Flexionar — Recto.

**Practicar brazada de espalda en tierra**

### Puntos de Enseñanza

1. El atleta se para en la plataforma de la piscina.
2. Extiende ambos brazos rectos sobre la cabeza.
3. La cabeza se inclina hacia delante a un ángulo de 45-grados.
4. Con cualquier mano, empieza en línea recta tan cerca del cuerpo como sea posible hacia los pies.
5. Mantiene las puntas de los dedos apuntando hacia la superficie del agua.
6. La muñeca está ligeramente flexionada.
7. Presiona la mano después de las caderas al muslo superior.
8. Recupera el brazo y mano a la posición de inicio con el brazo recto.
9. Repite el mismo movimiento con el otro brazo.
10. Mantiene la espalda, caderas y piernas rectas.





### Consejos de Entrenamiento

- Fomente que el nadador meta al agua el meñique primero para asegurar que la captura es correcta.
- En el agua, al nadador se le dice que empuje las caderas hacia arriba.
- El primer brazo/mano entra al “agua”, en el mismo plano que la cabeza, con el codo recto.
- Asegurar que el lado de la mano y el meñique apuntan hacia abajo.
- Se hace una línea recta con la mano tan cerca del cuerpo como sea posible, las yemas de los dedos apuntan hacia arriba.
- La mano del nadador entrará al agua en línea con el ancho del hombro.
- Los nadadores de espalda saben que no deben cruzar sobre la línea central, ya que esto hará rodar al cuerpo.

### Practicar brazada de espalda en agua superficial.

#### Puntos de Enseñanza

1. Los brazos están completamente extendidos a los lados para mantener un mejor equilibrio en el agua.
2. Con cualquier mano, empieza entrando al agua con el lado de la mano, la muñeca ligeramente flexionada.
3. El hombro rota ligeramente conforme la mano presiona hacia el fondo de la piscina.
4. Dibuja una línea recta con la mano tan cerca del cuerpo como sea posible, las yemas de los dedos apuntando hacia la superficie del agua.
5. Presiona la mano hacia los pies, finalizando pasadas las caderas.
6. Se recupera a la posición de inicio, manteniendo el brazo recto.
7. Repite el mismo movimiento con la otra mano.



Sale del agua con el pulgar primero.



Levanta el brazo extendido recto y empieza la rotación del hombro.



Continúa la rotación del hombro y entra al agua, meñique primero.



Dibuja una línea recta, presionando la mano a los pies.



Finaliza con la mano pasada las caderas.

### Consejos de Entrenamiento

- Haga que el nadador use una boya para jalar, si es necesario, para mantener los pies y piernas elevados.
- Sostenga al nadador en la flotación para atrás. Haga que el nadador practique con un brazo hasta que la brazada esté correcta. Cambie y practique con el otro brazo.
- Guíe la mano del nadador a lo largo del cuerpo, pase las caderas, finalizando con el brazo completamente extendido. La mano estará al lado del muslo.
- Haga que el nadador mantenga sus hombros atrás, la cabeza inclinada hacia delante a un ángulo de 45-grados, los ojos viendo hacia los pies.
- El cuerpo rota ligeramente hacia el lado de la brazada.
- Fomente que el nadador empuje las caderas hacia arriba.

**Practique el estilo espalda completo usando la brazada y patada, y progrese a nadar espalda por 15 metros**

**Puntos de Enseñanza**



1. Asume la flotación para atrás en agua a profundidad de la cintura.
2. Los brazos están extendidos sobre la cabeza.
3. La cabeza se mantiene recta, con los ojos mirando hacia los pies.
4. Empieza y se mantiene pataleando con la patada del estilo espalda.
5. Realiza la brazada mientras patalea.
6. Los brazos rotan en oposición uno al otro.
7. Levante el hombro para ayudar a guiar la mano que recupera.
8. Gira los hombros, manteniéndola cabeza recta, que ayudará a guiar la recuperación.
9. Haga que el nadador realice el estilo espalda de tres a cinco brazadas.
10. Use aletas con la patada del nadador para ayudar a mantener una posición alta del cuerpo y ayudar a trabajar en la acción del brazo.

### Consejos de Entrenamiento

- Las caderas y el hombro giran levemente con cada brazada.
- Patrón de respiración: Inhala en la recuperación del brazo derecho. Exhala en la recuperación del brazo izquierdo.
- El entrenador puede ayudar sosteniendo las caderas arriba mientras el nadador realiza la brazada, o haga que el nadador realice la destreza usando aletas.
- El nadador puede sostener una tabla flotadora pequeña en su estómago con una mano, y practicar con un brazo a la vez mientras patalea.

### Practique empujarse y deslizarse, empiece acción de la pierna, agregue acción del brazo

#### Puntos de Enseñanza

1. Patada continua.
2. Respirar normalmente.

### Practique el estilo completo, aumentando la distancia conforme el estilo se desarrolla

#### Puntos de Enseñanza

1. Acción continua del brazo
2. Guía con la mano.
3. La mano dibuja una "S" a su lado debajo del agua.
4. Ojos abiertos — mira hacia el techo (cielo).

### Gráfica de Faltas & Problemas

Error	Corrección	Referencia de Ejercicio/Prueba
-------	------------	--------------------------------



<p>Las rodillas muy flexionadas durante la patada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomente que el nadador relaje las piernas y los tobillos.</li> <li>• Patalea desde las rodillas</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Practique la patada usando tabla y extendiendo la tabla y los brazos sobre las rodillas.</li> <li>2) Patalear distancias cortas. La tabla ayudará a evitar mucha flexión de las rodillas.</li> </ol>
<p>Los pies y las caderas están muy abajo en el agua.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar la posición del cuerpo de los nadadores.</li> <li>• Fomente que los nadadores empujen las caderas hacia arriba a la superficie del agua.</li> <li>• Fomente una patada continua, los pies salpicando muy poco.</li> <li>• Verifique la posición de la cabeza de los nadadores. Si la cabeza está muy alta las caderas se bajarán.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) El uso de aletas fomentará que el nadador empuje las caderas hacia arriba.</li> <li>2) Practique la patada con y sin tabla flotadora.</li> <li>3) Fomente que el nadador practique una patada estilizada.</li> <li>4) Practique la patada con la cabeza inclinada hacia atrás, los ojos en el techo.</li> </ol>
<p>El cuerpo del nadador roda en el agua.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El nadador está rotando de más.</li> <li>• Verificar la entrada correcta de la mano.</li> <li>• Verificar que las manos del nadador no están cruzando sobre la línea central del cuerpo.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Practicar ejercicios específicos y fomentar que el nadador entre al agua con los brazos rectos.</li> <li>2) Sobre exagera la entrada de la mano.</li> <li>3) Pida al nadador que la entre al ancho del hombro o más ancho.</li> </ol>
<p>Salpica mucho cuando las manos entran al agua.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verifique la entrada correcta de la mano.</li> <li>• Fomente que el nadador entre la mano al agua con el</li> </ul>	<p>Practique ejercicio específico de la entrada de la mano, pulgar hacia arriba/rotación de la mano/meñique adentro.</p>



---

	meñique primero.	
--	------------------	--

## **Consejos para Entrenadores para Espalda — Un Vistazo**

### **Consejos para la Práctica**

1. Divida la enseñanza de todo el estilo.
2. Use aletas para ayudar a desarrollar movimiento del cuerpo superior/acción del brazo.



## Progresión de Destrezas del Estilo Pecho

Después de completar el formulario siguiente, haga clic en el botón “Obtener Ejercicios de Entrenamiento” para obtener un listado de páginas personalizadas para las necesidades de sus atletas.

<b>Su Atleta Puede:</b>	<b>Nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>A menudo</b>
Nada pecho sobre el frente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realiza pecho con respiración rítmica por el largo de una piscina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realiza dos vueltas de pecho seguidas después de nadar el largo de una o dos piscinas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



### Estilo Pecho

Pecho es uno de los cuatro estilos competitivos. También es un estilo valioso de supervivencia. Al nadar pecho el nadador está boca abajo en el agua, y las acciones de brazo y pierna son simétricas. El nadador aspira al principio de cada brazada.

Pecho es el único estilo competitivo en donde la recuperación del brazo se realiza debajo del agua y en donde se experimenta la mayor cantidad de resistencia frontal. La acción del brazo es una extensión hacia afuera, extensión para abajo, extensión hacia adentro y una extensión hacia arriba con recuperación en una posición estilizada.

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

A los nadadores se les fomenta que desarrollen buenas destrezas de estilo cuando practican pecho, y las vueltas y finales correctos necesitan ser reforzados. La enseñanza de un “estilo dividido” en la fase de inicio y vuelta es muy importante.

### Enseñando Pecho — Patada

#### Practique la patada de pecho en la plataforma de la piscina

##### Puntos de Enseñanza

1. El nadador se acuesta con la cara para abajo en la plataforma de la piscina.
2. Las piernas están completamente extendidas, las rodillas y tobillos juntos, los dedos de los pies en punta.
3. Jale los talones para arriba hacia los glúteos.
4. Gire los dedos de los pies hacia fuera.
5. Mantenga los talones al mismo ancho que las caderas.
6. Patee recto de vuelta.
7. Termine con los dedos de los pies en punta.

#### Practique la patada del estilo pecho en el borde de la piscina

##### Puntos de Enseñanza

1. Haga que el nadador se sienta en el borde de la piscina con las piernas juntas, talones a la pared.
2. El nadador gira los pies hacia fuera, haciendo la forma de “V” — dorsi-flexionado.
3. Manteniendo las rodillas juntas, que mueva los talones a lo largo de la pared.
4. Haga que el nadador patee alrededor — “batidora” — hasta que ambos pies estén estirados hacia fuera al frente, los dedos de los pies en punta.
5. Regresa los talones a la pared.



### Consejos de Entrenamiento

- Cuando el nadador se acuesta en su estómago en la plataforma de la piscina, evitará que las rodillas suban bajo el estómago.
- Inicialmente, usted tendrá que detener los pies para que los dedos de los pies estén flexionados hacia fuera; suba los talones a los glúteos.
- Ayude al nadador a mantener un ángulo de 90 grados en las rodillas.

### Practique la patada del estilo pecho cuando esté en el agua

#### Puntos de Enseñanza

1. Parado en agua a profundidad del pecho, que se agarren de un lado de la piscina a nivel del agua si es posible.
2. Deteniéndose de un lado de la piscina, extender cuerpo a posición boca abajo.
3. Las piernas están extendidas, las rodillas y pies juntos.



4. Jale los talones hacia los glúteos.
5. Gire los pies hacia fuera, con los talones al mismo ancho que las caderas.



6. Patee hacia atrás, manteniendo los talones cerca de la superficie del agua.



### Consejos de Entrenamiento

- Los nadadores se paran en agua a profundidad de la cintura, se agarra del lado de la piscina, sosteniéndose de la alcantarilla.
- Ayude al nadador, si es necesario, a mantener las caderas hacia arriba mientras practica la patada.
- Asegúrese que las rodillas no están subiendo bajo el estómago al llevar los talones hacia los glúteos.



- Gire los dedos de los pies hacia fuera. Sostenga los pies si es necesario, ayudando al nadador a sentir los dedos de los pies apuntando hacia fuera.
- Con los talones en los glúteos, separados aproximadamente al ancho de las caderas, que pateen hacia atrás hasta que los pies están juntos con las piernas completamente extendidas.
- Asegure que no sobre-rote las rodillas cuando ayuda al nadador a girar los pies hacia fuera.

### Practique la patada de pecho por 15 metros

#### Puntos de Enseñanza



1. El nadador se para en agua a profundidad del pecho.
2. El nadador sostiene una tabla flotadora con una mano en cada lado, los brazos completamente extendidos.



3. El nadador realiza la patada de pecho por 15 metros.



4. El nadador ejecuta de dos a tres patadas seguidas con su cara en el agua.



### Consejos de Entrenamiento

- El nadador se para en agua a profundidad de pecho.
- El nadador sostiene una tabla flotadora con las manos en ambos lados, manteniendo los brazos rectos.
- El nadador practica la patada de pecho por 15 metros.
- Siga al nadador por atrás, sosteniendo sus pies y guiándolo en el movimiento apropiado si es necesario.
- El nadador da de dos a tres patadas seguidas con su cara en el agua.
- Pueden usarse dos tablas flotadoras, una debajo de cada brazo para mayor equilibrio.
- El nadador puede sostener una tabla en su pecho. Esto ayudará con la flotabilidad, manteniendo las piernas juntas.
- En una posición estilizada, haga que el nadador se empuje de la pared, haga de dos a tres patadas de pecho, y luego se recupere a una posición de pie.
- Con las manos del nadador a su lado, haga que el nadador se empuje de la pared de espalda y realice la patada de pecho en su espalda. Esto también se conoce como patada de pecho de supervivencia.

### O

- Haga que el nadador flexione las rodillas llevando los talones de vuelta hacia los glúteos.
- Gire los pies hacia fuera.
- Manteniendo las rodillas juntas, realiza una patada de “batidora”, regresando los pies juntos y finalizando con el cuerpo en posición estilizada.

### Practique la brazada de pecho en tierra seca

#### Puntos de Enseñanza





1. Parado en la plataforma de la piscina, flexiona en la cintura y extiende los brazos al frente de la cabeza. Mantiene las palmas de las manos hacia abajo.
2. Flexiona las muñecas levemente, los dedos apuntando levemente hacia abajo.



3. Empieza la brazada con los brazos presionando hacia fuera y hacia abajo.
4. Conforme la presión continúa, los codos se flexionan para establecer una posición alta de los codos.



5. Empuja los brazos y manos hasta los hombros. Las manos son lanzadas hacia adentro y presionadas juntas.
6. Con los brazos y manos apretadas juntas, los brazos son estirados hacia delante, tan lejos como sea posible, a una posición estilizada.

### Consejos de Entrenamiento

- El nadador extiende los brazos totalmente hacia delante en posición estilizada.
- Párese en la plataforma detrás del nadador. Mueva sus brazos a través del patrón apropiado de brazada varias veces.



- Se hace énfasis en mantener los codos altos y cerca del cuerpo durante la presión hacia atrás.
- Las manos se disparan hacia delante a la posición de recuperación, listo para la siguiente jalada.
- El nadador se para en agua a profundidad del pecho y practica la técnica anterior. Anime al nadador que “sienta el agua” con cada jalada del brazo.

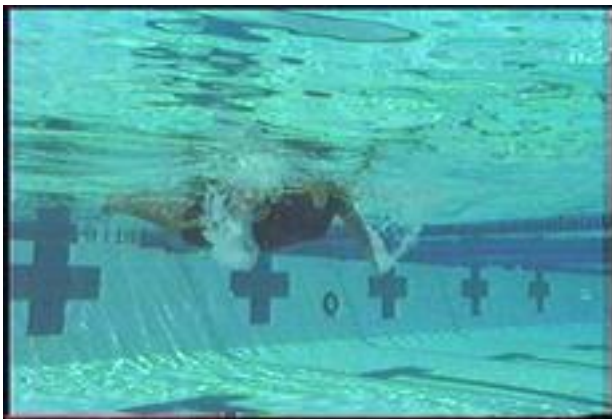
### Practique la jalada de pecho en agua a profundidad del pecho sin la patada.

#### Puntos de Enseñanza

1. El nadador se para en agua a profundidad del pecho y coloca una tabla flotadora o boya entre las piernas.
2. Asume posición de flotación boca abajo.
3. El nadador realiza la jalada del estilo pecho.
4. Jala el cuerpo hacia delante con las manos.
5. Cuando las manos están en los hombros, “suelta” el agua y “dispara” las manos hacia delante a la posición de inicio.
6. Conforme el cuerpo se desliza y avanza, se hace contacto visual con el extremo de la piscina.
7. Al completar la brazada, los ojos miran hacia atrás al fondo de la piscina.
8. La barbilla es jalada hacia delante para respirar.



Empuja las manos hacia fuera, un poco más ancho que los hombros.



Dirija las manos hacia abajo, impulsando el cuerpo hacia delante y hacia fuera.



Las manos se juntan, de frente una a la otra, completando la fase de impulso de la brazada.

### Consejos de Entrenamiento

- Para ayudar a desarrollar acción correcta del brazo, haga que el nadador use aletas y haga una patada muy suave en vez de la patada de pecho. Las aletas pueden ser usadas en ejercicios de pecho cuando el énfasis se hace en desarrollar y mantener una buena técnica de brazada.
- El nadador asume la posición de flotación boca abajo con un aparato de flotación entre las piernas.
- Los brazos están completamente extendidos, presionando contra las orejas con la parte de atrás de las manos juntas, el cuerpo en posición estilizada.
- Los ojos están enfocados en el fondo de la piscina.
- El nadador presiona las manos hacia fuera, hacia abajo y hacia adentro, llevando los codos al lado del cuerpo, luego empujando los brazos hacia delante, alineados con los hombros, a una posición estilizada.
- El nadador puede usar una patada pequeña de delfín, usando aletas, si hay disponibles, para mantener el equilibrio.
- El entrenador también puede sostener al nadador por la cintura, o hacer que el nadador use un aparato de flotación.



- Fomente que el nadador haga de tres a cinco jaladas para ayudar a desarrollar el ritmo y “que sienta el agua.”
- Los codos tocan los lados del cuerpo cuando jalan hacia delante.
- Fomente concentración para que presionen con las manos, no que dirijan con los codos.
- Trate de que el nadador “sienta el agua.”

### Enseñando Respiración del Estilo Pecho — Coordinación

**Practique el estilo pecho con respiración regular por 15M**

#### Puntos de Enseñanza



1. Párese en agua a profundidad del pecho, flexionado en la cintura.
2. Respire.
3. Ponga la cara en el agua y póngase en posición estilizada.



4. Conforme empieza la brazada, empuje la barbilla hacia delante solamente para que la boca salga a la superficie, y respire conforme las manos están debajo de los hombros.



5. “Empuje” las manos hacia delante para recuperarse.



6. Realice el estilo pecho, respirando cada brazada, como se describe arriba, por 15 metros.





- Haga que el nadador asuma la posición de flotar boca abajo.
- Empiece con los brazos extendidos completamente sobre la cabeza — estilizado.
- Los ojos ven ligeramente hacia delante en el fondo de la piscina.
- Empiece la brazada con la parte de atrás de las manos juntas y las palmas de las manos viendo hacia abajo.
- Las palmas son presionadas hacia fuera y hacia arriba para empezar, junto con los codos flexionados.
- “Empuje” las manos hacia delante para recuperarse.
- Los talones empiezan su patada en el punto en que las manos empiezan su presión.
- Conforme las manos “se empujan” para adelante, los pies son empujados (“como batidora”) hacia atrás.
- El ritmo de coordinación es — jalar — patear — las manos se deslizan hacia delante.



**Gráfica de Faltas & Problemas**

<b>Error</b>	<b>Corrección</b>	<b>Referencia de Ejercicio/Prueba</b>
<p>Coordinación de respiración/brazada incorrecto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verifique la posición de los brazos del nadador en la jalada.</li> <li>• Generalmente, la coordinación de respirar será incorrecta porque las manos/brazos están siendo jalados a las caderas y no debajo del pecho.</li> </ul>	<p>1) Usando aletas, practique la acción correcta del brazo.</p> <p>2) Use patada suave cuando realiza este ejercicio.</p>
<p>Coordinación de respiración incorrecta.</p>	<p>Verifique la posición de la cabeza durante la recuperación.</p>	<p>1) Haga énfasis en la importancia de colocar la cara en el agua solo hasta la línea del cabello.</p> <p>2) No se moje la parte de arriba de la cabeza.</p>
<p>La posición del cuerpo angulada o jalando hacia un lado.</p>	<p>Verifique que la patada y la acción del brazo sean simultáneas y que se esté realizando la misma cantidad de jalada/patada en cada lado.</p>	<p>1) Practique la patada con/sin tabla flotadora; introduzca ejercicios específicos de patada.</p> <p>2) Practique la jalada correcta del brazo con/sin aletas.</p>
<p>El cuerpo no se esta moviendo rápidamente o suficientemente lejos debajo del agua en el inicio/vuelta. Los brazos estarán separados.</p>	<p>Asegure que el nadador está en una posición estilizada.</p>	<p>1) Practique muchos empujes de la pared en una posición estilizada.</p> <p>2) Trate de que el</p>



		nadador vea qué tan lejos puede llegar debajo del agua.
Patada dispereja/o las caderas más altas en un lado cuando nada.	Asegúrese que ambos pies son girados hacia fuera correctamente y que la patada es pareja y simultánea.	Practique ejercicios específicos para fomentar la patada y posición del cuerpo correctas.

## Consejos para Entrenadores del Estilo Pecho — Un Vistazo

### Consejos para la Práctica

1. Asegure que el nadador puede mantener una buena posición estilizada del cuerpo.
2. Verifique que el nadador pueda girar los pies hacia fuera sin lastimarse.
3. Verifique que el nadador tiene buena rotación de la rodilla.
4. Use aletas para ayudar a desarrollar y mantener buena acción del brazo.
5. Introduzca ejercicios específicos para ayudar con la patada, la acción del brazo y todo el estilo.
6. Divida la destreza.
7. Verifique la coordinación correcta de la patada/acción del brazo y la respiración.
8. Fomente que el nadador siempre finalice tocando la pared con las dos manos.

### Consejos para Competición

1. Practique muchos inicios y finales.
2. Asegure que el nadador pueda desempeñar una brazada dividida; si no, fomente buena posición estilizada.
3. Siempre practique finalizar en una brazada completa y tocando la pared con las dos manos.
4. Recuerde al nadador que no mire alrededor cuando compite. Hacerlo puede causar una descalificación y puede causar que las caderas se inclinen hacia un lado.



## Progresión de Destrezas del Estilo Mariposa

Después de completar el formulario siguiente, haga clic en el botón “Obtener Ejercicios de Entrenamiento” para obtener un listado de páginas personalizadas para las necesidades de sus atletas.

<b>Su Atleta Puede:</b>	<b>Nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>A menudo</b>
Nadar mariposa de frente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar mariposa usando patada de delfín por 15 metros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar mariposa con respiración rítmica por el largo de una piscina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar una vuelta de mariposa después de nadar mariposa sin detenerse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar dos vueltas de mariposa seguidas después de nadar el largo de dos piscinas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



### Mariposa

El estilo mariposa generalmente se enseña 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.

1. Una patada de propulsión, llamada patada de “delfín”, es usada para ayudar a mover al nadador en el agua. Las piernas del nadador se mantienen juntas y se mueven simultáneamente. La patada consiste de una acción relajada y una fuerte.



2. La acción del brazo es simultánea con ambos brazos recuperándose sobre la línea del agua. Las manos del nadador entran al agua alineados con el ancho de los hombros. La acción/jalada del brazo consiste de la entrada y captura, extensión hacia fuera, hacia arriba y recuperación del brazo.
3. La fase de respiración del estilo inicia cuando los brazos empiezan a extenderse hacia fuera durante la captura, y el nadador habrá respirado durante el inicio de la recuperación del brazo. La cabeza del nadador estará viendo hacia delante, y es bueno fomentar en el nadador que respire después de cada segundo ciclo del brazo (por ej., cada segunda brazada)

### Enseñando Mariposa — Brazada

**Practique la brazada de mariposa en tierra**

#### Puntos de Enseñanza



1. Párese en la plataforma de la piscina, flexione en la cintura y extienda los brazos rectos sobre la cabeza con los brazos presionados sobre las orejas.
2. Mantenga las manos presionadas juntas con las palmas hacia abajo, los dedos apuntando ligeramente hacia abajo y listos para la posición de captura.



3. Presione las manos fuera de los hombros, hacia fuera y hacia abajo.



4. Finalice la jalada con las manos presionando debajo y pasadas las caderas.



5. Haga la recuperación de las manos con los codos en alto.
6. Extienda las manos hacia delante sobre la cabeza con las manos relajadas.



7. Regresar a la posición inicial

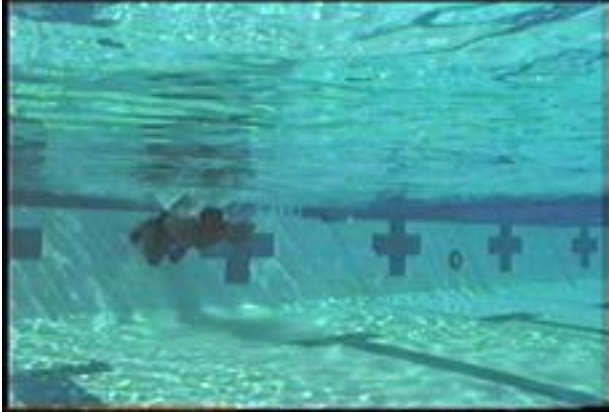
### Consejos de Entrenamiento

- Los brazos empiezan la brazada con las manos separadas al ancho de los hombros.
- El pulgar y el índice dirigen las manos.
- Los codos y los hombros siguen el mismo hoyo en el agua creado por las manos.
- Conforme las manos se mueven en la brazada, se mueven en un patrón de reloj de arena (o cerradura de llave).
- La velocidad de los brazos aumenta conforme progresa la brazada.
- Las manos explotan pasadas las caderas a la fase de recuperación.
- Conforme las manos se recuperan, los brazos apenas estarán sobre la superficie del agua con los codos ligeramente flexionados.
- Párese detrás del nadador, sosteniendo cada brazo, guiándolos en el patrón correcto del brazo.

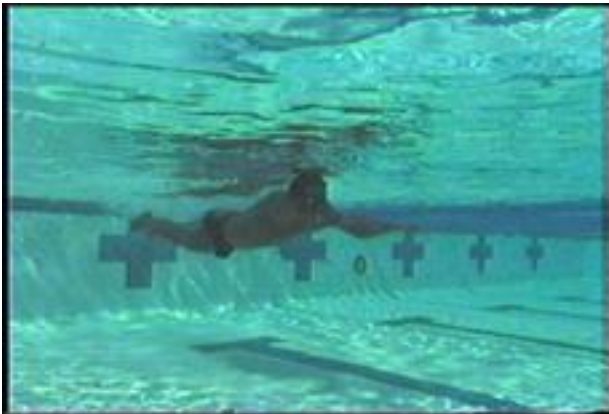


Practique el estilo mariposa en agua a profundidad del pecho.

### Puntos de Enseñanza



1. Empujándose de un lado de la piscina, tomar una posición de flotación boca abajo, los brazos extendidos rectos sobre la cabeza.



2. Empiece la brazada con los brazos completamente extendidos sobre la cabeza y el dorso de las manos junto, presionando hacia fuera y hacia abajo, los dedos apuntando ligeramente hacia abajo.



3. Mueva ambos brazos al mismo tiempo en un movimiento de reloj de arena.



4. Las manos salen del agua con codos rectos al completar la brazada.
5. Patee nuevamente y empuje la barbilla hacia delante para respirar cuando las manos salen del agua.
6. Extienda los brazos sobre el agua con los brazos relajados.
7. Complete de tres a cinco brazadas sin boya de flotabilidad.

### **Consejos de Entrenamiento**

- Evite poner un aparato de flotación alrededor de la cintura, si es posible. Esto causará más resistencia.
- Puede ser útil practicar con un brazo a la vez, sosteniendo una tabla flotadora pequeña con el otro.
- Logre que el nadador haga por lo menos dos brazadas antes de respirar.
- Enseñando Mariposa — Patada



### Enseñando la Patada de Mariposa

**Practique la patada de mariposa en agua superficial.**

#### Puntos de Enseñanza

1. Párese en agua a profundidad del pecho, asuma posición de flotación boca abajo.
2. Patee igual que la patada agitada del estilo libre, moviendo las piernas juntas.
3. Flexione las rodillas en el movimiento relajado de batidora.
4. Mantenga las piernas rectas en el movimiento agitado.
5. Apunte los dedos de los pies ligeramente hacia adentro.
6. Mantenga los talones debajo del agua.
7. Repita de tres a cinco veces.



#### Consejos de Entrenamiento

- Puede ser más fácil enseñar la patada primero ya que esto ayudará cuando enseñe el movimiento de todo el cuerpo.
- El nadador se para en agua a profundidad del pecho y pretende ser un delfín empujándose del fondo de la piscina.
- La patada de delfín también puede practicarse sobre la espalda.



- Haga que el nadador mantenga las caderas bastante planas.
- Puede ser más fácil para el nadador aprender la patada mientras sostiene una tabla flotadora.
- Para sentirlo, el nadador puede querer practicar salto de rana — empujándose del fondo, saltando, fuera y sobre el agua, la cabeza primero.
- Tenga cuidado para que el nadador no se hunda mucho y golpee su cabeza en el fondo de la piscina.
- Si está disponible, use aletas para ayudar a desarrollar la acción de la patada y todo el movimiento del cuerpo creado por la patada.

### Practique la patada de mariposa por una distancia de 15 metros

#### Puntos de Enseñanza

1. El nadador se para en agua a profundidad de la cintura y sostiene una tabla flotadora con los brazos extendidos o patea sin la tabla con los brazos extendidos, lo que prefiera.
2. Asume la posición de flotación boca abajo.
3. Haga patada de mariposa por un metro.
4. Use aletas si están disponibles.

#### Consejos de Entrenamiento

- Asegúrese que los dedos de los pies están ligeramente hacia adentro (dedos de pichón).
- Asegúrese que los pies permanezcan bajo el agua con los talones apenas saliendo a la superficie.
- El nadador también puede practicar esta patada sobre la espalda sosteniendo una tabla flotadora en el estómago.
- Agregue el uso de aletas, si están disponibles, fomentando patadas rápidas, “pequeñas”.

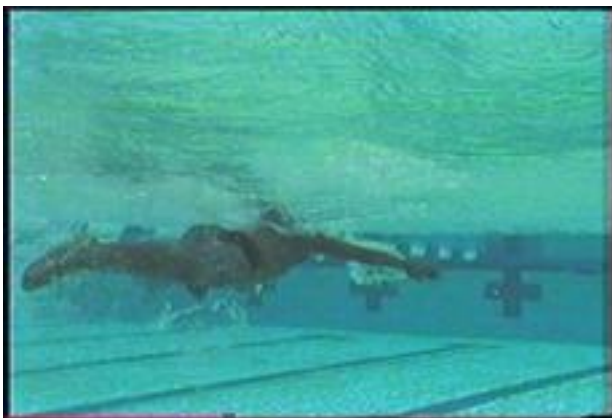


## Enseñando Brazada de Mariposa con Patada

**Practique la brazada de mariposa con respiración periódica, brazada y patada por 15 metros.**

### Puntos de Enseñanza

1. El nadador se para en agua a profundidad del pecho y asume posición de flotación boca abajo, los brazos extendidos rectos sobre la cabeza.
2. Empiece la brazada con dos patadas de mariposa.
3. Empiece la primera brazada con las manos presionando hacia fuera y hacia abajo.



4. Mueva los brazos en un movimiento de reloj de arena — forma "S".
5. Ponga la barbilla hacia delante para respirar conforme las manos salen del agua.
6. Patee nuevamente cuando las manos salen del agua.





**Consejos de Entrenamiento**

- El nadador es animado a empezar a respirar al principio de la brazada para asegurar que se desarrolle la coordinación correcta.
- El entrenador puede sostener al nadador debajo de la cintura si es necesario.
- El nadador patea dos veces por cada brazada completa.
- La primera patada es cuando las manos entran al agua. La segunda patada se hace cuando las manos salen pasadas las caderas.
- El nadador empuja la barbilla hacia delante y hacia arriba para respirar al inicio de la primera brazada.
- El nadador baja la barbilla justo cuando las manos entran al agua.
- El nadador dice en voz alta: “Patada adentro (manos adentro)” cuando las manos entran al agua y “Patada afuera (manos afuera)” cuando las manos salen del agua.
- Dos patadas por un ciclo completo del brazo. Practique la brazada en la plataforma de la piscina, concentrándose en empujar las manos hacia fuera y luego hacia adentro hasta que las manos están casi tocándose debajo del estómago. El nadador debe practicar “explotar” las manos cuando pasan las caderas para ayudar a la recuperación.

**Gráfica de Faltas & Problemas**

<b>Error</b>	<b>Corrección</b>	<b>Referencia de Ejercicio/Prueba</b>
Brazada dispareja.	Asegure que las piernas y los brazos del nadador se mueven simultáneamente.	1) Practique la patada voladora con/sin aletas ni tabla flotadora; posición estilizada en la superficie y debajo de la superficie.  2) Practique la acción del brazo con aletas.  3) Practique rotaciones del brazo en la plataforma de la piscina.
Respirar muy tarde.	Haga que el nadador empiece a respirar más temprano.	1) Use ejercicios específicos.  2) El nadador respira cada tres o cuatro brazadas.
La patada es baja, el cuerpo no está en posición estilizada y la	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomente que el nadador</li> </ul>	El nadador practica movimiento de todo el cuerpo con aletas.



<p>acción de la patada es débil.</p>	<p>haga una segunda patada fuerte.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomente que el nadador mueva todo el cuerpo no solo las piernas.</li> </ul>	
<p>El nadador haciendo brazadas cortas rápidas con el cuerpo vertical, (por ejemplo, los pies y caderas muy bajas).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El nadador puede no estar jalando al pasar las piernas antes de la fase de recuperación.</li> <li>• Verifique que haga dos patadas por ciclo del brazo.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Practique patear rápido en distancias cortas con/sin aletas.</li> <li>2) Fomente posición alta del cuerpo y los pies saliendo de la línea del agua.</li> <li>3) Practique jalar los brazos hacia los lados de las piernas; enfatice tocar los pulgares al lado de las piernas antes de que el brazo salga del agua.</li> <li>4) Practique no respirar por distancias cortas para que la respiración no sea parte de la brazada.</li> </ol>

## **Consejos para Entrenadores en el Estilo Mariposa — Un Vistazo**

### **Consejos para la Práctica**

1. Practique patada de mariposa con/sin aletas.
2. Fomente patadas rápidas, pequeñas.
3. Fomente movimiento de todo el cuerpo.
4. Fomente que el nadador tenga las piernas juntas, los tobillos relajados y una ligera flexión de las rodillas durante la patada.
5. Practique la patada con ambos brazos extendidos, viendo hacia el fondo, complete cuatro patadas, luego levante la barbilla a la línea del agua para respirar.
6. Fomente el movimiento desde las caderas.
7. Verifique la jalada del brazo en el agua, los pulgares empujando al lado de las piernas antes de la recuperación.
8. Practique recuperación del brazo alineado al ancho del hombro.



9. Verifique la colocación correcta de la mano lista para capturar.
10. Verifique la coordinación del movimiento del brazo y la respiración

### Consejos para Competición

1. Verifique cualquier condición médica que pueda restringir al nadador para realizar el estilo mariposa.
2. Fomente buena posición estilizada en la entrada y en la vuelta.
3. Fomente posición estilizada desde los bloques/pared usando patada fuerte del estilo mariposa.
4. Fomente que el nadador respire cada dos brazadas.
5. Verifique que tocan con dos manos al finalizar o dar vuelta.
6. Fomente que el nadador no mire alrededor cuando compite ya que esto puede causar que las caderas se bajen, causando una patada dispareja.



### Mixto Individual (MI)

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

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 parado o en el agua en este orden:

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

Al entrenar para eventos de mixto individual, el entrenador debe enseñar los cuatro estilos y vueltas apropiadas. Para prepararse mejor para una carrera, enfoque más atención en el estilo 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.

### Consejos de Entrenamiento

- Divida el evento practicando cada estilo individualmente.
- Practique vueltas de un estilo a otro.
- Practique dos estilos a la vez. Por ejemplo, mariposa a espalda, espalda a pecho o pecho a estilo libre.
- Haga más énfasis en practicar el estilo más débil de mixto del atleta.
- Fomente que el nadador realice vueltas rápida y correctamente.
- Fomente que el nadador no mire alrededor cuando realiza las vueltas.
- Practique hablar durante el evento con el atleta, chequeando que él/ella recuerda el orden correcto de los estilos.



**Gráfica de Faltas & Problemas**

<b>Error</b>	<b>Corrección</b>	<b>Referencia de Ejercicio/Prueba</b>
El nadador empieza a nadar el estilo incorrecto después de la vuelta.	Practique el evento durante las sesiones de entrenamiento.	Pida al atleta que nombre el orden correcto de los estilos.
El nadador gira sobre el estómago (boca abajo) en la vuelta de mariposa a espalda.	Enfatice que el nadador debe estar sobre la espalda después de tocar la pared en el tramo de mariposa del evento.	Haga que el nadador nade a la pared, mariposa desde las banderas, toque la pared con ambas manos, suba ambas rodillas y que se empuje de la pared con los pies sobre la espalda en posición estilizada y hacia el tramo de espalda del evento.
El nadador no toca la pared con ambas manos en vueltas de mariposa y pecho.	Enfatice que el nadador debe tocar la pared con ambas manos en la vuelta de mariposa y pecho.	Practique nadar a la pared, mariposa y pecho desde las banderas y tocando con ambas manos.

**Consejos para Entrenadores para Mixto Individual — Un Vistazo**

**Consejos para la Práctica**

1. Divida el evento practicando cada estilo individualmente.
2. Divida el evento practicando cada vuelta del tramo individualmente.
3. Practique ambos inicios, en el agua y desde el bloque de inicio en el tramo de mariposa.
4. Practique el cambio correcto de un estilo a otro en la vuelta.
5. Practique contar las brazadas desde las banderas hasta la pared en el estilo espalda.

**Consejos para Competición**

1. Fomente que el nadador no mire alrededor cuando realiza la vuelta.
2. Fomente que el nadador finalice en la pared correctamente con un toque de dos manos en mariposa y pecho.
3. Fomente que el nadador finalice cada estilo con una brazada completa hacia la pared.
4. Fomente que el nadador no de la vuelta hacia una posición de frente boca abajo cuando da la vuelta de mariposa a espalda.
5. Fomente que el nadador haga vueltas rápidas y tan estilizadas como sea posible.



### Inicios de Natación

Existen básicamente tres diferentes formas en que un nadador puede realizar un inicio.



Los inicios de pie como inicio de agarre o en carril pueden ser realizados en los bloques o desde el borde de la piscina. Un nadador que no puede hacer un inicio de pie o que está compitiendo en eventos de espalda realizará un inicio en el agua.

Todos los inicios son señalizados por el iniciador que silbará a los nadadores en los bloques o en el agua. El iniciador luego ordenará a los nadadores "Tomen sus marcas." Los nadadores dejan el bloque o extremo de la piscina cuando el iniciador da la señal con una pistola o silbato.

El inicio es un aspecto muy importante de la natación competitiva y en la mayoría de competiciones puede ponerse en vigor una regla de inicio; por lo tanto, es importante que el nadador reciba instrucción regular en esta destreza. Debe conocer ciertas condiciones médicas que pueden restringir a los nadadores de practicar inicios en el agua. Recuerde cuando enseñe inicios, dividir la destreza y hacerlo divertido.

### Inicios En El Agua — Estilo Libre, Pecho y Mariposa

Los inicios en el agua de estilo libre, pecho y mariposa son similares. Los puntos de enseñanza siguientes pueden ser aplicados a cada uno de estos estilos.

#### Puntos de Enseñanza

1. Se detienen de un lado de la piscina mientras están en el agua con cualquier mano.
2. Colocan ambos pies en la pared, los dedos de los pies apuntando hacia la pared lateral.
3. Flexionan ambas rodillas ligeramente.
4. Extienden la otra mano en el agua hacia el otro extremo de la piscina.
5. Asegure que el nadador está mirando hacia delante al otro extremo de la piscina.
6. Empuja el lado hacia la posición boca abajo — posición estilizada del cuerpo pataleando, cuando sea apropiado.
7. Empieza el estilo apropiado en cuanto el cuerpo está completamente extendido.



Estilo Libre Inicio En El Agua



Pecho Inicio En El Agua



Posición de inicio — se detiene del bloque de inicio



Logra una posición estilizada



Empieza el estilo

### Mariposa Inicio En El Agua



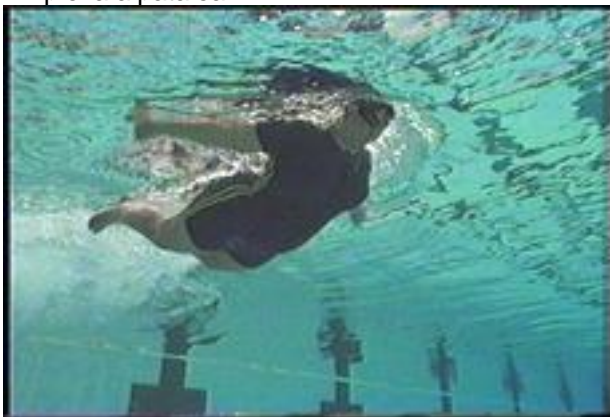
Posición de inicio — se detiene del bloque de inicio



Se empuja hacia la posición boca abajo, posición estilizada



Empieza a patear



Empieza estilo completo de mariposa

### Consejos de Entrenamiento

- Coloque los pies del nadador debajo del cuerpo contra la pared.
- Apunte la mano que no se detiene de la pared hacia el otro extremo de la piscina.



- Proporcione señal de inicio.
- Haga que el nadador se empuje fuerte de la pared hacia la posición boca abajo.
- Para estilo libre y mariposa, empieza la patada tan pronto como el cuerpo está completamente extendido — posición estilizada.
- Para pecho, el nadador puede hacer una jalada debajo del agua y una patada antes de salir a la superficie. Esto también se conoce como estilo dividido.

### Notas de Seguridad

De conformidad con el Libro de 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 evaluado en Sub-lujación Atlanto-axial. Las restricciones para participar en los eventos anteriores aplican hasta que el atleta ha sido examinado, incluyendo rayos-x de la extensión completa y flexión del cuello, por un doctor que ha sido informado sobre la Sub-lujación Atlanto-axial. La profundidad del agua debe ser de un mínimo de seis pies antes de enseñar el inicio de salto desde la plataforma.



### Inicios En El Agua de Espalda

Practique el estilo espalda mientras está en el agua.

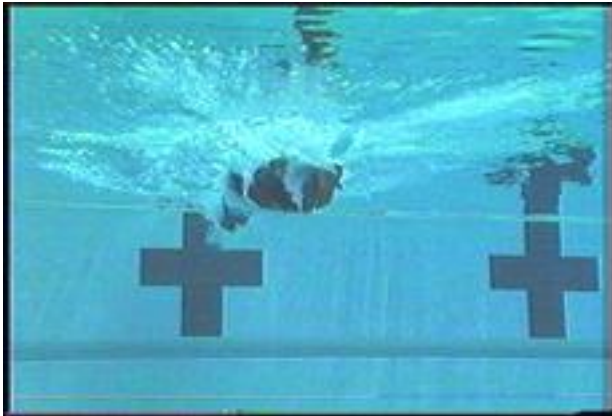
#### Puntos de Enseñanza



1. De pie en el agua, viendo el extremo de inicio de la piscina.
2. Se detiene del borde de la piscina o extremo del bloque de inicio con ambas manos.
3. Flexiona las rodillas.
4. Sube ambos pies en la pared.
5. Apunta los dedos del pie rectos para arriba hacia la superficie, asegurando que los dedos de los pies permanezcan debajo de la línea del agua.



6. Lanza ambas manos para fuera y hacia el extremo opuesto de la piscina después de la señal de inicio.
7. Se empuja con las piernas.
8. Extiende los brazos sobre la cabeza y patalea, usando una patada agitada o patada de mariposa hasta que el cuerpo está plano — en posición estilizada.
9. El nadador patalea fuerte hasta que el cuerpo está completamente extendido. El nadador mantiene una patada constante durante el inicio y nado. El cuerpo está en posición estilizada para reducir toda la fricción posible.



10. Empieza el estilo espalda cuando las manos han entrado la superficie del agua.

### **Consejos de Entrenamiento**

- Proporcione una señal de inicio para el nadador.
- Ayude al nadador a arquear su espalda mientras lanza sus manos hacia afuera y atrás.
- Diga al nadador que se empuje fuerte con sus piernas. Describa la acción de la pierna como “ser como un resorte.”

### **Inicios del Borde de la Piscina — Estilo Libre, Pecho y Mariposa**

Practique el inicio de estilo libre, mariposa y pecho mientras está parado en el borde de la piscina.

#### **Inicio de Pecho en el Borde de la Piscina**

#### **Puntos de Enseñanza**



1. Se para en la piscina, enrollando los dedos sobre el borde.



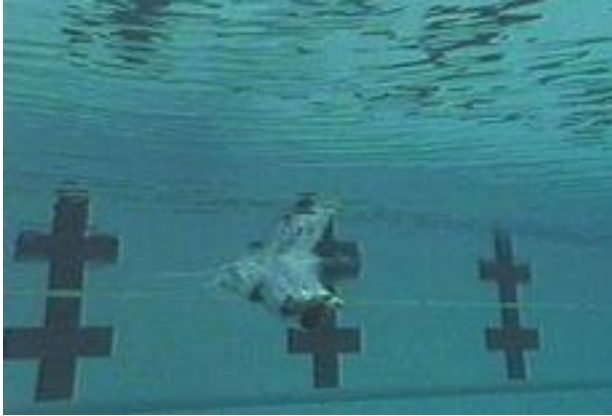
2. Se inclina levemente en la cintura.



3. Extiende ambos brazos detrás del cuerpo.
4. Mira hacia el extremo opuesto de la piscina.



5. Lanza ambos brazos hacia delante al mismo tiempo.
6. Se empuja del borde de la piscina conforme los brazos están extendidos.
7. Baja la cabeza justo antes de entrar al agua, oprimiendo los brazos cerca de la cabeza del nadador logrando una posición estilizada del cuerpo.



8. Empieza la patada inmediatamente para estilo libre o mariposa.
9. Realiza un estilo dividido, luego jala hacia abajo y patalea debajo del agua para pecho.
10. Empieza a nadar cuando las manos/cuerpo han entrado al agua.



### Consejos de Entrenamiento

- El nadador continúa viendo al extremo opuesto de la piscina. Si el nadador tiene discapacidad visual, necesita ver hacia el iniciador.
- Ayude al nadador a sentir equilibrado conforme se inclina hacia delante, no hay inicio falso.
- Proporcione una señal de inicio.
- Diga al nadador que lance sus brazos hacia delante y que se empuje del borde.
- Haga que el nadador se estire tan lejos como sea posible.
- Haga que el nadador baje su cabeza antes de entrar al agua — ayude al atleta a inclinarse levemente en la cintura, para que el nadador no haga un doblez en el estómago.
- Fomente que el nadador empiece a patear inmediatamente después de poner el cuerpo en posición estilizada.

### Inicios del Bloque de Inicio — Estilo Libre, Pecho y Mariposa

Practique el inicio de estilo libre, mariposa y pecho cuando está parado en un bloque de inicio. Ilustraremos los siguientes inicios abajo. Cada uno de los métodos de inicio usa las técnicas básicas de inicio descritas abajo.

- Inicio de Agarre de Estilo Libre
- Inicio en Carril de Estilo Libre
- Inicio de Salto de Pecho
- Inicio de Agarre de Mariposa

### Puntos de Enseñanza

1. Pararse en el bloque de inicio y enrollar los dedos de los pies sobre el borde frontal del bloque de inicio. Para el inicio en carril, el nadador coloca un pie hacia delante con los dedos sobre el borde del bloque mientras el otro pie/pierna está atrás.
2. Para el inicio de agarre, los pies del nadador pueden estar juntos o ligeramente aparte, pero no a mayor ancho que los hombros del nadador.
3. Agarrar el frente del bloque de inicio al comando.
4. Bajar la cabeza.
5. Flexionar las rodillas levemente.
6. Mantener las caderas arriba de los pies.
7. Levantar la cabeza, lanzar los brazos hacia delante y empujarse del bloque al comando.
8. El nadador se mueve del bloque con las piernas.
9. El nadador baja la cabeza justo antes de entrar al agua.
10. Inicia el estilo correcto y patea después de entrar al agua y alcanzando la superficie del agua.



### Consejos de Entrenamiento

- Asista físicamente al nadador para equilibrarse.
- El nadador puede agarrar el frente o lados del bloque, con un inicio de agarre o en carril.
- Estabilice al nadador conforme ajusta su equilibrio lo más hacia delante posible sin caer a la piscina.
- Proporcione un comando de inicio para el nadador.
- Trabaje con el nadador para que todo su cuerpo entre en el mismo hoyo en el agua.
- Fomente que el nadador entre al agua en una posición estilizada.
- Al agarrar el bloque, el inicio hacia delante permite al atleta inclinarse hacia delante un poco más. Probablemente esto proporcionará una reacción más rápida a la señal de inicio.

### Inicio de Agarre de Estilo Libre

#### Puntos de Enseñanza

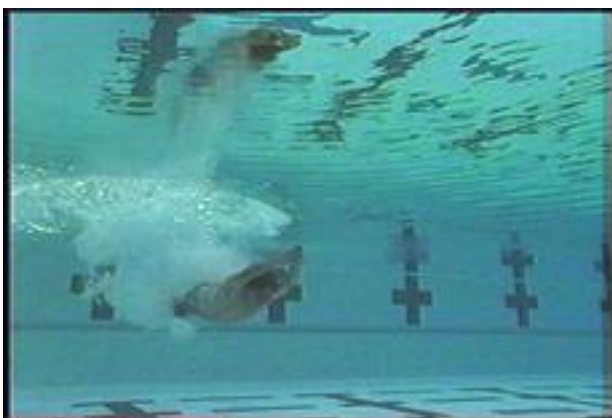
1. Enrollar los dedos del pie sobre el bloque de inicio. Los pies están juntos o ligeramente separados.
2. La cabeza está para abajo.
3. Las rodillas están ligeramente flexionadas.



4. Levantar la cabeza, lanzando los brazos hacia delante, mientras se empuja del bloque.
5. Se mueve del bloque con las piernas.
6. Baja la cabeza justo antes de entrar al agua.



7. Asume posición estilizada.



8. Empieza el estilo correcto y patalea después de entrara al agua y saliendo a la superficie del agua.





### Inicio en Carril de Estilo Libre

#### Puntos de Enseñanza

1. Enrolla los dedos de los pies sobre el bloque de inicio. Un pie está adelante con los dedos sobre el borde del bloque y el otro pie está atrás.
2. La cabeza está para abajo.
3. Las rodillas están ligeramente flexionadas.



4. Levanta la cabeza, lanzando los brazos hacia delante, mientras se empuja del bloque.
5. Se mueve del bloque con las piernas.
6. Baja la cabeza justo antes de entrar al agua.



7. Asume posición estilizada.



8. Empieza el estilo correcto y patalea después de entrara al agua y saliendo a la superficie del agua.



### **Inicio de Salto de Pecho**

#### **Puntos de Enseñanza**

Se empuja de los bloques de inicio.

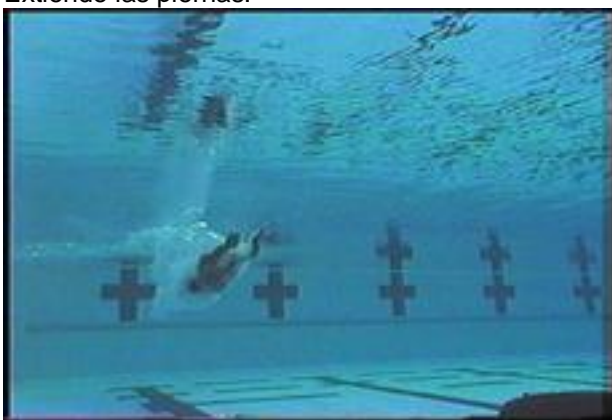
Empieza la primera brazada, junta los pies.





Asume posición estilizada.

Extiende las piernas.



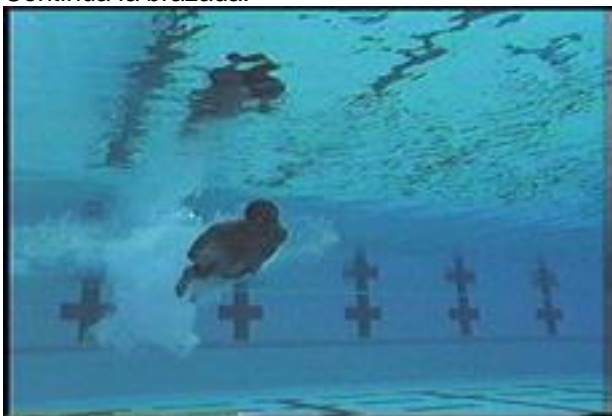
Lleva los brazos hacia fuera a los lados.

Empieza la segunda brazada, la cabeza pasa la superficie del agua.



Impulsa el cuerpo hacia delante, empujando los brazos a las piernas.

Continúa la brazada.





### Inicio de Agarre de Mariposa

#### Puntos de Enseñanza

Enrolla los dedos de los pies sobre el bloque de inicio. Los pies están juntos o ligeramente aparte, no a mayor ancho que el de los hombros.

Empieza la primera brazada, impulsando el cuerpo hacia delante.



Asume posición estilizada.

Lleva los brazos hacia delante.





La cabeza y los hombros pasan la superficie del agua.

Continúa el patrón de la brazada.





**Gráfica de Faltas & Problemas**

<b>Error</b>	<b>Corrección</b>	<b>Referencia de Ejercicio/Prueba</b>
El nadador se desliza del bloque o del borde de la piscina.	Asegure que los dedos del nadador están enrollados sobre el bloque o borde.	Practique pararse en el bloque con los dedos de los pies sobre el borde de la piscina.
El nadador entra al agua en ángulo.	Asegure que el nadador está bien equilibrado y que el movimiento saliendo del borde/bloque es parejo.	1) Practique saltar hacia delante desde el bloque.  2) Fomente que el nadador mire hacia delante, saltando en los pies primero.
Los brazos del nadador están separados durante la entrada al agua.	Asegure una posición estilizada del cuerpo — manos juntas en la entrada, los brazos oprimiendo las orejas/cabeza.	1) Practique la entrada al agua con una mano encima de la otra.  2) Preferiblemente la mano más fuerte abajo ya que esta será la mano/brazo que jalará primero.

**Consejos para Entrenadores para Inicios de Natación — Un Vistaza**

**Consejos para la Práctica**

1. Practique inicios de agarre y carril para cual se adapta mejor.
2. Practique la posición estilizada del cuerpo entrando y saliendo del agua.
3. Practique saltos, usando los comandos de inicio correctos.
4. En espalda, practique posición estilizada saliendo de la pared, usando una patada agitada o patada de mariposa.
5. Practique empujarse de la pared usando una brazada dividida, debajo del agua, para pecho.
6. Practique iniciar desde el borde/bloque, usando una brazada dividida, debajo del agua, para pecho.



## **Vueltas de Natación**

### **Enseñando Vueltas de Estilo Libre**

#### **Vuelta Pivote de Estilo Libre**

##### **Puntos de Enseñanza**



1. Pararse en agua a profundidad del pecho aproximadamente a 10 metros del borde de la piscina.
2. Nadar estilo libre a la pared.
3. Extender el brazo en la última brazada antes de la pared para tomar el borde de la alcantarilla de la piscina.
4. Jalar el cuerpo hacia un lado de la piscina.



5. Jalar las piernas debajo del cuerpo y empezar la vuelta.



6. Dar un respiro y completar la vuelta.



7. Extender ambas manos sobre la cabeza, presionando los brazos contra las orejas.
8. Patalear de tres a cinco patadas antes de empezar la brazada de estilo libre.

### Consejos de Entrenamiento

- Ayude al nadador a encontrar un lugar para tomarse la pared.
- Ayude al nadador a subir los pies debajo del cuerpo guiando los pies para que estén paralelos a la pared.
- El nadador se empuja, empezando la patada inmediatamente después de que los pies dejan la pared.

### Vuelta de Giro/Voltereta de Estilo Libre

Las manos no tocan la pared.

### Puntos de Enseñanza

1. Pararse en agua a profundidad del pecho aproximadamente a 10 metros de la pared.



2. Nadar estilo libre hasta 3 metros de la pared.
3. Respirar antes de dar la última brazada.
4. Finalizar la última brazada antes de la pared con ambas manos al lado de las caderas.
5. Colocar los pies como a 6-8 pulgadas debajo de la superficie del agua, paralelo con el fondo.
6. Extender los brazos sobre la cabeza, presionando la parte superior de los brazos sobre las orejas.
7. Empujarse de la pared, pataleando cuatro veces o tantas como sea necesario antes de dar una brazada.
8. Dar al menos una brazada completa antes de respirar, para una mejor posición del cuerpo.
9. El nadador patalea fuerte y levanta las caderas conforme la cabeza baja.
10. El nadador flexiona las rodillas ligeramente.



Completar la última brazada antes de la pared con las manos cerca de los lados.



Trabar la barbilla, empezar a rotar el cuerpo hacia delante y extender los brazos sobre la cabeza.



Empujarse con fuerza de la pared con ambos pies.



Asumir posición estilizada, respirar, luego empezar la brazada.

**Consejos de Entrenamiento**

- El nadador patalea hacia la pared si está muy lejos, después de la última brazada.
- Asistir al nadador con la colocación apropiada del pie para que no esté muy arriba ni muy profundo.
- El nadador practica un ejercicio de media vuelta. El nadador nada como ocho brazadas, y luego hace una voltereta en el agua. Este ejercicio puede hacerse en 25 metros.

**Gráfica de Faltas & Problemas**

Error	Corrección	Referencia de Ejercicio/Prueba
Dando vuelta muy temprano en la pared.	El nadador toca la pared con una mano antes de ejecutar una voltereta.	Las manos en la pared, patalea fuerte, luego hace voltereta, se empuja de la pared a una posición estilizada.



<p>Se empuja de la pared con un pie.</p>	<p>Fomente que el nadador se empuje de la pared con ambos pies.</p>	<p>1) El nadador hace una voltereta vertical, sintiendo que los pies se empujan del fondo de la piscina.</p> <p>2) El nadador siente que los pies se empujan del borde de la piscina luego se mueve a una posición estilizada.</p>
--	---	--



## **Enseñando Vueltas de Espalda**

**Practique la vuelta correcta de espalda, tres de cinco veces.**

### **Puntos de Enseñanza**

1. Se para en agua a profundidad del pecho y asume la posición de flotación para atrás. El atleta también puede nadar a la pared.
2. Flota en la espalda.
3. Extiende una mano hacia la pared con el codo ligeramente flexionado.
4. Nada espalda a la pared.
5. Usa cualquier mano para tocar la pared y empieza la vuelta.
6. Toca la pared con cualquier mano aproximadamente de seis a ocho pulgadas debajo de la superficie del agua.
7. Sube las rodillas casi al pecho.
8. Mantiene la cabeza y los hombros planos.
9. Realiza el giro empujándose en cualquier dirección después de que la mano toca la pared.
10. Extiende ambos brazos sobre la cabeza a una posición estilizada.
11. Se empuja de la pared con los pies.
12. Finaliza la vuelta empujándose de la pared con los pies en una posición estilizada: patatea usando patada agitada o de mariposa.
13. Empieza a patlear inmediatamente después de que los pies se separan de la pared, usando patada agitada o de mariposa.

### **Consejos de Entrenamiento**

- Sostenga al nadador debajo de las caderas, si es necesario.
- Ayude al nadador a subir las rodillas.
- Ayude al nadador a crear un ángulo de 90-grados con la parte superior de las piernas y las caderas.
- Ayude al nadador a girar sobre su espalda mientras se empuja de la pared con su mano.



**Vuelta de Pivote de Espalda**



Alcanza la pared de la piscina con una mano.



Se agarra de la pared de la piscina, lleva las rodillas al pecho y empieza a rotar el cuerpo.



Lleva los pies a la pared de la piscina.



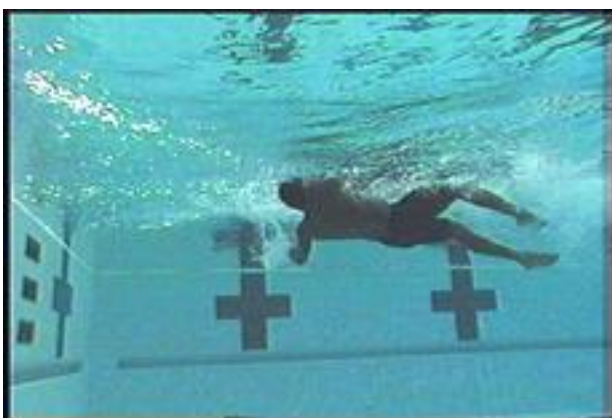
Se empuja de la pared con ambos pies y extiende los brazos sobre la cabeza.



Asume posición estilizada y empieza la brazada.

### Voltereta de Espalda

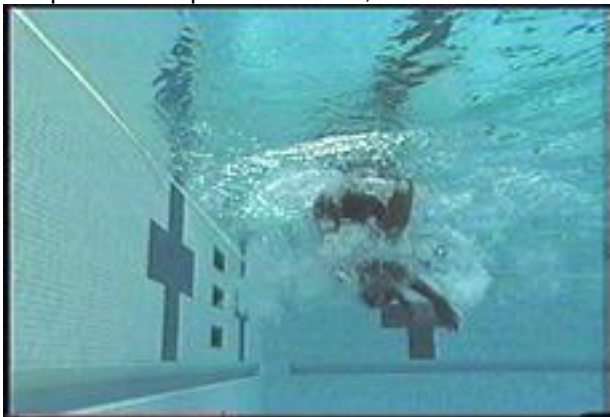
Las manos no tocan la pared.



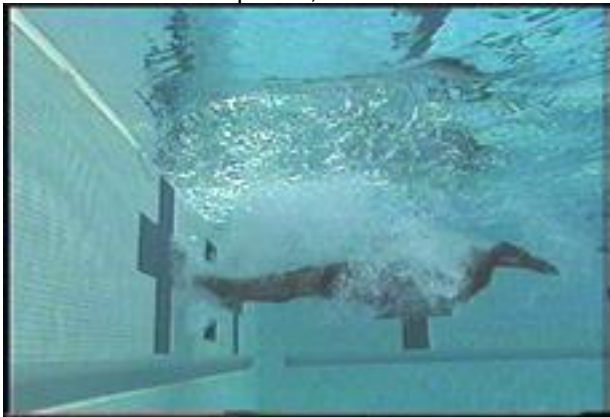
Extiende un brazo hacia la pared de la piscina. Se dirige a la pared, no la toca.



Después de empezar la vuelta, lleva ambos brazos a los lados y traba la cabeza en la barbilla.



Lleva las rodillas al pecho, balanceando los brazos hacia fuera a los lados.



Toca la pared de la piscina con ambos pies y se empuja. Extiende los brazos sobre la cabeza.



Asume una posición estilizada y empieza a patear.



### Enseñando Vueltas de Mariposa y Pecho

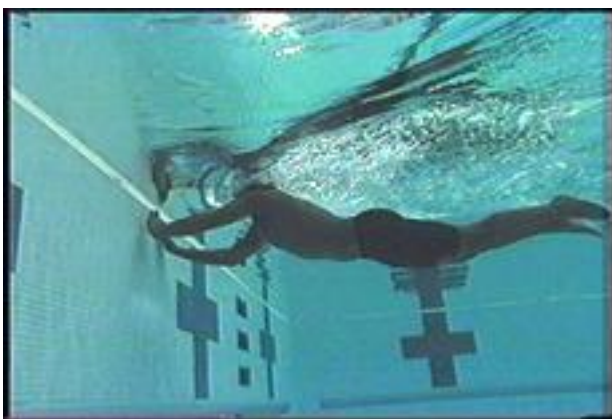
Las vueltas de mariposa y pecho son muy similares. La única diferencia es que con una vuelta de pecho se realiza una brazada dividida debajo del agua directamente después de la vuelta. Una brazada dividida es 1.5 brazadas debajo del agua. Cuando llega a la pared en la vuelta y final, el nadador debe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

El nadador usará un brazo guía que se moverá junto con la línea del cuerpo, y ocurre una rotación del cuerpo del nadador. Es importante que el nadador mantenga una posición estilizada del cuerpo. La cabeza del nadador debe salir a la superficie del agua antes de realizar la brazada.

#### Vueltas de Pivote de Mariposa y Pecho

##### Puntos de Enseñanza

1. Pararse en el agua a profundidad del pecho, a distancia del largo de un brazo de la pared. Su nadador también puede nadar hacia la pared.
2. Se inclina en la cintura. Se extiende hacia la pared si está nadando.
3. Se toma de la alcantarilla o borde de la piscina con ambas manos.
4. Mantiene el nivel de los hombros.
5. Encoge las piernas debajo del cuerpo en la pared. Los pies están paralelos con el fondo de la piscina.
6. Suelta el borde de la piscina con la mano de abajo.
7. Lanza la otra mano sobre la cabeza hacia el extremo lejano de la piscina.
8. Extiende ambos brazos sobre la cabeza.
9. Se empuja de la pared.



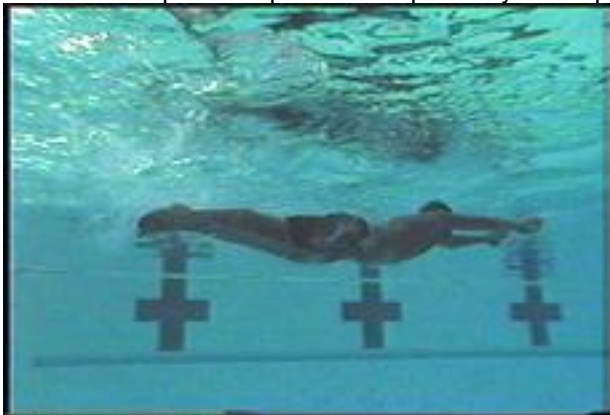
Se extiende hacia la pared de la piscina con ambas manos.



Lleva las rodillas al pecho y empieza la vuelta.



Lleva ambos pies a la pared de la piscina y se empuja con ambos pies.



Asume una posición estilizada.

### Consejos de Entrenamiento

- Diga al nadador que nade vuelta de pecho o mariposa a la pared.
- Fomente que el nadador mantenga su cara en el agua después de la última brazada hasta que ambas manos hayan dejado la pared.
- Recuerde al nadador que el empujón es de lado, con el cuerpo rotando a una posición boca abajo.



### Practique Vueltas de Mariposa y Pecho después de nadar 15 Metros

#### Puntos de Enseñanza

1. Pararse en agua a profundidad del pecho a 15 metros de la pared.
2. Nadar cualquier estilo al borde del agua.
3. Tocar el borde de la piscina con ambas manos, manteniendo los hombros nivelados.
4. Mantenga la cara en el agua.
5. Flexionar las rodillas levemente y rotar el cuerpo en cualquier dirección.
6. Encoger las piernas debajo de las caderas.
7. Soltar una mano de la pared.
8. Llevar la otra mano sobre la cabeza.
9. Extender ambos brazos sobre la cabeza.
10. Empujarse de la pared.

#### Consejos de Entrenamiento

- Fomente que el nadador mantenga su cara en el agua después de la última brazada hasta que ambas manos hayan dejado el agua.
- Recuerde al nadador que el empujón es de lado, con el cuerpo rotando a una posición boca abajo.
- Para pecho, al nadador se le permite una jalada hacia abajo y una patada debajo del agua, la brazada dividida o 1.5 brazadas debajo del agua. El nadador necesita su cuerpo tan estilizado como sea posible cuando realiza una brazada dividida.
- Para mariposa, el nadador empieza la patada tan pronto como los pies dejan la pared.



### Plan del Entrenamiento del Nivel de Desarrollo de Estilo — Ejemplo

Tenga la libertad de usar cualquier sección, destreza o ejercicio de este programa para enseñar cualquier punto en particular. Es importante evaluar y modificar regularmente el programa de sus atletas para llenar sus necesidades hasta que las destrezas son aprendidas. Recuerde dividir el estilo en destrezas más pequeñas. Esto asegurará que cada parte del estilo es enseñado correctamente.

#### Nivel de Inicio Sugerido

##### Estilo Libre

1. Nadar 25 metros.
2. Demostrar recuperación relajada de brazos sobre el agua.
3. Jalada larga debajo del agua.
4. Patalear continuamente con piernas relajadas, los pies justo debajo de la superficie del agua.
5. Respiración coordinada con recuperación del agua.

##### Espalda

1. Patalear 25 metros con piernas relajadas, los pies justo debajo de la superficie del agua y los dedos de los pies creando burbujas en la superficie del agua.
2. Extender un brazo hacia delante sobre la cabeza para tocar la pared cuando se acerca el final de la vuelta.

#### Seguridad en el Agua

Tenga algún conocimiento de las destrezas de seguridad en el agua, especialmente en agua profunda.

#### Duración del Programa

Las 16 sesiones de entrenamiento están desarrolladas para una temporada de 16 semanas, una vez por semana, o una serie de ocho semanas, dos veces por semana.

#### Duración de las Sesiones de Entrenamiento

10 minutos en tierra y 45 minutos en agua por sesión.

#### Agrupar por Habilidad

Use cuerdas para los carriles siempre que están disponibles. Divida a los atletas en carriles, de acuerdo a su habilidad para nadar. Explique la formación para la práctica. Por ejemplo, seguir uno a otro hasta el centro del carril, iniciando en una pared y finalizando cada vuelta tocando la pared en el otro extremo de la piscina, cuando sea posible.

- Esté preparado para modificar el programa para que se adapte a su ambiente y los intereses, necesidades y destrezas de sus atletas.
- Sea flexible y receptivo.



## **Plan del Programa de Desarrollo de Estilo**

### **Sesión de Entrenamiento 1**

Introducir: Patada, brazos, respiración, posición estilizada de estilo libre, patada de espalda.

### **Sesión de Entrenamiento 2**

Evaluar y Repasar Sesión de Entrenamiento 1

Introducir: Inicios y finales de estilo libre, brazos de espalda

### **Sesión de Entrenamiento 3**

Evaluar y Repasar Sesiones de Entrenamiento 1 y 2

Introducir: Espalda, inicios y finales

### **Sesión de Entrenamiento 4**

Pruebas con Tiempo

15 metros/25 metros Estilo Libre y Espalda

### **Sesión de Entrenamiento 5**

Evaluar y Repasar Sesiones de Entrenamiento 1-3

Introducir: Alcance de estilo libre sin tabla flotadora, volteretas, vueltas de estilo libre, vueltas de espalda

### **Sesión de Entrenamiento 6**

Evaluar y Repasar Sesión de Entrenamiento 5

Introducir: Entrenamiento de duración de brazada en estilo libre, voltereta desde la pared a posición estilizada

### **Sesión de Entrenamiento 7**

Evaluar y Repasar Sesión de Entrenamiento 6

### **Sesión de Entrenamiento 8**

Pruebas con Tiempo

15 metros/25 metros/50 metros Estilo Libre y Espalda

### **Sesión de Entrenamiento 9**

Introducir: Patada de pecho

### **Sesión de Entrenamiento 10**

Evaluar y Repasar Sesión de Entrenamiento 9

Introducir: Jalada y finales de pecho

### **Sesión de Entrenamiento 11**

Evaluar y Repasar Sesión de Entrenamiento 10

Introducir: Inicios y vueltas de pecho

### **Sesión de Entrenamiento 12**

Introducir: Patada de mariposa

### **Sesión de Entrenamiento 13**

Evaluar y Repasar Sesión de Entrenamiento 12

Introducir: brazos y finales de mariposa

### **Sesión de Entrenamiento 14**

Evaluar y Repasar Sesión de Entrenamiento 13

Introducir: Vueltas e inicios de mariposa

### **Sesión de Entrenamiento 15**

Evaluar y Repasar todos los estilos, inicios, vueltas y finales

### **Sesión de Entrenamiento 16**

Competición de Práctica

15-metros/25-metros/50-metros Estilo Libre y Espalda

15-metros/25-metros/ de Pecho y Mariposa



## Sesión de Entrenamiento 1

### Meta

Introducir destrezas de estilo libre y espalda.

### Estilo Libre

1. Patalear con tabla.
2. Alcance de un brazo con una tabla flotadora, practicando burbujas y girando la cabeza al mismo lado del brazo que está siendo usado.
3. Alternar alcance del brazo con una tabla flotadora, practicando burbujas y girando la cabeza para respirar en ambos lados.
4. Ejercicio de Empujarse y deslizarse —posición estilizada desde la pared — moviéndose suavemente a la posición correcta de natación.

### Espalda

1. Patalear con una tabla flotadora
2. Patalear sin una tabla flotadora

### Calentamientos

### Estiramientos

### Ejercicios en Tierra Seca

### Calentamientos en Agua

### Práctica en Agua

1. Enseñar ejercicios de patada de estilo libre.
2. Enseñar ejercicios de brazada de espalda.

## Ejercicio de Patada de Estilo Libre

Patalear por 15-25 metros, dependiendo de la habilidad, con una tabla flotadora sostenida al frente y las manos sobre el extremo lejano de la tabla.

### Consejos de Entrenamiento

- Los dedos de los pies solo salen de la superficie del agua para hacer “espuma”. Las piernas están relajadas, las rodillas ligeramente flexionadas, los tobillos relajados.
- Las caderas están altas en el agua.
- Cuando el nadador se vuelve más hábil, haga que sostenga la tabla en el extremo más cercano con los brazos rectos, pulgares para arriba y los dedos abajo. Esto asegura que los brazos están en alineados correctamente con los hombros También ayuda a mantener una posición más estilizada del cuerpo y ayuda a mantener las caderas altas.



### Ejercicios de Brazada

#### Alcance de Un Brazo con Tabla flotadora

Énfasis: Practicar hacer burbujas y girar la cabeza al mismo lado del brazo que está siendo usado.

#### Puntos de Enseñanza

1. Sosteniendo la tabla flotadora en ambas manos, con los brazos completamente extendidos al frente, los nadadores completan seis golpes de las piernas (por ejemplo, contando 1-2-3, 1-2-3) mientras exhalan en el agua para hacer burbujas.
2. Luego, jalen el brazo izquierdo y giran la cabeza al lado izquierdo para respirar, completando la brazada devuelta a la posición de sostener.
3. Se repite en el lado derecho.

#### Consejo de Entrenamiento

- El nadador practica con y sin aletas para desarrollar acción apropiada de brazo/respiración.

#### Alcance de Acción del Brazo Alterna con Tabla flotadora

Énfasis: Practicar hacer burbujas y girar la cabeza para respirar en ambos lados — respiración bilateral.

#### Puntos de Enseñanza

1. El mismo que Alcance de Un Brazo con Tabla flotadora
2. Usar brazos alternadamente, y girar para respirar en lados alternos.

#### Consejos de Entrenamiento

- Aprender a respirar para ambos lados ayudará a desarrollar una brazada uniforme fluida y asegurará desarrollo uniforme del cuerpo superior.
- Fomente que el nadador empiece a aprender términos como “bilateral”.
- El nadador practica con y sin aletas para desarrollar acción apropiada de brazo/respiración.

#### Ejercicio de Empujarse y Deslizarse — Posición Estilizada

Conforme las destrezas se desarrollan, los nadadores podrán desarrollar su posición estilizada para pasar las banderas de espalda antes de volver a salir a la superficie, en preparación para natación de competición.

#### Puntos de Enseñanza



1. Una mano es colocada encima de la otra.
2. Los brazos son sostenidos rectos, con los codos detrás de las orejas (puede llamarse un sándwich-bocadillo de oreja).
3. Se toma una respiración.
4. Se aconseja un empujón desde la pared debajo del agua al principio de todos los ejercicios. Este ejercicio es conocido como torpedos.

### Consejo de Entrenamiento

- A los nadadores se les enseña posición estilizada para hacerles el hábito de siempre proteger sus cabezas al entrar al agua desde todas las alturas y salidas, así como de la pared, para una natación eficiente.

## Ejercicios de Patada de Espalda

### Patear Sobre la Espalda con una Tabla flotadora

#### Puntos de Enseñanza

1. Sostener la tabla flotadora. Una mano está a cada lado de la tabla. Demostrar pulgares arriba y dedos debajo de la tabla.
2. Los brazos están extendidos sobre las rodillas; las piernas están pataleando continuamente
3. Los hombros y cabeza están para atrás y relajados.
4. El pecho y las caderas empujan hacia arriba.
5. Las rodillas levemente flexionadas en el movimiento relajado y extendidas en el movimiento agitado, con los dedos de los pies hacia adentro naturalmente.
6. Mantiene los pies justo debajo de la superficie del agua, creando burbujas/salpicando en la superficie.





---

**Patalear sobre la Espalda sin Tabla flotadora**

**Puntos de Enseñanza**

1. Igual que arriba, excepto que los brazos se mantienen a los lados.
2. Las manos reman suavemente para arriba y abajo para ayudar a mantener el movimiento a lo largo de la piscina.



## **Sesión de Entrenamiento 2**

### **Meta**

1. Evaluar y repasar destrezas de estilo libre y espalda introducidas en **Sesión de Entrenamiento 1**.
2. Introducir las siguientes destrezas de espalda.
  - Ambos brazos siendo usados alternamente con una patada continua.
  - Practicar la destreza, usando aletas.

### **Calentamientos**

### **Estiramientos**

### **Ejercicios en Tierra Seca**

### **Calentamientos en Agua**

### **Práctica en Agua**

1. Repasar ejercicios de estilo libre y espalda.
2. Introducir brazada de espalda.

### **Espalda — Ambos Brazos Usados Alternamente con una Patada Continua**

#### **Puntos de Enseñanza**

1. Cada brazo es levantado primero y entra al agua con el brazo al lado de la oreja.
2. El meñique entra primero; el pulgar sale del agua primero.
3. El brazo luego jala directo a la pierna, como a 15-20 centímetros debajo de la superficie del agua.

#### **Consejos de Entrenamiento**

- Asegúrese que el meñique entra al agua primero, para que la palma esté girada hacia afuera y el brazo jala contra el agua. La brazada está completada cuando el brazo/mano está contra la pierna del nadador.
- El brazo regresa entonces a la superficie, el pulgar primero.
- La patada debe ser continua durante toda la brazada.
- Practique la destreza usando aletas, ya que ayudarán con el desarrollo de la brazada.



### Sesión de Entrenamiento 3

La Sesión de Entrenamiento 3 es la misma que **la Sesión de Entrenamiento 2**, excepto que se ha agregado una sección de saltos. Asegúrese de confirmar cualquier restricción para saltos antes del entrenamiento. Enseña a cualquiera con restricciones para saltos en técnicas de inicio en el agua.

#### Meta

1. Evaluar y repasar destrezas de estilo libre y espalda practicadas en **la Sección de Entrenamiento 2**.
2. Introducir las siguientes destrezas de estilo libre.
  - Inicios de salto y posición estilizada (usando inicio de agarre cuando sea posible) — solo si hay espacio en la piscina disponible.
  - Inicios en el agua para atletas con restricciones para salto.
  - La importancia de finalizar en la pared en cada ocasión.
3. Introducir las siguientes destrezas de espalda.
  - Inicio de espalda.
  - Finales de espalda — las reglas correctas para finalizar una carrera de espalda.

#### Calentamientos

#### Estiramientos

#### Ejercicios en Tierra Seca

#### Calentamientos en Agua

Usar **Sesión de Entrenamiento 2** Planes de práctica en el agua y agregar la siguiente práctica de inicio de salto. Es imperativo que usted asegure que sus atletas tienen autorización para saltar antes de iniciar esta fase del programa. Un inicio en el agua se describe a continuación.

#### Práctica de Inicio de Salto

Introducir salto en sus formas elementales de arrodillarse o sentarse durante el **Aprender a Nadar** o **Desarrollo de Estilo** Nivel. El énfasis se hace en mantener la barbilla trabada en el pecho. Durante el salto, los brazos deben estar extendidos detrás de las orejas. El nadador es aconsejado de entrar con los dedos al agua primero.

#### Consejos de Entrenamiento

- Siempre asegure que el nadador está en la posición estilizada cuando ejecuta inicios de salto.
- Haga que el nadador se pare en el borde de la piscina, los pies no más abiertos que el ancho de las caderas u hombros, con los dedos de los pies enrollados sobre el borde para un agarre seguro.
- Flexionar las rodillas levemente, los brazos estilizados apuntando a un punto en la piscina aproximadamente a tres metros del nadador, y las orejas debajo de los codos.



- El nadador se inclina hacia delante y pone rectas las rodillas sin mover la cabeza o brazos hasta después de que la entrada se ha ejecutado.
- Conforme la habilidad aumenta, se aconseja un inicio de agarre.

### Inicio de Agarre para Inicios de Estilo Libre

A los nadadores se les fomenta que se paren con los talones detrás de los bloques de inicio antes de cada salto. En “En sus marcas”, se da un paso adelante para permitir a los pies ser colocados en el borde frontal del bloque. Las rodillas son flexionadas y el cuerpo relajado. El nadador tomará o se sostendrá del frente del bloque con dos manos. Las manos se ponen entre las piernas.

Al comando “Fuera”, el nadador ejecuta la siguiente secuencia para entrar al agua.

### Puntos de Enseñanza

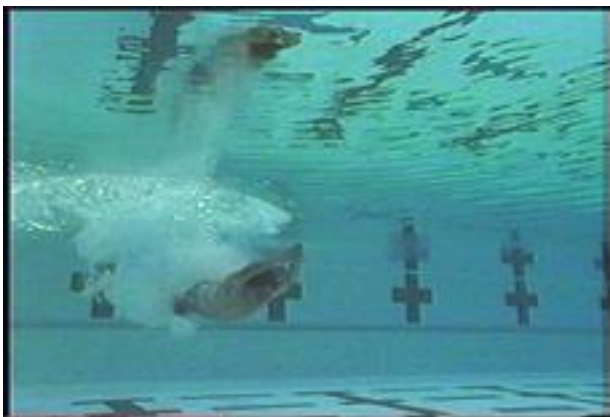
1. El cuerpo superior se vuelca en el agua.
2. Los brazos son empujados hacia delante.
3. Las piernas se ponen rectas y empujan el cuerpo hacia delante. Los brazos y cabeza están en posición estilizada.
4. Los dedos de los nadadores entran al agua primero, seguidos por el cuerpo y los pies de último.
5. El cuerpo entra al agua por el mismo hoyo hecho por las manos; el cuerpo se mantiene recto y estilizado.
6. Seis patadas agitadas debajo del agua; la primera brazada inicia conforme el cuerpo sube a la superficie, un brazo se recupera sobre el agua.



Agarra el bloque de inicio e inclina el cuerpo equilibrado hacia el agua.



Extiende las piernas y brazos — posición estilizada y se empuja del bloque de inicio.



El cuerpo sigue a las manos en el agua, manteniendo posición estilizada.



El cuerpo sube a la superficie del agua y la brazada empieza.

### **Consejos de Entrenamiento**

- Si un nadador está teniendo problema para entrar los dedos primero, sostenga un aro aproximadamente a un metro del borde de la piscina. Anime a los nadadores a saltar por el aro, luego posición estilizada — patear — jalar un brazo como arriba.
- Esta es la única práctica programada para saltos para este programa; sin embargo, los saltos pueden ser practicados siempre que el tiempo y el espacio en la piscina lo



permitan y serán usados para prueba de tiempo y **Sesión de Entrenamiento 16** —  
Práctica de Competición

- Profundidad mínima de la piscina 1.2 metros.

### Inicios En El Agua — Estilo Libre, Pecho, Mariposa

Un inicio en el agua es permitido en cualquier nivel de competición. El nadador debe tener al menos una mano en contacto con la pared o bloque de inicio en la señal de inicio.

#### Secuencia de Salto

#### Consejos de Entrenamiento

- El nadador se detiene del pasamanos en el bloque de inicio o borde de la piscina.
- El nadador mira la dirección en la que intenta nadar, con la otra mano apuntando directamente en esa dirección.
- Los pies están enrollados, presionados hacia arriba en la pared de la piscina y deben mantenerse debajo de la línea del agua.
- En el comando “Fuera”, el nadador se empuja fuertemente de la pared, trabando la cabeza hacia abajo y conduciendo la mano que se agarra a encontrarse con la otra, para poner al cuerpo en una posición estilizada.
- El nadador mantiene una posición estilizada con el cuerpo deslizándose justo debajo o en la superficie de la piscina.
- El nadador comienza la brazada como desde el salto.





### Final de Estilo Libre

Un nadador de estilo libre finaliza la carrera cuando cualquier parte del nadador toca la pared después de completar la distancia designada.

### Consejos de Entrenamiento

- Entrene a los nadadores a extenderse hacia delante y dirigirse decididamente a la pared sin disminuir la patada.
- Practique nadar a la pared desde cinco metros de distancia sin respirar, dirigiéndose a la pared con una mano completamente extendida.
- Practique nadar a la pared desde cinco metros de distancia sin respirar, dirigiéndose a la pared, el brazo completamente extendido con el cuerpo en posición ligeramente lateral.

### Inicios de Espalda

Los inicios de espalda y relevos mixtos son los únicos inicios en agua obligatorios en natación. El nadador mira a la pared, toma la manecilla de espalda y coloca los pies en la pared con ambos pies debajo de la superficie del agua. No es permitido colocar los pies en la alcantarilla de la piscina o ningún otro apoyo.

### Puntos de Enseñanza

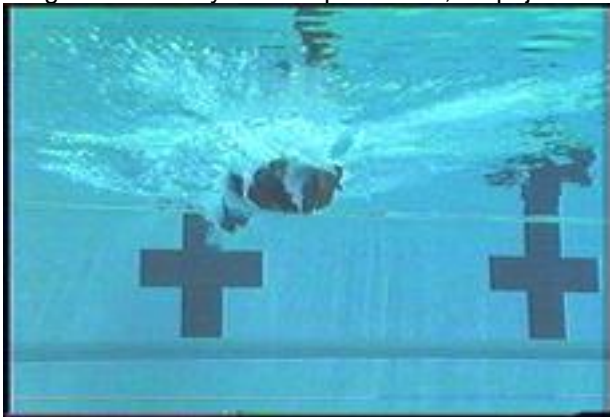
1. Al comando "En sus marcas", el nadador se coloca en una posición encogida.
2. Al comando "Fuera", el nadador lanza su cabeza y brazos para atrás sobre la cabeza conforme las piernas se alejan de la pared.
3. Cuando está en el agua, en la posición estilizada, las piernas empiezan a patear, y luego un brazo comienza a jalar hacia la pierna.
4. La acción continua del brazo de espalda sigue.



Asume una posición encogida, deteniéndose del bloque de inicio.



Dirige los brazos y cabeza para atrás, empujándose fuerte de la pared de la piscina.



Asume posición estilizada y empieza la brazada.

Inicio en el Agua  
(Dartfish)

### Finales de Espalda

Los nadadores de espalda deben aprender a tocar la pared por razones de seguridad cuando finalizan un ejercicio, una carrera o se acercan a una vuelta. Por esta razón, las banderas del estilo espalda son colocadas como regla a cinco metros del final de la piscina, y, en donde estén disponible, son colocadas para todas las prácticas que incluyen espalda.



### Puntos de Enseñanza

1. Acercamiento de Patada Con un brazo al lado y un brazo extendido sobre la cabeza, patear hacia la pared con los dedos apuntando hacia el fondo de la piscina y con la palma hacia la pared. Conforme la mano toca la pared, inclinarse sobre ella, permitiendo flexionar el codo. No se empuje.
2. Practique contando el número de brazadas desde las banderas del estilo espalda hasta la pared hasta que es posible llegar a la pared sin mirar.
3. Practique contando el número de brazadas desde las banderas del estilo espalda hasta la pared cuando nada despacio y a ritmo rápido.





### Sesión de Entrenamiento 4

#### Meta

1. La diversión de las carreras de prueba con tiempo, en donde los nadadores solo compiten contra sí mismos y el reloj. El énfasis es en el mejoramiento propio en tiempo y técnicas del estilo.
2. Las técnicas de estilo, inicio, vuelta y final toman un nuevo significado cuando se ponen en este contexto y el aprendizaje debe ser vigorizado y los atletas motivados por la experiencia.

#### Calentamientos

#### Estiramientos

#### Ejercicios en Tierra Seca

#### Calentamientos en Agua

#### Práctica en Agua

Entrenamiento de Destrezas de Prueba con Tiempo

#### Pruebas con Tiempo

#### Consejos de Entrenamiento

- Introduzca a los nadadores al mecanismo de inicio antes de comenzar las pruebas con tiempo.
- Ponga a los nadadores en eventos que se adapten a su habilidad.
- Debe mantenerse estricta supervisión de los nadadores cuando un evento finaliza, no solo cuando los nadadores están en el extremo de la piscina.
- La consideración más importante es que las sesiones de pruebas con tiempo son realizadas con diversión y entusiasmo como sus ingredientes centrales y deben ser mantenidas lo menos técnicas y competitivas posible.
- El énfasis se hace en el mejoramiento propio en tiempos y técnica.
- Deban mantenerse registros, y se aconseja una tabla para cada nadador, con un registro de sus tiempos para darle a cada nadador para que se lleve a casa.
- Los tiempos registrados se vuelven su primer registro para competición.



## **Sesión de Entrenamiento 5**

### **Meta**

1. Evaluar y practicar destrezas de estilo libre y espalda practicadas en sesiones de entrenamiento 1-3.
2. Introducir las siguientes destrezas de estilo libre.
  - Alternar extensión del brazo sin tabla flotadora — respirando para ambos lados (bilateral).
  - Brazada completa de estilo libre — respirando para ambos lados (bilateral).
  - Voltereta — voltereta en el punto (lejos de la pared).
3. Introducir las siguientes destrezas de espalda.
  - Vuelta de espalda — incluyendo empuje debajo del agua y posición estilizada.

### **Calentamientos**

### **Estiramientos**

### **Ejercicios en Tierra Seca**

### **Calentamientos en Agua**

### **Práctica en Agua**

1. Evaluar y practicar el ejercicio de patada de estilo libre de la sesión de entrenamiento 1.
2. Introducir los siguientes ejercicios de estilo libre.
3. Evaluar y practicar los ejercicios de estilo libre de las sesiones de entrenamiento 1-3.
4. Introducir los siguientes ejercicios de espalda.

### **Alternar Extensión del Brazo sin una Tabla flotadora**

#### **Puntos de Enseñanza**

1. Alternar extensión del brazo sin una tabla se hace con un brazo extendido al frente, mientras el otro brazo completa una brazada acompañado de patada continua de las piernas.
2. El brazo se extiende al brazo del frente y sostiene la posición mientras las piernas dan seis patadas y el nadador exhala todas sus burbujas.
3. El otro brazo completa una brazada.
4. Repetir ciclo.

#### **Consejos de Entrenamiento**



- Usar la destreza de torpedos de la **sesión de entrenamiento 1** cuando se empuja de la pared al principio de cada ejercicio. Esto asegura que la posición estilizada se vuelva la segunda naturaleza de todos los nadadores.
- Sugerir que los nadadores usen aletas para mantener una posición equilibrada del cuerpo.

### Estilo Libre — Brazada Completa

#### Puntos de Enseñanza

1. Usando empuje debajo del agua y posición estilizada, patear como seis veces conforme el cuerpo sale a la superficie.
2. Un brazo entonces empieza su jalada mientras el otro permanece extendido al frente.
3. Cuando la primera brazada ha sido completada (por ejemplo, la primera mano empieza a recuperarse sobre el agua), empezar la segunda brazada con el brazo alterno.

#### Consejos de Entrenamiento

- A los nadadores se les fomenta llegar a ser hábiles para respirar en ambos lados — respiración bilateral — durante el estilo libre. Esto puede ayudar a desarrollar una brazada consistente, fluida y asegurar desarrollo consistente del cuerpo superior.
- Desarrollar esta destreza con el uso de aletas.

### Voltereta — Solo Voltereta

#### Puntos de Enseñanza

1. El nadador traba la barbilla en el pecho durante todo el movimiento.
2. Las rodillas están subidas al pecho, con un chorro consistente de burbuja liberado por la nariz hasta que el cuerpo se endereza después de la rotación. La asistencia del entrenador puede ser necesaria.

#### Voltereta para Adelante



Flexionar las rodillas levemente y empujarse con ambos pies, conduciendo ambos brazos hacia la superficie del agua.



Trabar la barbilla, rotar la cabeza hacia el fondo de la piscina, poniendo las piernas paralelas al fondo de la piscina. El atleta estará de cabeza.



Rotar la cabeza hacia la superficie del agua, manteniendo las piernas rectas y los brazos hacia fuera para los lados.



El atleta está ahora vertical como si estuviera sentado en el fondo de la piscina. Las piernas están extendidas y paralelas al fondo de la piscina con la barbilla trabada en el pecho y los brazos hacia fuera y ligeramente atrás.



Lleva los pies debajo del cuerpo y cae en el fondo de la piscina con ambos pies.

### Consejos de Entrenamiento

- Las volteretas para adelante son introducidas tan pronto como sea posible para animar y familiarizar a los nadadores con el movimiento básico de la voltereta. La introducción de las volteretas para nadadores más jóvenes es usualmente más fácil si pueden pararse en el fondo de la piscina en agua a profundidad de la cintura o el pecho.
- Dos o tres sesiones de cinco minutos en volteretas de pie debe desarrollar esta destreza, si el nadador ha pasado el programa de principiante.
- Se puede fomentar que los nadadores salten a la posición encogida del inicio de pie para ver que tan rápido pueden hacer la voltereta.

### Cuatro Brazadas de Estilo Libre — Encogerse y Volereta

#### Puntos de Enseñanza

1. Los nadadores dan cuatro brazadas de estilo libre.



2. Se encogen y dan vuelta a una voltereta para adelante.
3. Se paran de nuevo, mirando hacia donde van.
4. Continúan, y dan cuatro brazadas más.

### Consejos de Entrenamiento

- Tenga cuidado, porque muchas de estas puede marear al nadador.

### Ejercicios de Espalda

#### Vuelta de Espalda

La voltereta es enseñada con base en el nivel de habilidad del atleta. La vuelta pivote es aceptable para atletas que no pueden hacer voltereta. Ambas vueltas son legales; sin embargo, la voltereta es más rápida.

#### Vuelta Pivote

#### Enseñando Puntos para el Acercamiento

1. El cuerpo está en la espalda en el toque y se empuja en esta vuelta.
2. El nadador se acerca a la pared con toda velocidad.
3. El brazo principal está estirado atrás y la palma de la mano toca la pared con las yemas de los dedos justo debajo de la superficie del agua.
4. El otro brazo continúa la jalada del brazo debajo del agua como en una brazada normal. Esto ayuda al equilibrio del cuerpo y a acercarse a la pared.
5. La cabeza está ligeramente hacia atrás en el agua.



#### Puntos de Enseñanza para la Vuelta

1. El segundo brazo aún está ayudando al equilibrio.
2. Las rodillas se encogen. Diga a los nadadores, "rodillas a la barbilla", nunca, "barbilla a las rodillas", un error común, causando la falla de dar vuelta al frente.
3. El nadador está en posición encogida ligeramente en sus espaldas.



4. Las piernas encogidas se balancean cerca de la superficie del agua para el lado del brazo principal como si el nadador está sentado en un plato y dando vuelta para un lado.
5. Las manos se unen cerca de la cabeza, las palmas para arriba.



### Puntos de Enseñanza para el Empuje

1. El cuerpo aún está encogido con los pies puestos ligeramente separados en la pared y listos para salir.
2. Los brazos están extendidos hacia atrás, las palmas de las manos más arriba.
3. Las piernas y el cuerpo se extienden al mismo tiempo que los brazos se extienden.
4. El cuerpo está ahora en posición estilizada y deslizándose lejos de la pared.



### Puntos de Enseñanza para el Seguimiento

1. El seguimiento después del deslizamiento es idéntico al seguimiento después del inicio.



### Consejos de Entrenamiento

- Enseñe a los nadadores a contar sus brazadas desde las banderas del estilo espalda para que sepan cuando prepararse para su vuelta.
- Haga que los atletas mantengan los brazos en el agua en la etapa de empuje. Esta es una etapa en donde es común para muchos atletas balancear sus brazos fuera del agua.

### Voltereta — Voltereta Girando

#### Puntos de Enseñanza

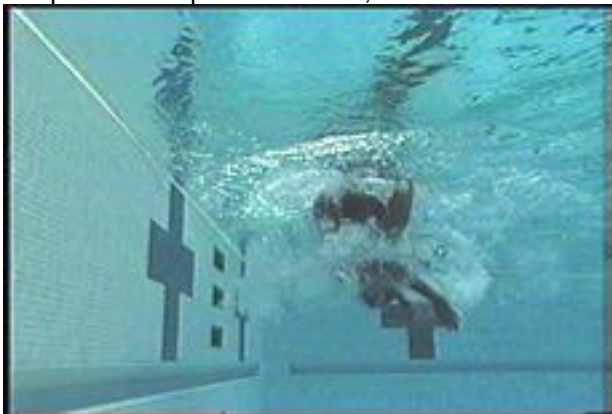
1. El nadador se acerca a la pared nadando espalda.
2. Cuando el nadador está a una brazada de la pared, gira sobre el estómago y ejecuta un giro hacia delante, llevando ambos pies encima y colocándolos firmemente en la pared, viendo hacia la superficie del agua y listo para empujarse.
3. Se empuja de atrás en una posición estilizada con seis patadas fuertes.
4. Empieza a braccar con un brazo y vuelve a salir a la superficie a 10 metros de la pared.



Extiende un brazo hacia la pared. Se extiende hacia la pared, no la toca.



Después de empezar la vuelta, lleva los dos brazos a los lados y traba la cabeza en la barbilla.



Lleva las rodillas al pecho, balanceando los brazos hacia fuera a los lados.



Toca la pared de la piscina con ambos pies y se empuja. Extiende los brazos sobre la cabeza.



### Consejos de Entrenamiento

- El nadador no debe rodar sobre el estómago hasta que está listo para ejecutar el giro hacia delante. De acuerdo a las reglas, los atletas solo pueden no estar sobre su espalda cuando ejecutan una vuelta en una acción continua de giro (por ejemplo, sin pausas y sin deslizamiento a la pared).
- Cuando el nadador ya no está sobre su espalda, el nadador no debe dar ni una patada o jalada del brazo para ayudarse en ninguna forma.
- Las brazadas son contadas desde las banderas, una regulación a cinco metros de la pared.
- Enseñe a los nadadores no buscar la pared en su acercamiento.

### Voltereta para Atrás

Flexionar las rodillas levemente, llevando los brazos detrás del cuerpo.

Se empuja con ambos pies, y dirige los brazos para arriba mientras se arquea para atrás.





Dirige los brazos hacia arriba sobre la cabeza y lleva las rodillas al pecho.

Deja que el cuerpo continúe rotando.





Encoge el cuerpo apretado, y sostiene las piernas en el pecho.

Cae en el fondo de la piscina con rodillas flexionadas en ambos pies.





Se para.





### Sesión de Entrenamiento 6

#### Meta

1. Evaluar y practicar estilo libre practicado en sesiones de entrenamiento 1-3 y 5.
  - Patalear con tabla, extensión de un brazo y alternando, brazada completa de estilo libre y volteretas.
2. Evaluar y practicar destrezas del estilo espalda practicadas en sesiones de entrenamiento 1-3 y 5.
  - Patalear con/sin tabla y con/sin aletas, brazos y vueltas del estilo espalda.
3. Introducir las siguientes destrezas de estilo libre.
  - Duración de la brazada de estilo libre — usando ejercicio de brazo alterno.
  - Enseñar voltereta en la pared con un empuje de posición estilizada.
  - Enseñar vueltas pivote a los nadadores que no están listos para destrezas de voltereta.

#### Calentamientos

#### Estiramientos

#### Ejercicios en Tierra Seca

#### Calentamientos en Agua

#### Práctica en Agua

1. Practicar las destrezas de estilo libre practicadas en sesiones de entrenamiento 1-3 y 5.
2. Introducir las siguientes destrezas de estilo libre.
3. Evaluar y practicar las destrezas de espalda practicadas en las sesiones de entrenamiento 1-3.

#### Alternar la Extensión del Brazo sin Tabla Flotadora

Énfasis: duración de la brazada

#### Puntos de Enseñanza

1. Usando la extensión alterna del brazo en **la sesión de entrenamiento 3**, el nadador empieza la brazada de estilo libre con el brazo extendido al frente de su cabeza.
2. Jala el brazo debajo del cuerpo en un patrón tipo “S”.
3. La mano sale del agua cuando ha rozado el muslo pasada la pierna.
4. Fomente que el nadador no cruce la línea central del cuerpo.

#### Vuelta Pivote de Estilo Libre



El nadador de estilo libre puede tocar el extremo de la piscina con cualquier parte de su cuerpo. El que usa vuelta de pivote usualmente usará sus manos en el toque.

### Puntos de Enseñanza para el Acercamiento

1. El nadador se acerca a la pared a toda velocidad.
2. Cuando la cabeza del nadador está aproximadamente a la distancia del largo de un brazo de la pared, el brazo principal se extiende para tocar la pared.
3. La palma de la mano toca con las yemas de los dedos apuntando al lado (por ejemplo, apuntando en dirección de la vuelta).
4. El otro brazo empuja atrás como en la brazada normal.
5. El cuerpo se mueve más cerca de la pared y el brazo principal se flexiona.
6. La cabeza del nadador está ahora cerca de la pared, la cara en el agua, los ojos viendo ligeramente para adelante.



### Puntos de Enseñanza para la Vuelta

1. El cuerpo está encogido apretado, las rodillas al pecho.
2. El otro brazo actúa como un remo y es esencial ayudar al giro.
3. La palma de la mano roza en la cintura al lado opuesto del cuerpo, haciendo que el cuerpo gire.
4. La mano principal presiona fuerte en la pared y se empuja detrás del hombro que completa el giro.



### Puntos de Enseñanza para el Empujón

1. El cuerpo está un poco más abajo en el agua en este punto y encogido.
2. Los brazos están apretados a los lados del cuerpo, las palmas hacia abajo y las manos están al lado de las orejas.
3. Los pies son colocados en la pared separados al ancho de las caderas. Las plantas de los pies en la parte superior se preparan para el empujón.
4. Los brazos se extienden hacia delante al mismo tiempo que las piernas se dirigen para atrás. El cuerpo está ahora en una posición estilizada de deslizamiento
5. La posición es sostenida con la cabeza trabada entre los brazos hasta que la velocidad del deslizamiento baja a velocidad de nadar.



### Puntos de Enseñanza para el Seguimiento

El seguimiento es idéntico al seguimiento para el inicio, con un deslizamiento en posición extendida. Tan pronto como la velocidad disminuye, la brazada empieza.



### Consejo de Entrenamiento

- Enseña a los nadadores a no patear de más antes de que la acción del brazo esté en proceso ya que puede evitar el movimiento para adelante.

### Voltereta a la Pared — Sin Empujón

Cuando ya se domina una voltereta hacia delante, se hace un acercamiento a la pared, en donde el nadador llega a medio metro de la pared. Es fácil para el entrenador arrodillarse al final de la piscina a donde el nadador se está acercando, y extender la mano y tocar la cabeza del nadador, indicándole que es tiempo de girar.

### Puntos de Enseñanza

1. Se hace un giro hacia delante, trayendo los pies por encima y luego colocándolos firmemente en la pared, mientras mira hacia la superficie del agua.
2. Esto es hasta donde los nadadores llegan. Cuando ya pueden poner sus pies en la pared, se puede introducir el empujón.

### Voltereta a la Pared — con Empujón — Sin Girar

#### Puntos de Enseñanza

Del ejercicio anterior, los nadadores se empujan de la pared en posición estilizada mientras están sobre su espalda y aún en la posición estilizada.

### Voltereta a la Pared — con Empujón y Giro

Cuando la rutina anterior ha sido lograda, el nadador pasa a la etapa final de la voltereta.

#### Puntos de Enseñanza

1. Del empujón sobre la espalda a una posición estilizada, continúa para girar sobre el estómago.
2. El atleta está ahora en la posición correcta para empezar la brazada de estilo libre.

### Consejos de Entrenamiento



- Este empujón algunas veces es más fácil de enseñar primero, antes del giro a la pared, para que los nadadores sepan a donde van en el empujón.
- Se exhalan burbujas de la nariz durante un empujón debajo del agua en la espalda para asegurar que el agua no entra en la nariz del nadador.



## **Sesión de Entrenamiento 7**

### **Meta**

1. Evaluar y repasar el estilo libre practicado en las sesiones de entrenamiento 1-3, 5 y 6.
  - Alternar alcance del brazo, brazada completa y largo de la brazada de estilo libre, vueltas pivote y volteretas.
2. Evaluar y repasar destrezas de espalda practicadas en sesiones de entrenamiento 1-3 y 5.
  - Patalear sin tabla, con/sin aletas, brazos y vueltas de espalda.
3. Introducir las siguientes destrezas de estilo libre.
  - Largo de la brazada de estilo libre — usando ejercicio de brazo alterno.
  - Enseñar voltereta en la pared con un empuje de posición estilizada.
4. Enseñar vuelta pivote a los nadadores que no están listos para destrezas de volteretas.

### **Calentamientos**

### **Estiramientos**

### **Ejercicios en Tierra Seca**

### **Calentamientos en Agua**

### **Práctica en Agua**

1. Practicar como se hizo las destrezas de estilo libre y espalda practicadas en sesiones de entrenamiento 3, 5 y 6 en la meta anterior.
2. Introducir las siguientes destrezas de estilo libre.
3. Evaluar y practicar destrezas de espalda practicadas en sesiones de entrenamiento 1-3.



### Sesión de Entrenamiento 8

#### Meta

1. Continuar con la diversión de las carreras de prueba con tiempo en donde el nadador solo compite contra sí mismo y el reloj. El énfasis es en el mejoramiento propio del tiempo y técnica.
2. Enseñar a los nadadores la etiqueta y protocolos de una competición de natación y procedimientos antes de la carrera.

#### Calentamientos

#### Estiramientos

#### Ejercicios en Tierra Seca

#### Calentamientos en Agua

#### Práctica en Agua

##### Prueba con Tiempo 2

- 15-metros Estilo Libre
- 15-metros Espalda
- 25-metros Estilo Libre
- 25-metros Espalda
- 50-metros Estilo Libre\*
- 50-metros Espalda\*

\*Si los nadadores están en esta norma, este evento reemplazará el nado de 15-metros para ellos.

#### Consejos de Entrenamiento

- Los nadadores son colocados solo en eventos que concuerdan con su habilidad. Debe mantenerse estricta supervisión de los nadadores cuando un evento finaliza, no solo cuando los nadadores están en el extremo de la piscina.
- Los aspectos más importantes de las sesiones de pruebas de tiempo son que sean divertidas y promuevan entusiasmo. Deben ser lo menos técnicas y competitivas posible.
- Use los tiempos de la Prueba con Tiempo 1 para selección previa de los eventos.
- El énfasis debe hacerse en el mejoramiento propio en tiempos y técnica. Deban mantenerse registros, y se aconseja una tabla para cada nadador, con un registro para darle a cada nadador para que se lleve a casa.



### Sesión de Entrenamiento 9

#### Meta

Introducir destrezas de pecho.

#### Calentamientos

#### Estiramientos

#### Ejercicios en Tierra Seca

A los principiantes se les da una introducción breve de la técnica correcta de patada. Un video o demostración puede ayudar en esto. Ellos pueden experimentar primero la patada fuera del agua acostados en una banca/silla o al lado de la piscina.

#### Calentamientos En Agua

### Ejercicios de Pecho en Tierra Seca

#### Ejercicio para Tocar el Talón

Algunos atletas pueden tomar ambos pies simultáneamente. Otros pueden tener que tomar un pie a la vez.

#### Puntos de Enseñanza

1. El atleta se acuesta sobre el estómago en una banca o al lado de la piscina.
2. Las rodillas flexionadas, llevando los talones hacia los glúteos, con los dedos de los pies hacia fuera.
3. Los nadadores se extienden para atrás y toman los talones en cada lado.

#### Ejercicio de Rotación de los Pies

Si el nadador tiene problema con este ejercicio, el entrenador puede ayudar sosteniendo sus pies y moviéndolos en círculos en el patrón deseado. También puede darse mayor asistencia proporcionando resistencia con la palma de la mano en la planta del pie del nadador para sentir la trayectoria del pie contra la resistencia del agua.

#### Puntos de Enseñanza

1. El nadador se acuesta en una banca o al lado de la piscina.
2. Llevar los talones hacia los glúteos, con los dedos de los pies hacia fuera.
3. Cuando las rodillas están completamente flexionadas, rotar el pie en la posición practicada arriba; patear alrededor y para atrás para juntarlos y extenderlos completamente con los dedos de los pies en punta.

#### Ejercicio en la Pared

#### Puntos de Enseñanza



1. El nadador se para con un lado hacia la pared, usando la pierna más cerca de la pared.
2. Flexiona la rodilla y levanta el talón a los glúteos.
3. Gira los dedos del pie hacia fuera y los dirige hacia atrás y hacia abajo en la pared.
4. Termina con los pies juntos.
5. Practica varias veces en cada lado

### Ejercicios en Agua de Pecho

#### Ejercicio de Patada de Pecho

Sentado en el borde de la piscina, los pies y piernas de los nadadores en el agua, patean con los pies girados hacia fuera y los talones hacia la pared.

#### Puntos de Enseñanza

1. Manteniendo las rodillas juntas, haga que los nadadores muevan los pies hacia fuera con los talones fijos en la pared con los dedos de los pies apuntando hacia arriba.
2. Al comando, el nadador patea — patada agitada hacia fuera en la posición hacia delante.
3. Las piernas están juntas y los dedos de los pies apuntan hacia arriba.
4. Los nadadores llevan los talones de vuelta a la pared.
5. Repetir ejercicio.



#### Puntos de Enseñanza

Cuando ya tienen habilidad en esto, los nadadores pueden empujarse del fondo y patear a lo largo de la pared con los dedos de los pies en la pared para cada patada. Ambas piernas están pateando juntas, una del lado de la pared. Enfatizar quedarse al lado de la pared y asegurarse que usan la pared en cada patada. Hacer varias patadas y luego dar la vuelta con la otra pierna contra la pared.

1. Los nadadores se paran en la piscina sosteniendo una tabla flotadora al frente con las manos sobre el frente — con un lado hacia la pared.
2. Usando la pierna más cercana a la pared, flexionar la rodilla y levantar los talones a los glúteos.
3. Girar los dedos de los pies hacia fuera y llevar los dedos de los pies hacia atrás y abajo en la pared.
4. Terminar con los pies juntos en el fondo de la piscina.



### Consejos de Entrenamiento

- También es importante enfatizar la coordinación de la patada en esta etapa. Asegurar que los nadadores “patalean y se deslizan” durante cada patada.
- Dirigirse a ejercicios de enseñanza de pecho para otras opciones de ejercicios.
- Practique en agua en posición supina (sobre la espalda), la tabla sobre las rodillas, llevando los talones de vuelta a los glúteos.
- Practicar en posición supina sin tabla con las manos a los lados o en posición estilizada.
- Practicar en posición boca abajo con tabla.



### Sesión de Entrenamiento 10

#### Meta

1. Evaluar y repasar destrezas de pecho de la **Sesión de Entrenamiento 9**.
2. Introducir las destrezas de pecho abajo.

#### Calentamientos

#### Estiramientos

#### Ejercicios en Tierra Seca

#### Calentamientos en Agua

#### Práctica en Agua

Ver abajo

#### **Patalear sin una Tabla flotadora**

Continuar usando la pared si ambos pies no son girados hacia fuera. El propósito de este ejercicio es desarrollar un sentimiento de llevar el cuerpo hacia delante sobre las manos.

#### Puntos de Enseñanza

1. Sostener los brazos en posición estilizada.
2. Las manos son sostenidas sobre la otra y no se mueven.
3. La coordinación del ejercicio es como sigue:
  - Respirar
  - La cara de vuelta al agua
  - Patalear y deslizarse
  - Contar "uno, dos"
4. Exhale antes de levantar la cabeza.

#### **Brazada Afuera del Agua**

El entendimiento inicial de la acción del brazo puede ser descrito como dibujar un patrón circular con las manos y brazos.

#### Puntos de Enseñanza

1. Los atletas prueban un intento inicial de la acción del brazo fuera del agua. Dar asistencia con los brazos, si es requerido, para hacer un patrón del movimiento.
2. Haga que los atletas vean el movimiento de sus manos y brazos mientras practican la brazada.

#### **Brazada de Pecho**

La consideración principal para enseñar la acción del brazo en pecho es que los brazos deben



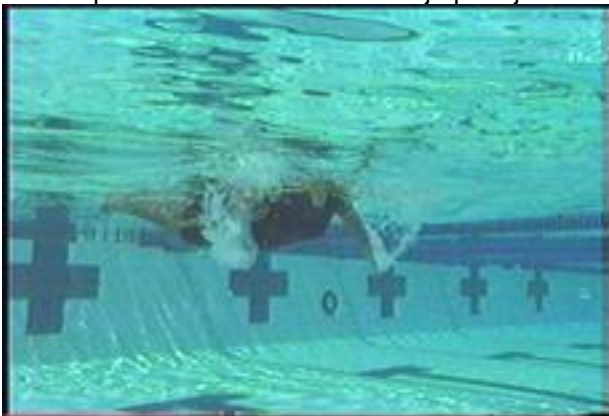
moverse simultáneamente, y no deben llevarse hacia atrás pasada la línea de la cadera, excepto durante la primera brazada después del inicio y en cada vuelta.

### Puntos de Enseñanza

1. La acción del brazo empieza con los brazos completamente extendidos y las manos cerca, las palmas hacia fuera, y como a 15 centímetros debajo de la superficie del agua.
2. El movimiento inicial de los brazos es un empujón hacia fuera hasta que las manos están a mayor ancho que los hombros.
3. Bajar los brazos y rotar las muñecas hacia adentro para estar frente a los pies inicialmente.
4. Las muñecas continúan juntándose hacia una posición de frente una a otra, completando la fase propulsora de la brazada.
5. Cuando la presión del agua ha sido liberada de la palma de las manos, los codos se presionan uno contra otro antes de extenderse a una posición completamente extendida con las palmas hacia abajo, de vuelta a su posición de inicio.



Asumir posición estilizada con la boja para jalar entre las piernas.



Llevar los brazos hacia fuera y abajo.



Jalar los brazos, juntando las manos.

### **Brazada — Parado en el Agua**

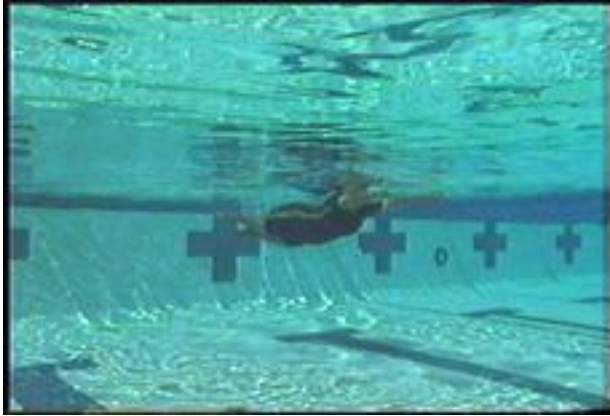
1. La brazada también puede ser practicada parado en el agua.
2. El nadador se para con un pie para adelante y otro atrás para estabilidad. Los brazos están debajo de la superficie del agua.
3. El atleta mira sus manos mientras practica la brazada para evitar que los brazos empujen para atrás pasado los hombros.

### **Pecho Completo — Combinar Patada y Brazada**

Los principiantes se sienten cómodos con esta secuencia cuando ya ha sido desarrollada. Usualmente, solo refinamiento es requerido para experiencias de competición.

### **Puntos de Enseñanza**

1. La última secuencia es — Jalar — Respirar — Patalear — Deslizarse. El deslizamiento se extiende por uno a tres segundos.
2. Después del empujón de la pared, completar una brazada. Durante la brazada, levantar la cabeza para respirar.
3. Patalear, y luego un deslizamiento con los brazos extendidos.
4. Seguir toda la secuencia con otra Jalada — Respiración — Patada — Deslizamiento.



Jalar.



Respirar.



Patalear — Deslizarse.

**Final de Carrera de Pecho**

Al final de una carrera, se debe tocar con ambas manos simultáneamente. Los hombros deben estar al mismo nivel.

**Puntos de Enseñanza**



1. Practicar nadar los últimos cinco metros hacia la pared, finalizando en una brazada completa, con las manos tocando la pared simultáneamente.
2. Haga que los atletas se monitoreen entre sí durante este ejercicio.





### Sesión de Entrenamiento 11

#### Meta

1. Evaluar y practicar destrezas de pecho de las sesiones de entrenamiento 9, 10.
2. Introducir las destreza de inicios y vueltas de pecho siguientes.

#### Calentamientos

#### Estiramientos

#### Ejercicios en Tierra Seca

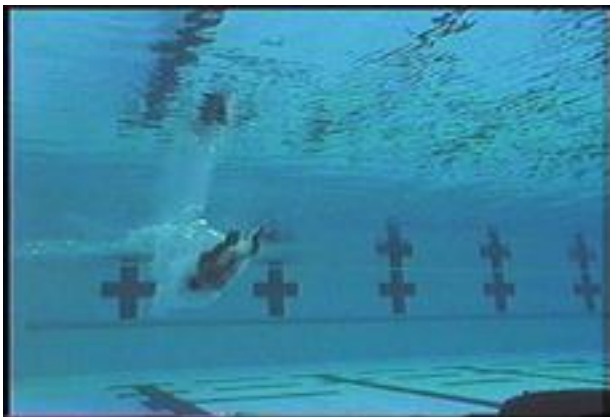
#### Calentamientos

#### Práctica en Agua

Ver abajo

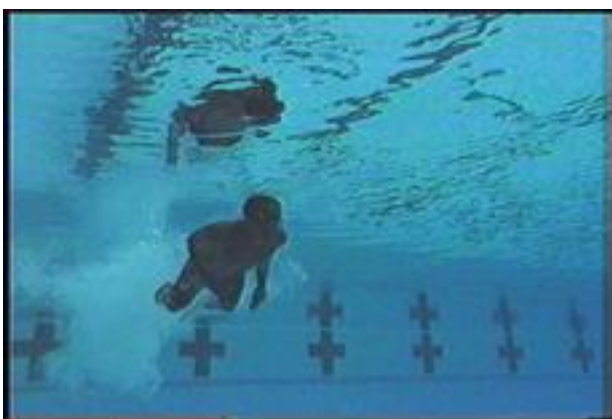
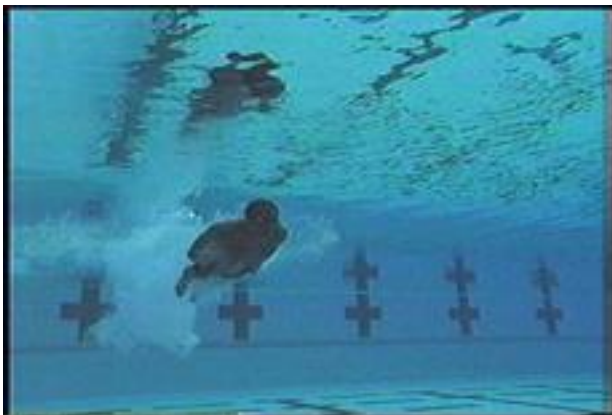
#### Inicio de Pecho — Brazada Hacia Afuera

Para pecho, el inicio de salto es más profundo que en estilo libre. Esto permite al nadador completar una brazada fuerte con los brazos, seguida de una patada fuerte, mientras el cuerpo está completamente sumergido. La coordinación de estas acciones es importante ya que la regla requiere que una parte de la cabeza esté arriba de la superficie del agua antes de que empiece la segunda brazada.





Después del salto, conforme el momento del deslizamiento disminuye, los brazos empiezan la jalada en una forma más plana y ancha que lo normal, continuando con un empuje hacia atrás hasta que llegan a los muslos como se muestra abajo.



Esta acción de jalar-empujar se hace lo más paralelo posible con la superficie del agua para evitar una reacción de las piernas de rodar tipo delfín, que puede ser malinterpretada como una patada ilegal. El momento para esta acción fuerte del brazo extenderá la fase de deslizamiento.



### Puntos de Enseñanza

1. Conforme la velocidad del movimiento hacia delante empieza a disminuir, los brazos se recuperan cerca del cuerpo y luego son empujados hacia delante a una posición extendida.
2. En esta etapa, las piernas se han recuperado con los talones cerca de los glúteos.
3. El nadador entonces patalea, y, con un ajuste delicado de la posición de la cabeza y las manos, el cuerpo se dirige fuertemente a la superficie.
4. Cuando el cuerpo sale a la superficie, solo entonces se empieza la segunda jalada de los brazos.



### Consejos de Entrenamiento

Los siguientes tres puntos son importantes en la jalada y patada debajo del agua y requieren énfasis durante la práctica para lograr los máximos beneficios de la fase debajo del agua, después del salto.

- Usar totalmente el momento obtenido del salto antes de empezar a jalar.
- Haga uso completo del momento obtenido de la brazada fuerte antes de patalear.
- Tomar tiempo de la patada y ajuste de las posiciones de la cabeza y la mano para que el cuerpo se dirija fuertemente para llegar a la superficie y empezar la primera brazada mientras el deslizamiento disminuye a una velocidad de natación.

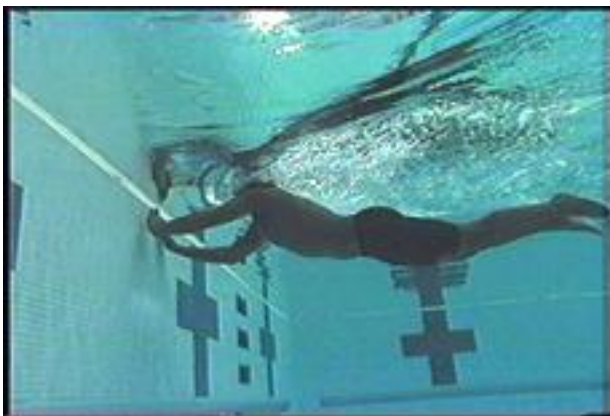
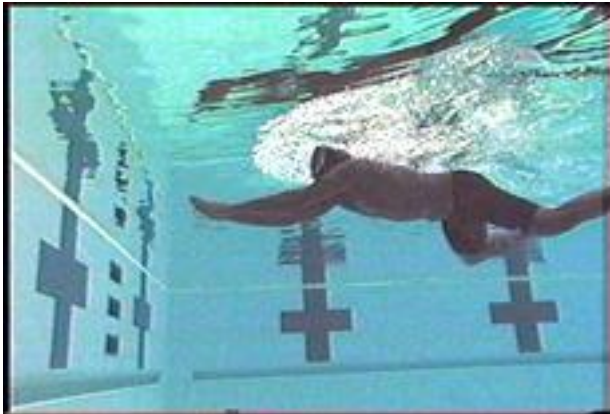


### Inicio En Agua — Pecho

Si un nadador no puede saltar debido a restricciones de salto, él/ella empieza del empuje en el agua en la posición estilizada en una profundidad lo más similar posible a la posición del salto. Continúe con el inicio de salto a partir de esta posición. Ver **Estilo Libre, Inicio En Agua** Lección.

### Vuelta de Pecho

En la vuelta y al final, el toque se hace con las manos simultáneamente con los hombros nivelados.

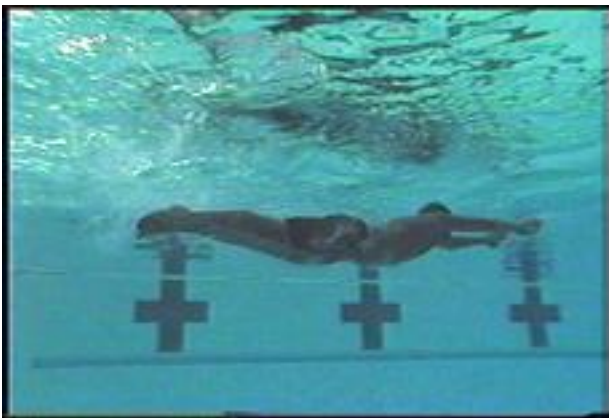


Cuando los brazos han tocado la pared, el nadador permite que los codos se flexionen ligeramente, dando palanca al nadador para empujarse a la vuelta. Conforme los codos se flexionan, las piernas son llevadas debajo del cuerpo hacia la pared y el cuerpo superior cae hacia atrás en el agua.





El brazo de arriba es llevado hacia arriba y se encuentra con el brazo de abajo y se extiende a la posición estilizada conforme las piernas se alejan de la pared.



La brazada hacia fuera, como se describe arriba en **el inicio de pecho**, es entonces ejecutada antes de reanudar la brazada de pecho.



# Sesión de Entrenamiento 12

## Meta

Introducir destrezas de mariposa.

## Calentamientos

## Estiramientos

## Ejercicios en Tierra Seca

## Calentamientos en Agua

## Práctica en Agua

Mariposa es algunas veces percibido como un estilo difícil de dominar. Esto no es necesariamente el caso, y algunos atletas lo adquieren fácilmente. El estilo mariposa proporciona un desafío alcanzable para la mayoría de nadadores. La secuencia para introducir mariposa es similar a pecho hasta el extremo que la patada es desarrollada primero.

La patada de mariposa es usualmente llamada patada de delfín y es una acción poderosa. Durante la acción de la patada, las piernas se mueven para arriba y para abajo simultáneamente. La patada consiste de un movimiento agitado y un movimiento relajada en forma continua.

Los principiantes que están aprendiendo la patada de mariposa por primera vez son ayudados por una demostración fuera del agua primero, enfatizando que la patada viene de las caderas.

## Puntos de Enseñanza

### Fuera del agua — demostración del movimiento de la patada de mariposa desde las caderas.

1. Permita al nadador recostarse en una banca o al lado de la piscina y que trate el movimiento de ola de las caderas hacia delante, hacia atrás, hacia delante, hacia atrás?hasta que el nadador se relaja y puede hacerlo.

### En el Agua — Ejercicio del Hombre de Atlántida

2. Los nadadores se empujan hacia abajo del agua en la posición estilizada, llevando sus brazos a los lados, y haciendo la patada de delfín hacia el extremo bajo de la piscina por una corta distancia.

### En el Agua — patada de delfín sobre la espalda

3. Los nadadores se recuestan en la posición de flotación para atrás, con las manos se arrastran en el agua, y practican la patada de delfín, sintiendo como las caderas se flexionan y se ponen rectas y el agua se empuja desde los pies.



### Consejos de Entrenamiento

1. Practicar ejercicios No. 2 y No. 3, con y sin aletas.
2. En el Agua — ejercicio de torpedo de delfín.
3. Esto es ejecutado en la misma forma que el ejercicio “Hombre de Atlántida”, con los brazos extendidos hacia fuera al frente en la posición estilizada. Un mínimo de cuatro patadas deben hacerse debajo de la superficie del agua antes de respirar.
4. Enfatizar que la patada de delfín viene de las caderas, y los pies son mantenidos juntos y se mueven simultáneamente.



## **Sesión de Entrenamiento 13**

### **Meta**

1. Evaluar y practicar las destrezas de mariposa de **la sesión de entrenamiento 12**.
2. Introducir las destrezas de brazada, patada y final correcto de mariposa siguientes.

### **Calentamientos**

### **Estiramientos**

### **Ejercicios en Tierra Seca**

### **Calentamientos**

### **Práctica en Agua**

Ver abajo

### **Brazada — Parado en el Agua**

#### **Puntos de Enseñanza**

1. El nadador se para en agua a profundidad del hombro, inicia empujándose y deslizándose.
2. Las manos entran al agua al ancho de los hombros, las palmas hacia fuera, permitiendo a las manos a deslizarse suavemente en el agua.
3. Las manos se extienden hacia fuera y hacia abajo hasta que las manos están a mayor ancho que los hombros.
4. Las manos continúan hacia abajo, hacia adentro y hacia arriba en un movimiento tipo ojo de la cerradura de una llave hasta que están debajo del pecho cerca de la línea media del cuerpo.
5. Las manos se mueven a un movimiento de extensión hacia atrás, hacia fuera y hacia arriba hasta que las manos se acercan a la superficie al lado de los muslos listas para la liberación y recuperación sobre la superficie del agua.
6. La liberación ocurre justo antes de que los brazos se extiendan completamente y antes de que las manos alcancen la superficie. Los brazos deben estar extendidos durante la salida del agua para permitir un movimiento de círculo para arriba, para afuera y para adelante.
7. Las manos y los brazos se mueven arriba de la superficie del agua hasta hacer la entrada.



### Consejos de Entrenamiento

- La jalada debajo del agua a menudo se describe como una forma de ojo de la cerradura o reloj de arena.
- Asegure que el brazo/mano termina con los pulgares a la altura de la línea del traje de baño.

### Respiración

Durante la brazada de mariposa, el nadador mira hacia el frente para inhalar por la boca conforme el brazo jala.

### Puntos de Enseñanza

1. La cabeza empieza a ser levantada conforme el brazo se extiende hacia fuera y hacia abajo durante la fase de captura.
2. La cara entra a la superficie en la extensión hacia arriba de los brazos, y se da una respiración y se completa durante la primera mitad de la fase de recuperación.
3. Conforme los brazos completan la recuperación, la cabeza cae de vuelta al agua y exhala.

### Puntos de Entrenamiento

- Para poder obtener la correcta coordinación para mariposa, es muy importante enseñar respirar cada segunda brazada a los principiantes.
- Usando la frase “cabeza arriba en uno, abajo en uno” facilita que los nadadores entiendan.

### Brazada Completa

Practicar cuatro patadas de delfín, jalar y respirar.

### Puntos de Enseñanza



1. Los nadadores van en posición estilizada desde la pared con los brazos cubriendo las orejas y una mano encima de la otra.
2. Los brazos permanecen en esta posición mientras se hacen cuatro patadas de delfín con las piernas. Es allí cuando es el momento para que los brazos empiecen a jalar. Al mismo tiempo, se toma una respiración completa y la cabeza regresa al agua antes de que los brazos terminen la recuperación. Permanecer en la posición estilizada por otras cuatro patadas de delfín.
3. Puede tomarse una respiración al iniciar cada brazada. Sin embargo, enseñe cada dos brazadas. Cuando ya se desarrolla habilidad, el nadador puede empezar “cabeza arriba en uno, abajo en uno.”

### Mariposa — Final Corarecto

#### Puntos de Enseñanza

1. Al final de una carrera, el toque debe hacerse simultáneamente en, arriba o debajo de la superficie del agua.
2. Como en pecho, las manos están al mismo nivel.



# Sesión de Entrenamiento 14

## Meta

1. Evaluar y repasar destrezas de las sesiones de entrenamiento 12 y 13.
2. Introducir las destrezas de inicios y vueltas de mariposa siguientes.

## Calentamientos

## Estiramientos

## Ejercicios en Tierra Seca

## Calentamientos en Agua

## Práctica en Agua

Ver abajo

Una brazada, una respiración y dos patadas constituyen una brazada para principiante de mariposa. A continuación se encuentra la técnica correcta de mariposa. A pesar que la coordinación no es 100 por ciento exacta, es técnicamente correcto y la forma es suficientemente buena para que los nadadores puedan correctamente participar en natación mariposa.

## Puntos de Enseñanza

1. Empezar en la posición estilizada con los brazos cubriendo las orejas y una mano encima de la otra. Permanecer allí por dos patadas.
2. Jalar y respirar por dos patadas.
3. Jalar y mantener la cabeza abajo por dos patadas.
4. Jalar y respirar.

## Inicio de Salto de Mariposa

Los nadadores que no puedan saltar para iniciar, usan el mismo inicio en el agua del estilo libre. El inicio para mariposa es muy similar al de estilo libre.

## Puntos de Enseñanza

1. Los nadadores entran al agua en la posición estilizada, ambos brazos extendidos al frente, cubriendo las orejas.
2. Cuando el deslizamiento empieza a disminuir, las piernas dan de dos a cuatro patadas fuertes de delfín para llevar el cuerpo a la superficie, manteniendo posición estilizada con los brazos extendidos.
3. Cuando están en la superficie, ambos brazos empiezan la primera jalada hacia atrás debajo del agua.
4. La mariposa empieza.



### **Vuelta de Mariposa**

La vuelta de mariposa se hace en forma similar a la vuelta de pecho.

#### **Puntos de Enseñanza**

1. Cuando se toca la pared en la vuelta, como al final, el toque se hace con ambas manos simultáneamente.
2. Las piernas son subidas como en la vuelta de pecho, y al dejar la pared, las piernas dan de dos a cuatro patadas fuertes de delfín para llevar el cuerpo a la superficie.
3. Los brazos empiezan la jalada debajo del agua, y el patrón regular de la brazada empieza.





## Sesión de Entrenamiento 15

### Meta

1. Repasar las siguientes destrezas conforme sea necesario.
  - Estilo Libre, Espalda, Pecho, Mariposa
2. Hacer una evaluación completa de cada nadador.

### Calentamientos

### Estiramientos

#### Ejercicios en Tierra Seca

Utilizar ejercicios en tierra del programa.

#### Calentamientos En Agua

Utilizar ejercicios del programa, en todos los estilos.

#### Práctica en el Agua

Repasar las siguientes destrezas. Pasar por cada paso en forma de secuencia, usando tiempo en las fases que lo requieran.

Estilo Libre	Espalda	Pecho	Mariposa
Patada	Patada	Patada	Patada
Brazos	Brazos	Brazos	Brazos
Respiración		Respiración	Respiración
Brazada Completa	Brazada Completa	Brazada Completa	Brazada Completa
Inicios	Inicios	Inicios	Inicios
Vueltas	Vueltas	Vueltas	Vueltas
Finales	Finales		Finales

Para hacer una evaluación completa de cada nadador, usar el **formulario de evaluación** para revisar los resultados de los programas para cada nadador. Usar las pruebas con tiempo de la siguiente sesión de entrenamiento para chequeos de nados de distancia. Usar esta evaluación para establecer metas para el siguiente período de cada persona.



## **Sesión de Entrenamiento 16**

### **Meta**

1. Proporcionar la oportunidad de diversión para que los nadadores celebren sus logros del programa de 16 sesiones.
2. Proporcionar la oportunidad para que los nadadores pongan en práctica su entrenamiento.
3. Proporcionar la oportunidad para probar la habilidad de distancia de los nadadores.
4. Obtener tiempos para eventos futuros de natación.
5. Probar la preparación de los nadadores para progresar a equipos.

### **Calentamientos**

### **Estiramientos**

### **Ejercicios en Tierra Seca**

### **Calentamientos En Agua**

### **Competición de Práctica**

Los nadadores registrados en eventos de 50-metros no competirán en eventos de 15-metros. Usar prueba de tiempo previa para hacer selección previa de eventos de estilo libre y espalda.

- 15-metros/25-metros/50-metros Estilo Libre
- 15-metros/25-metros/50-metros Espalda
- 15-metros/25-metros Pecho
- 15-metros/25-metros Mariposa



## **Evaluación del Desarrollo de las Destrezas de Estilo del Atleta de Acuáticos**

Nombre del Atleta

Fecha de Inicio

Nombre del Entrenador

### **Instrucciones**

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

### **Estilo Libre**

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

### **Inicio de Estilo Libre**

- Hace un intento para empezar desde dentro de la piscina
- Realiza un inicio apropiado dentro de la piscina
- Realiza inicio apropiado parándose en el borde de la piscina
- Realiza inicio apropiado usando un bloque de inicio
- Continúa nadando estilo libre apropiado después de iniciar desde el bloque

### **Vuelta de Estilo Libre**

- Hace un intento para dar vuelta sin detenerse
- Realiza una vuelta abierta en agua a profundidad de la cintura
- Realiza una vuelta abierta, después de nadar estilo libre, sin detenerse



- Realiza un giro de vuelta en agua a profundidad de la cintura
- Realiza un giro de vuelta, nadando estilo libre por 15 metros
- Realiza dos giros de vuelta seguidos después de nadar por el largo de dos piscinas

### Dorso/Espalda

- Hace el intento de nadar sobre la espalda
- Realiza dorso en agua a profundidad de la cintura
- Realiza dorso por 15 metros
- Realiza dorso correctamente por una distancia del largo de una piscina

### Inicio de Dorso/Espalda

- Hace el intento de iniciar sobre la espalda
- Realiza inicio de dorso, deteniéndose de un lado de la piscina con una mano
- 

Realiza inicio de dorso mientras mira hacia el extremo de inicio, ambas manos en el bloque de inicio

- Realiza el inicio correcto de dorso y nada el largo de una piscina

### Vuelta de Dorso

- Hace el intento de dar vuelta sobre la espalda
- Realiza vuelta de dorso — asistido
- Realiza vuelta de dorso en agua a profundidad del pecho — independiente
- Realiza vuelta de dorso y continúa nadando por el largo de una piscina

### Pecho

- Hace el intento de nadar pecho de frente
- Realiza pecho en agua a profundidad de 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 el largo de una piscina

### Vuelta de Pecho

- Hace el intento de hacer una vuelta de pecho sin detenerse
- Realiza vuelta de pecho en agua a profundidad de la cintura
- Realiza vuelta de pecho después de nadar por 15 metros
- Realiza dos vueltas de pecho seguidas después de nadar el largo de dos piscinas

### Mariposa

- Hace e intento de nadar mariposa de frente
- Realiza mariposa en agua a profundidad de 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 el largo de una piscina

### **Vuelta de Mariposa**

- Hace el intento de hacer una vuelta de mariposa sin detenerse
- Realiza vuelta de mariposa en agua a profundidad de la cintura
- Realiza una vuelta de mariposa después de nadar mariposa sin detenerse
- Realiza una vuelta de mariposa en agua a profundidad de la cintura
- Realiza mariposa después de nadar por 15 metros
- Realiza dos vueltas de mariposa seguidas después de nadar el largo de dos piscinas



## **Entrenamiento de Equipo**

### **Ejemplo de un Programa de Entrenamiento de Equipo**

#### **Ejercicios de Estilo Específico**

##### Ejercicios de Estilo Libre

- Posición Estilizada de Estilo Libre
- Ejercicio de Estilo Libre Lateral
- Ejercicio de Extensión de Estilo Libre Lateral
- Ejercicio de Prueba de Patada de Estilo Libre

##### Ejercicios de Espalda/Dorso

- Patada Estilizada de Espalda/Dorso
- Rotación de Hombro de Espalda/Dorso
- Rotación de Hombro con Taza de Espalda/Dorso
- Jalada de Un Brazo de Espalda/Dorso
- Rotación de la Mano con el Pulgar hacia Arriba de Espalda/Dorso

##### Ejercicios de Pecho

- Patada en Borde de la Piscina de Pecho
- Patada sobre la Espalda en el Agua de Pecho
- Patada de Pecho con Manos en los Glúteos
- Jalada de Pecho — Patada

##### Ejercicios de Mariposa

- Ejercicio de Mariposa con Aletas y Tabla Flotadora
- Ejercicio de Patada de Mariposa Debajo del Agua
- Ejercicio de Jalada del Brazo de Mariposa sin Respirar
- Ejercicio de Respiración de Jalada del Brazo de Mariposa

#### **Ejercicios de Ejemplo**

- Ejercicio de Tres-Semanas Sesión Nueve
- Programa de Entrenamiento de Ocho Semanas

#### **Lineamientos de Evaluación para Nivel de Equipo**

##### **Ejemplo de Certificado**



### Ejemplo del Programa de Entrenamiento en Equipo

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

El programa lleva a los nadadores de la introducción al agua hasta el 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 un programa de acuáticos durante todo el año para obtener 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 espalda/dorso sin asistencia y que 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, puede usarse una piscina de 50 metros.

Pueden ser necesarios ajustes a todo el programa, dependiendo de la situación específica del equipo. Como un entrenador, si no tiene el tiempo disponible en la piscina, 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 usarlo apropiadamente para su propio equipo, recordando aumentar gradualmente y mantener un alto nivel de responsabilidad y cuidado con sus atletas.

### Consejos de Entrenamiento

- Trabaje dentro de la habilidad del atleta.
- Establezca metas, estas pueden ser individuales para el atleta o para el grupo.
- Asegúrese de poder lograr sus metas y que sean realistas para los atletas.
- La repetición de elogios es importante al trabajar con el nadador, especialmente en la fase de aprendizaje.
- Como entrenador, puede tener que adaptar el estilo al atleta, no el atleta al estilo, realizando que hay reglas específicas para cada estilo.
- Algunos atletas tienen un corto período de atención. Mantenga las instrucciones cortas y simples. Haga todas las instrucciones claras, concisas y consistentes.
- Cuando enseñe un nuevo estilo, divida el estilo en varios componentes de la destreza.
- Corrija una parte pequeña del estilo a la vez.
- Vuelva a evaluar cada sesión de entrenamiento y cambie programas si es requerido.
- Finalice cada sesión de entrenamiento con una nota positiva.
- Factores de fatiga para buscar: factor de patada (no en agua en movimiento), calambres, sonrojo en la cara, falta de aliento, temblar y bostezar.
- Si es posible, use un reloj de ritmo y haga que los nadadores salgan cuando la aguja segunda esté arriba o abajo.



- Fomente que los nadadores mantengan la cara en el agua y no dejen de respirar, usar gafas protectoras ayuda en este esfuerzo.
- Fomente que los nadadores lleven su propia botella de agua y equipo a cada sesión de entrenamiento.
- Tenga ayudas de entrenamiento disponibles para sus nadadores, como aletas, remos, boyas. Cada nadador necesita tener un par de gafas extras y una gorra.

**Por Favor Tomar Nota:** Debe haber un salvavidas certificado en la plataforma de la piscina mientras los atletas están en el área de la piscina. Asegúrese de tomar todas las precauciones de seguridad y que se tenga mucho cuidado con todos los atletas bajo su instrucción.

Antes de conducir cualquier programa, es aconsejable que tenga una buena idea de los niveles y habilidad de los nadadores que serán parte de sus grupos. Una sugerencia sería conducir algunas sesiones de “prueba” o “evaluación” para determinar qué niveles se adaptan mejor a sus nadadores. Al hacer esto estará bien preparado para empezar a preparar sus programas semanales.

- Conozca las edades de sus nadadores. Recuerde que puede tener una variedad de edades en su grupo, así que es importante que las actividades que se programen sean apropiadas para la edad.
- 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 ó Nivel 2, ó Equipo 1 ó Equipo 2, o darles un nombre relacionado con un nadador bien conocido, etc., para distinguir los grupos.

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

### **Responsabilidad de Cuidado**

La seguridad y bienestar de cada atleta necesita ser su primera prioridad cuando desarrolla cualquier programa de entrenamiento de acuáticos de Olimpiadas Especiales. Cualquier daño potencial necesita ser identificado y tomar acción lo antes posible.

### **Calentamiento**

Necesita programarse tiempo de calentamiento en la sesión de entrenamiento antes de entrar al agua. El énfasis se hace en subir el ritmo cardíaco del nadador, calentar los grupos de músculos y fortalecer los mismos. También es importante que a los nadadores se les enseñe los ejercicios correctos de calentamiento. Las sesiones de entrenamiento necesitan ser supervisadas.

### **Equipo de Entrenamiento**

A los nadadores se les fomenta que tengan todo el equipo de entrenamiento requerido en cada sesión de entrenamiento, por ejemplo, botella de agua, aletas, remos, gafas extras y gorra.

### **Programación de la Sesión**

Los programas de entrenamiento desarrollados para diferentes niveles y grupos por habilidad necesitan ser evaluados regularmente. Asegure que las metas del programa se pueden lograr. No establezca metas irreales.



Toda la información relevante sobre el programa de entrenamiento debe estar disponible para el atleta, miembro de familia o tutor. Información, como el número de sesiones de entrenamiento, fechas y horas, necesita incluirse.

### **Técnica del Estilo**

Cuando programe sesiones de entrenamiento, debe hacerse gran énfasis en el desarrollo de la buena técnica del estilo. Esto puede lograrse estableciendo ejercicios específicos del estilo que son practicados en cada sesión de entrenamiento.

### **Aprendiendo por medio de Diversión**

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

### **Refuerzo Positivo**

Como un entrenador, es importante que de refuerzo positivo a su atleta. Siempre trate de hablar a cada atleta individualmente y conozca las diferentes personalidades y dinámicas de grupo.

### **Establecimiento de Metas**

Asegure que todas las metas se pueden lograr y son realistas. Establezca alguna forma de reconocimiento como "Premios de Logro de la Destreza" o "Premios de Progresión de la Destreza."

### **Estableciendo Límites**

Los atletas necesitan saber cuáles son sus límites para asegurar que su programa de entrenamiento se desarrolle sin problemas y que a cada atleta se le de el 100 por ciento de oportunidad para aprender. Es importante dar instrucción clara, concisa y consistente.

### **Esté Preparado — Sea Flexible**

Cuando ya ha establecido su programa de entrenamiento y está seguro que se desarrollará sin problemas, esté preparado para hacer cambios. Como entrenador, usted debe ser flexible y poder implementar programas alternativos para sus atletas.



### Ejercicios Específicos del Estilo

Los ejercicios descritos abajo son solo ejemplos de ejercicios específicos del estilo que pueden ser practicados durante un programa. Los ejercicios son muy importantes cuando se desarrolla y mantiene la técnica correcta del estilo. Los ejercicios específicos son practicados en cada sesión. Aunque puede tomar a algunos nadadores más tiempo que a otros dominar algunos ejercicios correctamente, por favor sea paciente. Los resultados aparecerán con el tiempo.

Es importante que los entrenadores investiguen y busquen información de otros entrenadores sobre diferentes ejercicios que pueden usarse. Recuerde, los ejercicios son diversión también y agregan variedad al programa de natación del atleta.

#### Estilo Libre

1. Agarre con la yema del dedo deslizando el pulgar
2. Alcance
3. Ala de pollo

#### Espalda

1. Patalear con brazos a 45 grados fuera del agua
2. Alternar acción del brazo sin jalar en el agua

#### Pecho

1. Variación de ejercicio de patada/jalada
2. Patada de pecho sobre la espalda

#### Mariposa

1. Ejercicio de jalada con un brazo
2. Patada de mariposa sobre la espalda
3. Patada de mariposa usando cintas, al frente, atrás



### Ejercicios de Estilo Libre

#### Posición Estilizada de Estilo Libre

##### Propósito del Ejercicio

- Desarrollar una posición horizontal del cuerpo en el agua.
- Hacer el cuerpo del nadador tan suave como sea posible en el agua.
- Reducir la cantidad de resistencia de fricción.

##### Puntos de Enseñanza

Este ejercicio también puede lograrse inicialmente con el uso de aletas. Las aletas ayudarán a los nadadores a concentrarse en mantener una posición estilizada del cuerpo. Fomente que los nadadores practiquen este ejercicio usando patada voladora.

##### Fuera del Agua

1. Practique parado en la plataforma de la piscina, las manos una encima de la otra, los brazos estirados detrás de la cabeza lo más posible.
2. Indique al nadador que presione las orejas con los brazos, manteniendo las piernas juntas.

##### En el Agua

1. En el agua, el nadador se empuja de la pared con ambos pies, manteniéndose en la superficie, sosteniendo una posición estilizada, sin patalear.
2. Igual que arriba, usando el nadador una patada agitada, patalea lo más lejos posible en una respiración.
3. Igual que arriba, el nadador se empuja de la pared.
4. Se sumerge a la mitad de la profundidad de la piscina.
5. Sale a la superficie y se recupera a posición de pie.

##### Consejos de Entrenamiento

- Mantiene una mano encima de la otra; no separa las manos.
- Presiona los brazos en las orejas y estirados lo más posible. Diga, "Pongan su cuerpo en forma de lanza o cohete." Esto los puede ayudar a entender que la forma debe ser rápida, suave.
- Mantiene la cabeza hacia abajo, los ojos hacia el fondo de la piscina.
- Mantiene una patada agitada rápida de estilo libre o patada de mariposa.
- Tan pronto como las manos salen a la superficie, el nadador se detiene y se recupera a una posición de pie.



### Ejercicio Lateral de Estilo Libre

#### Propósito del Ejercicio

- Enseñar al nadador la posición correcta del cuerpo en el agua durante la fase de respiración de la brazada.
- Desarrollar una buena posición del cuerpo en el agua.
- Desarrollar buenas destrezas de respiración.

#### Puntos de Enseñanza

1. Usando aletas, el nadador se acuesta de lado en la plataforma de la piscina.
2. Coloca el brazo de abajo estirado hacia fuera alineado con el cuerpo, la palma plana en el suelo, el brazo de arriba apretado al muslo.
3. La cabeza descansa en el hombro de abajo, la cara viendo hacia un lado.
4. El hombro de arriba apunta hacia arriba.
5. Practique acostarse en el lado opuesto.
6. El nadador usa una acción de patada de tijera con las piernas en el agua.
7. Con aletas puestas y usando una tabla flotadora, el nadador se recuesta sobre el lado derecho (lateral) sosteniendo la tabla flotadora con la mano derecha extendida.
8. La oreja derecha está cómoda sobre el hombro derecho. El brazo izquierdo está extendido sobre el muslo izquierdo. Las piernas están rectas.
9. Instruya al nadador que empiece a patear, usando una acción de patada de tijera.
10. Asegure que el nadador mantenga una posición lateral del cuerpo con el hombro de arriba apuntando al techo.
11. Practique en distancias cortas.
12. Introduzca la respiración: el nadador realiza seis patadas, respira, coloca la cara en el agua mirando hacia el fondo de la piscina, exhala, luego gira la cara hacia fuera, la oreja en el hombro. Asegúrese que el cuerpo del nadador no gira y su hombro permanece apuntando hacia el techo.
13. Repita en distancias cortas.
14. Repita sin la tabla flotadora.





### Consejos de Entrenamiento

- El nadador debe acostarse sobre un lado en todo momento, el brazo de abajo extendido, las palmas hacia abajo, el brazo de arriba extendido sobre el muslo derecho, oreja/cabeza relajado en el brazo de abajo.
- El hombro de arriba debe permanecer apuntando al techo y no debe girar cuando ejecuta la respiración.
- Acción de patada de tijera con aletas.
- Practique con y sin tabla flotadora.
- Use este ejercicio regularmente, ya que estimula la posición del cuerpo del nadador en la fase de respiración de la brazada.

### Ejercicio de Estilo Libre Extensión

#### Propósito del Ejercicio

- Desarrollar la posición correcta del cuerpo en el agua.
- Desarrollar un patrón correcto de respiración.
- Desarrollar respiración bilateral.

#### Puntos de Enseñanza

1. Usando aletas, el nadador empieza en su lado derecho (lateral).
2. Da seis patadas, pone la cara en el agua mientras rota lentamente hacia el frente (posición boca abajo), empieza a empujar el brazo de arriba hacia delante alineado con los hombros.
3. En esta etapa, ambos brazos están delante, y las piernas están estiradas atrás. El cuerpo está en posición boca abajo.



4. Hace tres brazadas, empezando con el brazo izquierdo, luego gira a la posición lateral del lado izquierdo conforme el brazo derecho es jalado en el agua y termina arriba del muslo.



5. El nadador está orientado hacia los lados, el hombro derecho está apuntando hacia el techo.
6. La pierna izquierda estará hacia el fondo de la piscina y la cabeza relajada en el hombro izquierdo.
7. Repetir secuencia por 25 metros.



### Consejos de Entrenamiento

- Demuestre la secuencia anterior.
- Tome tiempo para practicar y desarrollar el ejercicio.
- Recuerde al nadador a permanecer de lado (lateral) manteniendo el hombro hacia el techo.
- Recuerde al nadador a sentirse relajado y hacer una patada de tijera constante.
- Verifique que el nadador inhale antes de poner la cara en el agua para empezar a rotar y dar tres brazadas.
- Use aletas con este ejercicio.
- Fomente que el nadador trate de recuperarse cada vez con las manos alineadas al ancho de los hombros.
- La cabeza del nadador se mueve sólo de lado a lado, mirando hacia abajo al fondo de la piscina. No levanta la cabeza.



- Sea paciente. El nadador dominará este ejercicio. Puede tomarle más tiempo a algunos nadadores para desarrollarlo que a otros. Cuando lo dominan, es un ejercicio divertido e interesante para hacer.
- Enfatique el hombro hacia el techo cuando está fuera del agua en posición lateral.
- Asegure que la cabeza está relajada en el hombro y el brazo de abajo extendido, la palma plana.

### Ejercicio de Prueba de la Patada de Estilo Libre

#### Propósito del Ejercicio

- Fomentar el desarrollo de una patada agitada rápida.
- Fomentar caderas en alto.
- Divertirse.
- Mantener un registro del progreso de la patada de los nadadores.

#### Puntos de Enseñanza

1. Empezando en el extremo bajo de la piscina.
2. Fomente que el nadador se detenga de la tabla con los pulgares hacia arriba, los dedos debajo de la tabla.
3. Fomente que el nadador extienda los brazos, sin flexionar los codos.
4. Dirija al nadador a patear lo más rápido posible por 25 metros cuando se le indica "fuera."
5. Inicie el cronómetro y "fuera", y tome tiempo de la patada del nadador en 25 metros.
6. Registre el tiempo de patada del nadador.
7. Repita este ejercicio cada semana.



#### Consejos de Entrenamiento

- Mantiene los brazos rectos, no flexiona los codos.
- Mantiene una patada rápida, patada agitada continua.
- Asegúrese que el nadador no patea en el aire.



- 
- Fomente que el nadador empuje las caderas hacia arriba para que el cuerpo esté en una posición más estilizada y avance más rápido.
  - Fomente que el nadador ponga la cara en el agua para ayudar a subir las caderas.
  - Deje que el nadador sepa el tiempo que ha logrado. Déle al nadador una meta para se esfuerce en alcanzarla.
  - Haga una tabla de los tiempos progresivos de su nadador, ya que les gusta ver sus propios resultados.



## **Ejercicios de Dorso**

### **Ejercicio de Patada Estilizada de Dorso**

#### **Propósito del Ejercicio**

1. Desarrolle una buena posición estilizada del cuerpo.
2. Suba la posición de las caderas y del pecho en el agua.
3. Desarrolle buenas destrezas de patada.

#### **Puntos de Enseñanza**

1. Practique pararse en la plataforma de la piscina, las manos una encima de la otra, los brazos extendidos detrás de la cabeza tanto como sea posible.
2. Indique al nadador que se presione las orejas con los brazos, las piernas juntas.
3. En el extremo de agua superficial de la piscina, el nadador se recuesta en la espalda en posición estilizada.
4. Anime al nadador a patear y empujar las caderas y el pecho hacia arriba.
5. El nadador puede usar aletas para ayudarse a desarrollar este ejercicio.
6. Patee una corta distancia.







### Consejos de Entrenamiento

- Mantenga una mano encima de la otra; no separe las manos.
- Presione las orejas con los brazos y estírese lo más posible. Diga, "Pongan su cuerpo en forma de una lanza o un cohete." Esto los puede ayudar a entender que se trata que la forma sea rápida, suave.
- Verifique la posición de la cabeza del nadador. Fomente la cabeza hacia atrás y los ojos hacia el techo.
- Subir la cabeza hará que las caderas se hundan.
- Anime al nadador a empujar las caderas y el pecho hacia arriba.
- Anime al nadador a mantener una patada continua rápida agitada con una leve flexión de las rodillas.
- Anime al nadador a usar aletas para ayudar a mantener las caderas/pecho en alto y una buena posición estilizada del cuerpo.

### Ejercicio de Rotación del Hombro en Dorso

#### Propósito del Ejercicio

- Desarrollar y mantener una buena rotación del hombro en dorso.
- Mantener la posición de la cabeza.

#### Puntos de Enseñanza

Los nadadores pueden hacer este ejercicio fuera de la piscina frente a un espejo de cuerpo completo. Usando el espejo, ellos pueden mirarse y mantener la cabeza recta mientras rotan los hombros.

#### Fuera del Agua

1. El nadador se para en la plataforma de la piscina, las piernas juntas y los brazos a cada lado.
2. La cabeza del nadador debe permanecer fija, los ojos enfocados en el punto.
3. El nadador rota un hombro hacia atrás mientras el otro rota hacia delante.
4. La cabeza debe permanecer recta.

#### En el Agua

1. En agua superficial, el nadador se acuesta en la espalda con los brazos a cada lado del cuerpo.
2. El nadador empieza a patlear despacio, usando aletas.
3. Después de seis patadas, el nadador rota despacio un hombro hacia arriba y el otro hacia abajo.



4. Mantenga esta posición por aproximadamente de tres a cinco patadas, luego regrese al nivel.
5. Patee seis veces, luego rote al lado opuesto.
6. Repita lo anterior por 25 metros.



### Consejos de Entrenamiento

- Fomente que el nadador mantenga la cabeza recta y que no la mueva junto con los hombros.
- Fomente que el nadador haga este ejercicio despacio.
- Fomente que el nadador tenga el hombro apuntando hacia el techo.
- Mantener una patada lenta, pareja.
- Si se nada a una pared, haga que el nadador toque la pared desde las banderas, o que tenga un brazo detrás de la cabeza cuando llega a la pared.

### Rotación de Hombro de Dorso con Ejercicio de Taza

#### Propósito del Ejercicio

- Mantener la cabeza recta mientras los hombros rotan.



### Puntos de Enseñanza

1. Siga el ejercicio de rotación de hombro de dorso.
2. Coloque una taza plástica con agua en la frente del nadador.
3. Haga que el nadador practique el ejercicio de rotación de hombros sin que la taza caiga al agua.
4. Vea qué tan lejos puede llegar el nadador sin que se caiga la taza.



### Consejos de Entrenamiento

- Fomente que el nadador mantenga una posición equilibrada del cuerpo.
- Fomente que el nadador patee despacio y rote a cada lado lentamente.
- Diviértase con este ejercicio.

### Ejercicio de Fuerza con un Brazo en Dorso

#### Propósito del Ejercicio

- Desarrollar rotación del hombro.
- Desarrolle que "sientan el agua" con cada brazo separadamente.
- Desarrolle que sientan la fuerza hecha por cada brazo separadamente.
- Desarrolle recuperación y entrada del brazo/mano.

### Puntos de Enseñanza

1. El nadador está sobre la espalda, cada brazo al lado.
2. El nadador bracea, usando solo el brazo derecho por 25 metros.
3. El nadador bracea, usando solo el brazo izquierdo por 25 metros.
4. El nadador da cinco brazadas con el brazo derecho y luego cinco brazadas con el brazo izquierdo.
5. Repetir por 25 metros/50 metros.



### Consejos de Entrenamiento

- Verificar que la posición de la cabeza esté recta y no moviéndose en cada brazada.
- Verifique la rotación del hombro.
- Fomente patadas continuas, parejas.
- Fomente que el nadador “sienta el agua” y la cantidad de fuerza que debe hacer con cada brazo.
- Las aletas se usan al principio. Cuando la patada y brazada del nadador se vuelven más fuertes, practique sin aletas.

### Ejercicio de Rotación de la Mano con el Pulgar hacia Arriba en Dorso

#### Propósito del Ejercicio

- Desarrolle acción de recuperación de brazo recto.
- Desarrolle entrada correcta de la mano en el agua.

#### Puntos de Enseñanza

1. Con aletas, el nadador está sobre la espalda en una posición equilibrada con los brazos a cada lado del cuerpo, la cabeza hacia atrás, las piernas pataleando lentamente y parejo.
2. Haga que el nadador saque el brazo derecho del agua, recto, con el pulgar hacia arriba, la palma hacia adentro, los dedos juntos y relajados.



3. Cuando el brazo del nadador esté aproximadamente a 90 grados, rote la mano para que la palma esté viendo hacia fuera.
4. Mantenga moviendo el brazo lentamente durante la brazada, y haga que la mano entre en el agua, el meñique primero.



5. Conforme la mano entra al agua, el nadador quiere “sentir” la captura.



6. Jale la brazada hacia un lado.
7. Cuando el cuerpo esta nuevamente equilibrado, repita lo anterior para el brazo izquierdo.



### Consejos de Entrenamiento

- Verifique que el nadador rote la mano para que el meñique entre primero al agua.
- Fomente que los nadadores realicen este ejercicio muy despacio.
- Verifique que la mano esté entrando al agua en línea con el hombro.
- Practique este ejercicio parado en la plataforma de la piscina antes de entrar al agua.
- Use aletas en este ejercicio; ayuda a la flotación de los nadadores.



### Ejercicios del Estilo Pecho

#### Ejercicio de Patada del Estilo Pecho en el Borde de la Piscina

Los nadadores también pueden practicar este ejercicio acostados en su espalda y repitiendo la misma secuencia de abajo. Usted puede agregar un elemento más, y hacer que los nadadores cierren sus ojos mientras practican este ejercicio.

#### Propósito del Ejercicio

- Desarrollar la patada básica antes de entrar al agua.
- Practicar la patada sobre la espalda antes de intentarlo de frente.

#### Puntos de Enseñanza

1. El nadador se sienta en el borde de la piscina con las piernas/pies en el agua.
2. Las piernas/rodillas del nadador están juntas, y los talones están presionados contra la pared de la piscina.
3. Los dedos de los pies están apuntando hacia arriba.
4. Deben mantener las rodillas juntas, deslizar los talones hacia fuera a lo largo de la pared a una posición cómoda.
5. Manteniendo las rodillas juntas, mueve las piernas/pies hacia fuera y hacia delante, manteniendo los dedos de los pies apuntando hacia arriba, creando una patada de batidora.
6. Las piernas y pies son llevados juntos rectos, los dedos de los pies aún apuntando hacia arriba.
7. El nadador flexiona las rodillas y lleva los pies/talones de vuelta a la pared.
8. El nadador repite estas acciones a la indicación.



#### Consejos de Entrenamiento

- Verifique que el nadador mantiene las rodillas juntas en todo momento durante la fase de hacia fuera y patada.



- Verifique que los talones se están deslizando a lo largo de la piscina y la rotación de la rodilla ocurre en un punto cómodo.
- Verifique que los dedos del pie del nadador están apuntando hacia arriba durante el ejercicio.
- Pregunte al nadador cómo se sintió al hacer este ejercicio con sus ojos cerrados.

### Ejercicio de Pierna-Patada del Estilo Pecho sobre la Espalda en el Agua

#### Propósito del Ejercicio

- Practicar la patada de la pierna del estilo pecho en el agua.
- Practicar la patada de la pierna sobre la espalda, usando una tabla flotadora para mejorar la flotabilidad.

#### Puntos de Enseñanza

1. El nadador sostiene la tabla extendida sobre las rodillas, las piernas están rectas y los dedos de los pies apuntando hacia arriba.
2. El nadador flexiona las rodillas, manteniéndolas juntas, llevando los talones de vuelta hacia los glúteos tanto como sea cómodo, los dedos de los pies apuntando hacia arriba.
3. Manteniendo las rodillas juntas, los pies se mueven hacia fuera y rápidamente hacia arriba, creando una acción de patada de batidora.





4. Las piernas están juntas con los dedos apuntando hacia arriba y ligeramente fuera del agua.
5. El nadador se desliza por un corto período de tiempo antes de repetir la secuencia anterior.



### **Consejos de Entrenamiento**

- Recuerde al nadador que mantenga los brazos rectos mientras sostiene la tabla sobre las rodillas.



- Fomente que el nadador empuje las caderas hacia arriba.
- Verifique que los dedos del pie del nadador estén apuntando hacia arriba.
- Verifique que ambas piernas se estén moviendo simultáneamente a la misma altura.
- Fomente que el nadador esté relajado con la cabeza hacia atrás y los ojos en el techo.

### Patada del Estilo Peco con Manos y Glúteos

#### Propósito del Ejercicio

- Sentir los talones/pies que regresan tanto como sea posible a los glúteos.
- Desarrollar una acción fuerte de patada.

#### Puntos de Enseñanza

Este ejercicio puede hacerse en posición boca abajo (en el frente) o supina (en la espalda). Generalmente, es mucho más fácil hacer este ejercicio sobre la espalda, especialmente para un principiante. El nadador más avanzado podrá hacer este ejercicio exitosamente estando de frente.

1. Haga que el nadador se acueste sobre su espalda.
2. Los brazos y manos están a cada lado de los glúteos.
3. El nadador realiza la patada del estilo pecho sobre la espalda e intenta tocar los talones con las manos.





### Consejos de Entrenamiento

- Fomente que los nadadores empujen sus caderas y pecho hacia arriba en el agua.
- Fomente que los nadadores mantengan la cabeza hacia atrás, los ojos en el techo.
- Fomente que los nadadores mantengan las rodillas juntas durante toda la fase de patada.
- Verifique que los nadadores tengan los dedos de los pies apuntando hacia arriba durante toda la fase de patada.
- Pregunte a los nadadores si tuvieron éxito para tocar los talones en las manos.

### Jalada del Estilo Pecho — Ejercicio de Patada

#### Propósito del Ejercicio

- Fomente coordinación correcta de la respiración.
- Fomente acción correcta del brazo.
- Fomente que los nadadores se recuperen en una posición estilizada.
- Fomente que los nadadores realicen la acción correcta de patada.

#### Puntos de Enseñanza

1. Demuestre y describa la secuencia del ejercicio.
2. Haga que los nadadores simulen la secuencia en la plataforma de la piscina. También puede usar indicaciones verbales.
3. En el agua, los nadadores se empujarán de la piscina y completarán una brazada completa.
4. Haga que los nadadores regresen a la pared y, esta vez, completen una brazada completa, dejando los brazos extendidos.
5. Haga que los nadadores regresen a la pared y repitan lo anterior; introduzca solamente la patada de pierna.
6. Cuando los nadadores entiendan la secuencia, haga que naden una corta distancia haciendo una brazada completa y luego solo una patada.

#### Consejos de Entrenamiento

- Verifique la respiración/coordinación del nadador.
- Fomente que el nadador jale, usando la acción correcta del brazo.
- Verifique que el nadador haga solo una patada cuando los brazos están estirados hacia fuera.
- Fomente que el nadador patee duro.
- En cualquier final en la pared del estilo pecho, fomente que el nadador toque la pared con ambas manos.
- Practique este ejercicio usando una jalada de brazo para cada dos patadas.





### Ejercicios del Estilo Mariposa

#### Ejercicio de Patada de Mariposa con Aletas y Tabla Flotadora

##### Propósito del Ejercicio

- Fomentar y desarrollar destrezas de patada de mariposa.
- Fomentar movimiento de la cadera.
- Sentir el movimiento en el agua.
- Practicar acción de respiración hacia delante.

##### Puntos de Enseñanza

1. En la plataforma de la piscina, demuestre el movimiento de las piernas desde las caderas.
2. Haga que los nadadores se acuesten en el borde de la piscina hacia abajo y las piernas en el agua.
3. Practique la patada, fomentando acción simultánea de patada.
4. En el agua, con aletas y tabla flotadora extendida, haga que el nadador practique patada de mariposa.
5. Fomente que el nadador ponga la cara en el agua para ayudar a levantar las caderas y usar movimiento completo del cuerpo.

##### Consejos de Entrenamiento

- Fomente la patada desde las caderas y que usen movimiento completo del cuerpo.
- Use palabras/acciones descriptivas para enseñar a los nadadores el movimiento que están tratando de lograr.
- Fomente que los brazos permanezcan extendidos con la cara en el agua.
- Fomente que los nadadores respiren hacia delante con la barbilla en el agua.

#### Ejercicio de Patada de Mariposa Debajo del Agua

##### Propósito del Ejercicio

- Sentir el movimiento en el agua.
- Fomente una patada simultánea, rápida agitada.
- Practique con/sin el uso de aletas.

##### Puntos de Enseñanza



1. Este ejercicio también es bueno repetirlo sobre el agua con los brazos del nadador en una posición estilizada. Fomente que respiren hacia delante con la barbilla en el agua. Hágalo por distancias cortas Verifique las condiciones médicas de los nadadores antes de practicar cualquier ejercicio de mariposa.
2. Haga que los nadadores coloquen sus brazos a los lados.
3. Se empujan de la pared, manteniendo la profundidad, y se mueven con rotación.
4. Fomente movimiento del cuerpo completo en el agua.
5. El nadador llega tan lejos como sea posible en una respiración.
6. Se recupera a la posición de pie.



### Consejos de Entrenamiento

- Fomente que los nadadores usen todo el cuerpo.
- Mantenga la patada simultánea.
- Fomente una patada rápida voladora.
- Inicialmente use aletas para ayudar a desarrollar la patada y sentir el agua.
- Practicar con/sin el uso de aletas.



### Ejercicios de Jalada del Brazo en Mariposa sin Respirar

#### Propósito del Ejercicio

- Desarrollar acción correcta del brazo.

#### Puntos de Enseñanza

1. En la plataforma de la piscina, el nadador se inclina hacia delante y practica acción del brazo.
2. En agua con aletas, el nadador practica acción del brazo sin respirar.
3. Repita para distancias cortas.

#### Consejos de Entrenamiento

- Fomente que los nadadores usen patadas suaves, simultáneas con aletas.
- Fomente que los nadadores presionen para abajo y para adentro hacia su pecho y que jalen los pulgares al pasar los muslos.
- Los brazos se alinean con el ancho de los hombros de los nadadores y los pulgares son dirigidos hacia abajo.



### Ejercicio de Jalada del Brazo en Mariposa Respiración

#### Propósito de este Ejercicio

- Fomente que los nadadores levanten la cabeza durante la fase de presión de la acción del brazo.
- Fomente que el nadador tenga la cara viendo hacia delante cuando respira.
- Fomente la coordinación correcta de la respiración/acción del brazo.

#### Puntos de Enseñanza

1. En la plataforma de la piscina, demuestre la coordinación correcta de la respiración/acción del brazo.
2. El nadador practica el ejercicio como se le enseña.
3. En el agua, usando aletas, practique jalada correcta del brazo y la respiración.

Parado en la plataforma de la piscina, el nadador se inclina en la cintura, extiende los brazos sobre la cabeza, presionando los brazos contra las orejas. Las manos son presionadas juntas con las palmas hacia abajo, los dedos apuntando ligeramente hacia abajo, listas para la posición de capturar.

Las manos son presionadas fuera de los hombros, hacia fuera y hacia abajo.



La jalada es finalizada con las manos presionando debajo de las caderas y pasadas las caderas.



Las manos se recuperan con codos altos.



Las manos son relajadas y se extienden hacia delante sobre la cabeza.

Regresar a posición de inicio.





### Consejos de Entrenamiento

- La cabeza debe levantarse durante la fase de jalar en la brazada.
- La cara del nadador debe estar viendo hacia delante durante la respiración.
- Verifique la entrada correcta de la mano en el agua.
- Verifique que el nadador está presionando debajo del pecho, luego hacia atrás y hacia fuera hacia la recuperación.



## Ejemplo de Ejercicios

Los siguientes ejemplos de ejercicios están basados en las siguientes suposiciones:

1. Largo de la piscina de 25 metros
2. Calentamiento en tierra de 15 minutos
3. Tiempo de sesión en la piscina de 60 minutos

## Programa de Tres Semanas, Nueve Sesiones

### Semana 1 — Sesión 1

Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
<b>Calentamiento en Tierra</b>	<b>Calentamiento en Tierra</b>	<b>Calentamiento en Tierra</b>
Estiramientos	Trotar	Trotar
	Estiramientos	Estiramientos
<b>Calentamiento en la Piscina</b>	<b>Calentamiento en la Piscina</b>	<b>Calentamiento en la Piscina</b>
50-metros estilo libre — lento	100-metros estilo libre — lento	200-metros estilo libre — lento
50-metros patada estilo libre — lento	100-metros patada estilo libre — lento	100-metros patada estilo libre — lento
50-metros espalda — lento	100-metros espalda — lento	100-metros espalda — lento
<b>Serie Principal</b>	<b>Serie Principal</b>	<b>Serie Principal</b>
• Introducir patada estilizada de estilo libre	• Ejercicio de 100-metros estilo libre	• Ejercicio de 200-metros estilo libre
• 25-metros estilo libre — lento	• Remates de estilo libre 4x50-metros @ regresos de 30-segundos	• Remates de estilo libre 4x100-metros @ regresos de 30-segundos
• Nados de 25-metros de espalda	• 100-metros — lento, seleccione estilo	• 200-metros espalda — lento
• Corrección de Estilo	• Remates de 4x50-metros espalda @ regresos de 30 segundos	• 6x50-metros espalda fuerte @ regresos de 15 segundos



• Inicios de salto — extremo profundo	• 100-metros espalda — lento	
<b>Enfriamiento</b>	<b>Enfriamiento</b>	<b>Enfriamiento</b>
50metros estilo libre, espalda — lento	100-metros estilo libre, espalda	200-metros estilo libre, espalda
<b>Distancia Total</b>	<b>Distancia Total</b>	<b>Distancia Total</b>
800 metros aproximadamente	1.1 kilómetro aproximadamente	1.5 kilómetros aproximadamente
<b>Litado de Verificación</b>	<b>Litado de Verificación</b>	<b>Litado de Verificación</b>
• Introducir nuevo ejercicio	• Corrección de estilo	• Verificar uso de reloj de ritmo
• Corrección de estilo	• Verificar uso de reloj de ritmo	• Corrección de estilo
• Practicar saltos al final de la sección	• Hablar con los nadadores después de la práctica	• Verificar vueltas

**Semana 1 — Sesión 2**

<b>Nivel 1</b>	<b>Nivel 2</b>	<b>Nivel 3</b>
<b>Calentamiento en Tierra</b>	<b>Calentamiento en Tierra</b>	<b>Calentamiento en Tierra</b>
Estiramientos	Trotar	Trotar
	Estiramientos	Estiramientos
<b>Calentamiento en la Piscina</b>	<b>Calentamiento en la Piscina</b>	<b>Calentamiento en la Piscina</b>
100-metros estilo libre, espalda	200-metros estilo libre, espalda	200-metros estilo libre — enfatizar vueltas
100-metros estilo libre, espalda — suave	200-metros estilo libre, espalda — suave	100-metros patada estilo libre — suave
<b>Serie Principal</b>	<b>Serie Principal</b>	<b>Serie Principal</b>
• Estilo libre lateral, verificar posición del cuerpo	• 100-metros patada espalda — posición estilizada	• Ejercicio de 200-metros espalda
• Prueba de patada estilo	• Prueba de patada estilo	• Remates de espalda 4x50-



libre de 25-metros	libre de 50-metros	metros @ regresos de 30-segundos
• Introducir ejercicio de posición estilizada espalda	• Ejercicio de 100-metros espalda	• Prueba de patada estilo libre de 50-metros
• Practicar el nuevo ejercicio	• 100-metros pecho — suave	• 200-metros estilo libre, pecho — suave
• Inicios estilo libre, espalda, 15-metros caminar para atrás	• Inicios, todos los estilos, 15-metros caminar para atrás	• Ejercicio de 200-metros pecho
		• Inicios, todos los estilos, 15-metros caminar para atrás
<b>Enfriamiento</b>	<b>Enfriamiento</b>	<b>Enfriamiento</b>
100-metros estilo libre, espalda	200-metros, seleccionar estilo	200-metros, seleccionar estilo
<b>Distancia Total</b>	<b>Distancia Total</b>	<b>Distancia Total</b>
800 metros aproximadamente	1 kilómetro aproximadamente	1.5 kilómetros aproximadamente
<b>Litado de Verificación</b>	<b>Litado de Verificación</b>	<b>Litado de Verificación</b>
• Posición del cuerpo de nuevo ejercicio	• Verificar brazada, pecho, espalda	• Verificar vueltas en pecho
• Registrar prueba de patada	• Registrar prueba de patada	• Registrar prueba de patada
• Verificar inicios	• Verificar inicios	• Verificar ejercicio de pecho
• Usar aletas cuando sea necesario	• Usar aletas cuando sea necesario	• Verificar inicios

**Semana 1 — Sesión 3**

<b>Nivel 1</b>	<b>Nivel 2</b>	<b>Nivel 3</b>
<b>Calentamiento en Tierra</b>	<b>Calentamiento en Tierra</b>	<b>Calentamiento en Tierra</b>
Estiramientos	Estiramientos	Estiramientos



<b>Calentamiento en la Piscina</b>	<b>Calentamiento en la Piscina</b>	<b>Calentamiento en la Piscina</b>
100-metros estilo libre — suave	200-metros espalda — suave	400-metros estilo libre, espalda — suave
100-metros espalda — suave	100-metros patada mariposa — suave, aletas	200-metros espalda, patada mariposa, aletas
100-metros patada estilo libre — suave		
<b>Serie Principal</b>	<b>Serie Principal</b>	<b>Serie Principal</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repasar patada estilo espalda estilizado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x100-metros pecho @ 25-metros — fuerte, 25-metros — suave</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio de mariposa de 2x100 metros, nadar</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio de Rotación de Hombro de 100-metros espalda, aletas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nados de pecho de 4x50 metros fuerte @ vueltas de 15-segundos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x200 metros estilo libre — suave, enfatizar vueltas, posición estilizada</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inicios espalda, 15-metros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio de 100-metros espalda, aletas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nados de 4x100 metros pecho @ vueltas de 30-segundos</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Remates de 6x50 metros espalda, caminar para atrás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inicios 2x cada nado de estilo, 15-metros</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inicios 2x cada nado de estilo, 15-metros</li> </ul>	
<b>Enfriamiento</b>	<b>Enfriamiento</b>	<b>Enfriamiento</b>
100-metros estilo libre — lento	100-metros pecho — lento	200-metros estilo libre, pecho — lento
<b>Distancia Total</b>	<b>Distancia Total</b>	<b>Distancia Total</b>
800 metros aproximadamente	1.2 kilómetros aproximadamente	1.6 kilómetros aproximadamente
<b>Listado de Verificación</b>	<b>Listado de Verificación</b>	<b>Listado de Verificación</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar ejercicio de rotación del hombro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar ejercicio de espalda, nadador nada a la pared desde las banderas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar acción de la pierna en mariposa</li> </ul>



• Verificar posición estilizada en espalda	• Verificar todos los estilos	• Verificar ejercicio y entrada de mano
• Corrección de estilo	• Reducir el programa si es necesario	• Verificar toque de dos manos de mariposa
• Enfatizar buena posición estilizada en inicios		• Reducir el programa si es necesario

**Semana 2 — Sesión 4**

<b>Nivel 1</b>	<b>Nivel 2</b>	<b>Nivel 3</b>
<b>Calentamiento en Tierra</b>	<b>Calentamiento en Tierra</b>	<b>Calentamiento en Tierra</b>
Estiramientos	Estiramientos	Estiramientos
<b>Calentamiento en la Piscina</b>	<b>Calentamiento en la Piscina</b>	<b>Calentamiento en la Piscina</b>
100-metros patada estilo libre — suave	200-metros patada pecho — suave	200-metros estilo libre — suave
100-metros patada espalda — suave		Ejercicio de 100-metros pecho
100-metros estilo libre, espalda — suave	100-metros patada mariposa — suave	100-metros pecho — suave
<b>Serie Principal</b>	<b>Serie Principal</b>	<b>Serie Principal</b>
• Ejercicio de 100-metros estilo libre lateral	• Ejercicio de 100-metros mariposa	• Ejercicio de 200-metros espalda
• Introducir nuevo ejercicio	• Ejercicio de 4x25 metros mariposa @ rotaciones de 30- segundos	• Remates de 4x100 metros espalda @ rotaciones de 30- segundos
• Extensión lateral estilo libre	• Ejercicio de 100-metros pecho	• Patada estilo libre de 100- metros lento
• Practicar nuevo ejercicio	• Practicar vueltas pecho, estilo dividido	• 4x100-metros mixto individual @ 3.3 segundos
• Remates de 4x25-metros estilo libre, inicios	• Remates de 4x25-metros orden de mixto individual	• Practicar vueltas



<b>Enfriamiento</b>	<b>Enfriamiento</b>	<b>Enfriamiento</b>
100-metros elección del atleta	200-metros estilo libre — suave	200-metros estilo libre — suave
<b>Distancia Total</b>	<b>Distancia Total</b>	<b>Distancia Total</b>
800 metros aproximadamente	1.2 kilómetros aproximadamente	1.7 kilómetros aproximadamente
<b>Listado de Verificación</b>	<b>Listado de Verificación</b>	<b>Listado de Verificación</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducir nuevo ejercicio, aletas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar estilo mariposa, patada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corregir vueltas en mixto individual</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicar nuevo ejercicio, tomar tiempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corregir finales en mixto individual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar uso del reloj de ritmo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrección de estilo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar ejercicio de pecho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicar vueltas en extremo bajo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar posición estilizada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar posición estilizada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar posición estilizada</li> </ul>

**Semana 2 — Sesión 5**

<b>Nivel 1</b>	<b>Nivel 2</b>	<b>Nivel 3</b>
<b>Calentamiento en Tierra</b>	<b>Calentamiento en Tierra</b>	<b>Calentamiento en Tierra</b>
Estiramientos	Estiramientos	Estiramientos
<b>Calentamiento en la Piscina</b>	<b>Calentamiento en la Piscina</b>	<b>Calentamiento en la Piscina</b>
100-metros patada espalda, posición estilizada	Ejercicio de 200-metros patada pecho en la espalda	200-metros estilo libre, patada mariposa
100-metros espalda — suave	100-metros patada pecho, tabla	Posición estilizada, aletas, sin tabla
100 metros estilo libre — suave	100-metros pecho — suave	Nada a la pared desde las banderas
Énfasis en posición estilizada	Enfatizar vueltas, posición estilizada	100-metros pecho — suave
<b>Serie Principal</b>	<b>Serie Principal</b>	<b>Serie Principal</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio de 100-metros extensión lateral estilo libre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio de 100-metros extensión lateral estilo libre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio de 100-metros extensión lateral estilo libre</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100-metros patada estilo libre, 25-metros — fuerte, 25-metros — suave</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100-metros estilo libre — suave, verificar brazada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nadar 100-metros estilo libre — fuerte</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Remates de 4x25 metros estilo libre, verificar posición estilizada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio de 100-metros mariposa, 25-metros jalada brazo derecho, 25-metros jalada brazo izquierdo, aletas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Remates de 4x100-metros estilo libre, 3.30</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Finales de estilo libre en la pared, 5 metros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nados de 8x25-metros mariposa, fuerte en 1.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100-metros espalda — lento</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8x25-metros orden de mixto individual</li> </ul>
<b>Enfriamiento</b>	<b>Enfriamiento</b>	<b>Enfriamiento</b>
200-metros estilo libre, espalda — suave	200-metros estilo libre, pecho — suave	200-metros estilo libre — suave
Verificar vueltas, acción del brazo	Verificar patada de pecho, vueltas	Verificar vueltas, posición estilizada
<b>Distancia Total</b>	<b>Distancia Total</b>	<b>Distancia Total</b>
900 metros aproximadamente	1 kilómetro	1.6 kilómetros
<b>Listado de Verificación</b>	<b>Listado de Verificación</b>	<b>Listado de Verificación</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar ejercicio de extensión lateral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar ejercicio de extensión lateral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar uso del reloj de ritmo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajar en finales en la pared</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar entrada de mano en ejercicio de mariposa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar ejercicio de extensión lateral</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar caderas en estilo libre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar uso del reloj de ritmo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar vueltas, posición estilizada</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar patada, enfatizar caderas altas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar toque de dos manos en pecho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfatizar final correcto en todos los estilos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar posición estilizada</li> </ul>		



**Semana 2 — Sesión 6**

<b>Nivel 1</b>	<b>Nivel 2</b>	<b>Nivel 3</b>
<b>Calentamiento en Tierra</b>	<b>Calentamiento en Tierra</b>	<b>Calentamiento en Tierra</b>
Estiramientos	Estiramientos	Estiramientos
Rotaciones de Brazo	Rotaciones de Brazo	Rotaciones de Brazo
<b>Calentamiento en la Piscina</b>	<b>Calentamiento en la Piscina</b>	<b>Calentamiento en la Piscina</b>
100-metros espalda — suave	200-metros estilo libre — suave	200-metros espalda — suave
Ejercicio de 100-metros espalda, 25-metros jalada brazo derecho, 25-metros jalada brazo izquierdo	100-metros patada pecho, posición estilizada	100-metros patada suave mariposa, aletas
100-metros estilo libre — suave	100-metros pecho — suave	100-metros estilo libre — suave
<b>Serie Principal</b>	<b>Serie Principal</b>	<b>Serie Principal</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prueba de 25-metros patada estilo libre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prueba de 50-metros patada estilo libre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prueba de 50-metros patada estilo libre</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducir patada pecho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio de 2x100-metros patada pecho</li> <li>• 1x100-metros patada sobre la espalda con tabla</li> <li>• 1x100-metros patada de frente con tabla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100-metros pecho — suave</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicar ejercicio de patada pecho en borde de la piscina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar los pies, hacia fuera y deslizados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio de 2x100-metros patada/jalada de pecho, 1x jalada, 1x patada, posición estilizada</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicar patada pecho en agua sobre la espalda con tabla flotadora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Remates de 4x50-metros de pecho @ 30 segundos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Remates de 4x100-metros de pecho @ 6 segundos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicar patada de pecho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Remates de 4x50-metros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200-metros estilo libre</li> </ul>



en posición estilizada en distancias cortas, descansar	de espalda desde el bloque, verificar posición de inicio en y fuera del bloque	rápido, a la pared
• Inicios, nadar 15-metros, caminar de regreso		
<b>Enfriamiento</b>	<b>Enfriamiento</b>	<b>Enfriamiento</b>
200-metros estilo libre suave, enfatizar posición estilizada al salir de la pared	200-metros seleccionar estilo, enfatizar vueltas, posición estilizada	200-metros espalda o pecho suave, enfatizar vueltas, posición estilizada
<b>Distancia Total</b>	<b>Distancia Total</b>	<b>Distancia Total</b>
800 metros aproximadamente	1.3 kilómetros	1.3 kilómetros
<b>Listado de Verificación</b>	<b>Listado de Verificación</b>	<b>Listado de Verificación</b>
• Prueba de patada, tiempo y registro	• Prueba de patada, tiempo y registro	• Prueba de patada, tiempo y registro
• Introducir patada de pecho	• Verificar patada de pecho	• Verificar todas las vueltas
• Practicar patada de pecho	• Verificar vueltas, toques de pecho	• Ejercicio de pecho, enfatizar patada de batidora fuerte
• Inicios, verificar posición de pies en bloques o pared	• Inicios de espalda, verificar posición al salir de los bloques	• Verificar al nadador cuando entra en posición estilizada

**Semana 3 — Sesión 7**

<b>Nivel 1</b>	<b>Nivel 2</b>	<b>Nivel 3</b>
<b>Calentamiento en Tierra</b>	<b>Calentamiento en Tierra</b>	<b>Calentamiento en Tierra</b>
Estiramientos	Estiramientos	Estiramientos
<b>Calentamiento en la Piscina</b>	<b>Calentamiento en la Piscina</b>	<b>Calentamiento en la Piscina</b>
Discusión de resultados prueba de patada	Discusión de resultados prueba de patada	Discusión de resultados prueba de patada
100-metros espalda suave, verificar acción del brazo, patada continua	Nado de 200-metros pecho — suave	400-metros, 50-metros estilo libre, 25-metros espalda



	100-metros patada estilo libre, posición estilizada, aletas	100-metros patada estilo libre — suave, aletas
<b>Serie Principal</b>	<b>Serie Principal</b>	<b>Serie Principal</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repasar ejercicio de patada de pecho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio de 100-metros estilo libre lateral, aletas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio de 100-metros de rotación del hombro en estilo espalda, nadar a las banderas, aletas</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicar ejercicio de patada pecho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio de 100-metros extensión lateral de estilo libre, aletas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio de 200-metros espalda, 25-metros brazo derecho, 25-metros brazo izquierdo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4x15-metros patadas pecho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100-metros estilo libre bilateral, aletas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nado de 200-metros Espalda, verificar vueltas</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicar posición estilizada saliendo de la pared, con/sin aletas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100-metros patada pecho — suave</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4x25-metros mariposa fuerte @ 30 segundos descansar</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicar cambios de relevo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicar cambios de relevo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicar cambios de relevo</li> </ul>
<b>Enfriamiento</b>	<b>Enfriamiento</b>	<b>Enfriamiento</b>
100 metros, seleccionar estilo	200 metros, seleccionar estilo	200 metros, seleccionar estilo
<b>Distancia Total</b>	<b>Distancia Total</b>	<b>Distancia Total</b>
600 metros aproximadamente	1 kilómetro	1.4 kilómetros
<b>Listado de Verificación</b>	<b>Listado de Verificación</b>	<b>Listado de Verificación</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repasar patada de pecho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar ejercicio lateral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotación del hombro en estilo de espalda</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posición estilizada saliendo de la pared</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiración bilateral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vueltas de espalda</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambios de relevo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambios de relevo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambios de relevo</li> </ul>



Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
<b>Calentamiento en Tierra</b>	<b>Calentamiento en Tierra</b>	<b>Calentamiento en Tierra</b>
Estiramientos	Estiramientos	Estiramientos
<b>Calentamiento en la Piscina</b>	<b>Calentamiento en la Piscina</b>	<b>Calentamiento en la Piscina</b>
100-metros patada estilo libre	100-metros patada estilo libre	100-metros patada estilo libre
50-metros estilo libre	150-metros estilo libre	200-metros estilo libre
100-metros patada espalda	100-metros patada espalda	100-metros patada espalda
50-metros espalda	150-metros espalda	100-metros espalda
<b>Serie Principal</b>	<b>Serie Principal</b>	<b>Serie Principal</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicio de 50-metros extensión lateral de estilo libre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicio de 100-metros de estilo libre lateral, aletas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100M Estilo libre bilateral, vueltas</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>2x25-metros estilo libre, buena técnica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>50-metros estilo libre, buena técnica, vueltas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4x100M Estilo libre fuerte tres minutos @ 30 segundos descansar</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Repasar ejercicio de patada de pecho en borde de la piscina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicio de 100-metros de rotación de hombro en espalda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100-metros patada de mariposa, boca abajo, tabla</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Practicar patada de pecho, boca abajo, supino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100-metros espalda, 25-metros jalada de brazo derecho, 25-metros jalada de brazo izquierdo, nadar a las banderas, vueltas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100-metros patada mariposa, posición supina estilizada, nadar a la pared</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>25-metros estilo libre, prueba de tiempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4x50-metros espalda fuerte @ 30 segundos descansar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4x25-metros espalda fuerte @ 30 segundos descansar</li> </ul>
<b>Enfriamiento</b>	<b>Enfriamiento</b>	<b>Enfriamiento</b>
150-metros estilo libre, espalda — suave	200-metros estilo libre, espalda — suave	200-metros estilo libre, espalda, pecho — suave
<b>Distancia Total</b>	<b>Distancia Total</b>	<b>Distancia Total</b>
800 metros	1.3 kilómetros	1.4 kilómetros



aproximadamente	aproximadamente	aproximadamente
<b>Listado de Verificación</b>	<b>Listado de Verificación</b>	<b>Listado de Verificación</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar patada de pecho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar ejercicios laterales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar uso de reloj de ritmo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar técnica de estilo libre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar técnica de estilo libre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar acción de pierna en patada de mariposa</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25-metros prueba de tiempo, tiempo, registro de estilo libre, aumentar distancias para nadar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar rotación de hombro y ejercicio de jalada de brazo en estilo espalda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar final, remates de mariposa</li> </ul>

**Semana 3 — Sesión 9**

<b>Nivel 1</b>	<b>Nivel 2</b>	<b>Nivel 3</b>
<b>Calentamiento en Tierra</b>	<b>Calentamiento en Tierra</b>	<b>Calentamiento en Tierra</b>
Estiramientos	Estiramientos	Estiramientos
<b>Calentamiento en la Piscina</b>	<b>Calentamiento en la Piscina</b>	<b>Calentamiento en la Piscina</b>
50-metros patada pecho, tabla, boca abajo	100-metros patada pecho — suave	100-metros patada estilo libre — suave
50-metros patada pecho, tabla, supino	100-metros pecho — suave	100-metros patada mariposa — suave
100-metros pecho — suave	Ejercicio de 100-metros de rotación del hombro en estilo espalda	100-metros estilo libre, patada mariposa — suave
<b>Serie Principal</b>	<b>Serie Principal</b>	<b>Serie Principal</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducir acción del brazo en pecho, respirar en plataforma de la piscina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4x50-metros patadas pecho fuerte @ 30 segundos descansar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4x50-metros patadas pecho fuerte @ 30- segundos descansar</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicar acción del brazo en pecho, respirar en agua superficial</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4x50-metros pecho fuerte @ 30- segundos descansar, verificar final</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4x50-metros pecho fuerte @ 30- segundos descansar, verificar final</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicar acción del brazo en pecho, con boya para</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100-metros patada mariposa — suave</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100-metros patada mariposa, aletas</li> </ul>



jalar o aletas		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prueba de patada estilo libre de 25-metros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nados de 2x50metros mariposa — suave</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espalda, nadar a la pared desde las banderas</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio de 100-metros etilo libre lateral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x100-metros mixto individual — uno suave, uno fuerte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nados de 4x100-metros mixto individual — dos fuertes, dos suaves, @ 60-segundos descansar entre cada 100 metros, verificar vueltas, final</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100-metros estilo libre — suave</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100-metros espalda — suave, verificar vueltas</li> </ul>	
<b>Enfriamiento</b>	<b>Enfriamiento</b>	<b>Enfriamiento</b>
100 metros — lento, seleccionar estilo	100 metros — lento, seleccionar estilo	200 metrees — lento, seleccionar estilo
<b>Distancia Total</b>	<b>Distancia Total</b>	<b>Distancia Total</b>
800 metros aproximadamente	1.3 kilómetros aproximadamente	1.4 kilómetros aproximadamente
<b>Listado de Verificación</b>	<b>Listado de Verificación</b>	<b>Listado de Verificación</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducir acción del brazo y respiración de pecho, tomar tiempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar nados de mixto individual, técnica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar nados de Mixto Individual, vueltas</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demostrar 100 por ciento correcto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar nados de mixto individual, vueltas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar acción de patada de mariposa</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25-metros patada estilo libre/registro de prueba</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar patada de pecho en establecimiento de patada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar acción de patada de pecho</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar técnica de estilo libre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anotar selección en enfriamiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anotar selección en enfriamiento</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anotar selección en enfriamiento</li> </ul>		



### Ejemplo 2: Programa de Entrenamiento de 8 Semanas

#### Semana 1

##### Día 1

#### Calentamientos en Tierra (10 minutos)

Giros del Brazo

Saltos con Palmadas

Abdominales (cinco veces)

Tocar los Dedos de los Pies

Correr en el mismo Lugar

Círculos del Brazo

- Antes de empezar la sesión, hablar con los nadadores/miembros de familia/tutores sobre la seguridad y la importancia de siempre llevar una botella de agua.
- Practicar entrar a la piscina en el extremo bajo en donde todos se pueden parar. Jugar aquí brevemente para adaptarse al agua. Salpicar y divertirse por cinco a 10 minutos.

#### Calentamientos en el Agua (Verificar nivel de habilidad del atleta)

Agrupar a los atletas — por habilidad — en los carriles apropiados.

#### Entrenamiento

1. Cuatro vueltas de estilo libre con la cara en el agua (descansar)
2. Cuatro vueltas de patada de estilo libre con tabla flotadora (descansar)
3. Cuatro vueltas de estilo libre con la cara en el agua (descansar)
4. Cuatro vueltas de patada de estilo libre con tabla flotadora

#### Enfriamiento

##### Día 2

#### Calentamientos en Tierra (10 minutos)

Giros del Brazo

Saltos con Palmadas

Abdominales (cinco veces)

Tocar los Dedos de los Pies

Correr en el mismo Lugar

Círculos del Brazo

#### Calentamientos en el Agua

- 6x25-metros estilo libre — suave
- Fomente que el nadador ponga la cara en el agua y respire para un lado cada dos o tres brazadas, lo que sea más cómodo para el nadador.
- Ejercicios de práctica de estilo libre — cara en el agua, respirando para un lado y manteniendo las piernas rectas

#### Entrenamiento

1. 6x25-metros estilo libre con tabla flotadora
2. 4x25-metros espalda



3. 4x25-metros estilo libre

### Enfriamiento

- Practicar correr en el mismo lugar en el agua, dirigiendo los pies al fondo de la piscina.
- Siempre hablar con los nadadores al final de la sesión, y elogiarlos por sus esfuerzos en la sesión.

### Día 3

#### Calentamientos en Tierra (10 minutos)

Giros del Brazo

Saltos con Palmadas

Abdominales (cinco veces)

Tocar los Dedos de los Pies

Correr en el mismo Lugar

Círculos del Brazo

#### Calentamientos en el Agua (igual a Día 1 y 2)

- 6x25-metros estilo libre
- 6x25-metros estilo libre con tabla flotadora, concentrándose en mantener las piernas rectas

### Entrenamiento

1. 6x25-metros espalda
2. 6x25-metros estilo libre

### Enfriamiento

Relevos con nadadores para finalizar la sesión

### Semana 2

#### Día 1

##### Calentamientos en Tierra

Estiramiento en la Plataforma

Planchas (Flexiones )

Saltos con Palmadas

Correr suavemente en el mismo lugar

Giros del Brazo

##### Calentamientos en el Agua

Correr en el agua

### Entrenamiento

1. Trabajar con reloj de ritmo
2. 4x25-metros estilo libre con descanso de 50 segundos
3. 4x25-metros espalda con descanso de 50 segundos
4. 4x25-metros estilo libre pateando con tabla
5. 4x25-metros espalda con tabla flotadora sobre el pecho de los nadadores
6. 4x25-metros estilo libre con descanso de 50 segundos



### Enfriamiento

Serpientes completas en estilo libre, arriba un carril, abajo el siguiente, arriba el siguiente, abajo el siguiente.

#### Día 2

##### Calentamientos en Tierra

Estiramiento

Correr con una pelota pequeña

Correr entre conos

##### Calentamientos en el Agua

- 4x25-metros estilo libre con descanso de 60 segundos
- Concentrarse en la respiración con la cara en el agua y respirando para un lado.

### Entrenamiento

1. 4x25-metros pecho para arriba/estilo libre de regreso
2. Los nadadores de pecho deben concentrarse en sus piernas.
3. 4x25-metros posición estilizada, flotando en posición boca abajo con los brazos hacia fuera al frente, la cabeza en el agua y respirando para un lado
4. 4x25-metros pecho para arriba/estilo libre de regreso

### Enfriamiento

4 x 25-metros estilo libre — suave

#### Día 3

##### Calentamientos en Tierra

##### Calentamientos en el Agua

6 x 25 metros estilo favorito del nadador

### Entrenamiento

1. Pecho de Día 1
2. Concentrarse en la cara en el agua, patada — deslizarse — jalar
3. Practicar patada deteniéndose de un lado de la piscina
4. 4x50-metros estilo libre — esfuerzo medio con descanso de 45 segundos
5. 4x25-metros pecho — suave con descanso de 45 segundos
6. Concentrarse en los pies.
7. 4x25-metros espalda para arriba/estilo libre de regreso

### Enfriamiento

100-metros estilo libre — suave, brazos altos y piernas rectas

## Semana 3

### Día 1

#### Calentamientos en Tierra

Giros del Brazo

Tocar los Dedos de los Pies

Saltos con Palmadas

Correr en el mismo Lugar



Abdominales (10 veces)  
Flexiones/Lagartijas (no más de 5 veces)

### Calentamientos en el Agua

- 200-metros estilo libre — suave
- Concentrarse en la cara en el agua y respirar para un lado.

### Entrenamiento

1. 6x25-metros estilo libre pataleando con tabla, manteniendo las piernas rectas
2. 6x25-metros estilo libre
3. 4x25-metros pecho pataleando con tabla
4. Concentrarse en patada de rana con las piernas
5. 6x50-metros estilo libre con descanso de 40 segundos
6. 4x25-metros remate de estilo libre (rápido) con descanso de 60 segundos
7. 4x25-metros pecho con descanso de 60 segundos
8. 2x50-metros pecho con descanso de 60 segundos

### Enfriamiento

- 200-metros estilo libre-suave
- Concentrarse en la cara en el agua y respirar para un lado.

### Día 2

#### Calentamientos en Tierra (10 minutos)

#### Calentamiento en el Agua

- 2x100-metros estilo libre — suave
- 2x100-metros estilo libre pataleando con tabla

### Entrenamiento

1. 4x25-metros giros de vuelta de estilo libre
2. Concentrarse en respirar para un lado, nadar con la cara en el agua
3. 4x50 metros estilo libre con giros de vuelta

### Enfriamiento

Relevos de equipo para finalizar sesión

### Día 3

#### Calentamientos en Tierra

#### Calentamiento en el Agua

6 x 50-metros estilo libre — suave

### Entrenamiento



1. 4x25-metros estilo libre con descanso de 15 segundos
2. 4x50-metros pecho con descanso de 30 segundos
3. 4x50-metros estilo libre con descanso de 15 segundos usando giros de vuelta
4. 4x50-metros espalda con descanso de 30 segundos
5. 4x50-metros estilo libre con descanso de 15 segundos usando giros de vuelta

### Enfriamiento

- 6x50-metros estilo libre — suave
- Sentar a los nadadores y hablarles sobre los carnavales de natación, jueces en la competición.

### Semana 4

#### Día 1

#### Calentamientos en Tierra

Concentrándose en el estiramiento

#### Calentamientos en el Agua

150-metros — suave — selección de estilo

### Entrenamiento

1. 4x50-metros estilo libre pataleando con tabla
2. 4x50-metros estilo libre con descanso de 60 segundos, esfuerzo del 50 por ciento
3. 4x50-metros pecho, pataleando con tabla
4. 4x50-metros pecho con descanso de 60 segundos, esfuerzo del 50 por ciento
5. 4x50-metros espalda con descanso de 60 segundos, esfuerzo del 50 por ciento
6. Ejercicio de 4x50-metros de espalda, posición estilizada con brazos extendidos
7. 4x50-metros estilo libre, usando giros de vuelta y empujándose de la pared

### Enfriamiento

4 x 50-metros — suave — selección de estilo

#### Día 2

#### Calentamientos en Tierra

#### Calentamientos en el Agua

- 6x50-metros espalda
- 6x50-metros estilo libre
- Concentrarse en la cara en el agua y piernas rectas

### Entrenamiento

1. Ejercicios de pecho
2. Ejercicios de espalda
3. 10x50-metros estilo libre sin detenerse
4. Giros de vueltas en cada extremo de la piscina



### Enfriamiento

Relevos de equipo

#### Día 3

#### Calentamientos en Tierra

#### Calentamientos en el Agua

6x50-metros estilo libre — suave

#### Entrenamiento

1. 4x50-metros espalda
2. Ejercicio de 4x25-metros espalda, manteniendo la cabeza hacia atrás y pateando
3. Colocar una moneda en la frente del nadador
4. En donde las banderas del estilo espalda estén colocadas, enseñar a los atletas a contar sus brazadas hasta el final de la pared
5. 4x50-metros estilo libre

### Enfriamiento

Relevos de equipo

#### Semana 5

#### Día 1

#### Calentamientos en Tierra

#### Calentamientos en el Agua

8x25-metros pecho para arriba/estilo libre de regreso

#### Entrenamiento

1. 4x100-metros estilo libre, concentrándose en la cara en el agua y piernas rectas
2. 4x50-metros espalda, concentrándose en la cabeza hacia atrás, pateando con rodillas ligeramente flexionadas
3. 2x50-metros espalda
4. 2x100-metros estilo libre, respirando correctamente
5. 2x50-metros estilo libre, trabajando en la velocidad
6. 2x100-metros estilo libre, respirando correctamente
7. 2x50-metros estilo libre, trabajando en la velocidad

### Enfriamiento

- Relevos de equipo
- Relevos de pecho y estilo libre

#### Día 2

#### Calentamientos en Tierra

#### Calentamientos en el Agua

4x100-metros estilo libre — suave

#### Entrenamiento



1. 3x25-metros mariposa
2. Enseñar a los nadadores a nadar como un delfín
3. Si el nadador en el equipo es bueno en mariposa, pedirle al nadador que le enseñe al equipo
4. Dos patadas por cada brazada, no se permite patada agitada
5. 1x200-metros estilo libre con giros de vuelta

### Enfriamiento

- 200-metros — selección de estilo del nadador
- Relevé de fideos

### Día 3

#### Calentamientos en Tierra

Asegurar que los nadadores estén aumentando su cantidad de abdominales/flexiones-lagartijas

#### Calentamientos en el Agua

200-metros estilo libre

### Entrenamiento

1. 4x50-metros pecho para arriba/espalda de regreso
2. 4x25-metros patada de mariposa con tabla flotadora
3. Ejercicio de 4x25-metros mariposa (Brazos a los lados con patada de delfín)
4. 2x25-metros mariposa
5. 2x50-metros espalda
6. 2x50-metros pecho
7. 2x50-metros estilo libre

### Enfriamiento

200-metros estilo libre

### Semana 6

#### Día 1

#### Calentamientos en Tierra

#### Calentamientos en el Agua

200-metros — Selección de estilo del nadador

### Entrenamiento

1. 4x50-metros pecho para arriba/espalda de regreso
2. 200-metros patada de estilo libre con tabla
3. 200-metros espalda
4. 200-metros estilo libre con giros de vuelta
5. 200-metros patada de estilo libre con tabla

### Enfriamiento



- 150-metros espalda/pecho/estilo libre
- Relevos de equipo

### Día 2

#### Calentamientos en Tierra

#### Calentamientos en el Agua

200-metros estilo libre con giros de vuelta

#### Entrenamiento

1. 100-metros patada estilo libre con tabla
2. Ejercicio de 100-metros estilo libre
3. 100-metros estilo libre
4. 4x50-metros mariposa — suave, espalda — rápido, pecho — suave, estilo libre — rápido
5. 100-metros jalada de espalda, tabla entre las rodillas
6. 4x50-metros mariposa — rápido, espalda — suave, pecho — rápido, estilo libre — suave

#### Enfriamiento

200-metros estilo libre

### Día 3

#### Calentamientos en Tierra

#### Calentamientos en el Agua

200-metros estilo libre con giros de vuelta y empujándose de la pared en cada vuelta

#### Entrenamiento

1. Ejercicio de 4x50-metros espalda
2. 2x50-metros estilo libre — suave
3. Ejercicio de 4x50-metros posición estilizada
4. 2x50-metros estilo libre — suave
5. Ejercicio de 4x50-metros pecho
6. 2x50-metros estilo libre — suave
7. Ejercicio de 2x50-metros mariposa

#### Enfriamiento

200-metros estilo libre

### Semana 7

#### Día 1

#### Calentamientos en Tierra

#### Calentamientos en el Agua

1. 2x75-metros espalda
2. 2x50-metros pecho
3. 2x25-metros mariposa



4. 100-metros estilo libre

### Entrenamiento

1. 4x50-metros estilo libre, concentrándose en la respiración
2. 4x50-metros espalda, mantener la cabeza hacia atrás, respirar una brazada si otra no
3. 4x50-metros pecho, deslizarse después de cada patada, deslizarse después de cada brazada, mantener la cara en el agua durante la jalada
4. 4x50-metros mariposa, dos patadas de golpe para cada brazada, respirar después de cada brazada, no hacer patada agitada

### Enfriamiento

- 200-metros estilo libre
- Relevos de equipo

### Día 2

#### Calentamientos en Tierra

#### Calentamientos en el Agua

- 200-metros — Elección de estilo del nadador
- 4x50-metros mariposa, espalda, pecho, estilo libre

### Entrenamiento

1. 4x50-metros estilo libre con descanso de 30 segundos
2. 2x25-metros mariposa con descanso de 45 segundos
3. 2x50-metros espalda con descanso de 50 segundos
4. 2x50-metros pecho con descanso de 50 segundos
5. 24x50-metros estilo libre con descanso de 30 segundos

### Enfriamiento

400-metros estilo libre con respiración correcta y giros de vuelta

### Día 3

#### Calentamientos en Tierra

#### Calentamientos en el Agua

2x100-metros estilo libre, concentrándose en giros de vuelta y empujarse de la pared

### Entrenamiento

1. 4x25-metros mixto individual
2. 2x100-metros espalda
3. 2x100-metros pecho
4. 2x50-metros mariposa
5. 2x100-metros estilo libre



6. Inicios y vueltas por 10 minutos

### Enfriamiento

150-metros estilo libre

### Semana 8

#### Día 1

#### Calentamientos en Tierra

#### Calentamientos en el Agua

#### Entrenamiento

1. 400-metros estilo libre
2. 100-metros espalda
3. 200-metros estilo libre, concentrándose en giros de vuelta y empujarse de la pared
4. 100-metros pecho
5. 2x25-metros mixto individual
6. 200-metros estilo libre
7. Inicios y vueltas

### Enfriamiento

200-metros estilo libre

#### Día 2

#### Calentamientos en Tierra

#### Calentamientos en el Agua

100-metros estilo libre — suave

#### entrenamiento

1. Nado de 200-metros estilo libre/patada de 50-metros estilo libre
2. Nado de 150-metros estilo libre/patada de 50-metros estilo libre
3. Nado de 50-metros estilo libre/patada de 50-metros estilo libre
4. Nado de 50-metros estilo libre/patada de 50-metros
5. Patada de 200-metros estilo libre/nado de 50-metros estilo libre
6. Patada de 150-metros estilo libre/nado de 50-metros estilo libre
7. Patada de 100-metros estilo libre/nado de 50-metros
8. Patada de 50-metros estilo libre/nado de 50-metros

### Enfriamiento

100-metros estilo libre — suave

#### Día 3

#### Calentamientos en Tierra

#### Calentamientos en el Agua

400-metros estilo libre

#### Entrenamiento



1. 4x25-metros estilo libre con descanso de 25 segundos
2. 8x50-metros estilo libre con descanso de 60 segundos
3. 4x50-metros pecho con descanso de 30 segundos
4. 4x50-metros espalda con descanso de 45 segundos
5. 200-metros patada estilo libre con tabla

### Enfriamiento

- 200-metros estilo libre — suave
- Relevos de equipo en orden mixto



### Lineamientos de Evaluación para Nivel de Equipo

El progreso de los nadadores a nivel de equipo es evaluado por sus tiempos y distancias. Los mejores tiempos personales son los más importantes para determinar el progreso.

Un pequeño certificado de reconocimiento para cada nueva destreza lograda durante las sesiones de entrenamiento y para cada logro personal alcanzado proporciona un catalizador para que los nadadores se esfuercen por mejorar. Recompensar a los nadadores con certificados también actúa en el progreso de los nadadores durante la temporada.

Durante la temporada, recuerde otorgar certificados a los nadadores por lograr metas específicas que fueron establecidas para ellos. A continuación encontrará algunas ideas para certificados que pueden ser creados cuando el nadador ha completado exitosa y correctamente lo siguiente.

- Patada en Posición Estilizada
- Patada de Mariposa — Acción de Patada Simultánea
- Patada de Pecho
- Ejercicio de Extensión Lateral de Estilo Libre
- Inicios
- Finales
- Vueltas
- Escuchar Bien
- Excelente Asistencia
- Mejoras en los Resultados de Prueba de Patada En Ocho Semanas
- Destrezas de Mixto Individual
- Posición Estilizada de Dorso
- Ejercicios de Dorso
- Acción del Brazo en Mariposa — Técnica Correcta
- Coordinación Correcta en Pecho y Mariposa



### Preparación y Entrenamiento Mental

El entrenamiento mental es importante para los atletas, ya sea que se estén esforzando por su máximo esfuerzo o compitiendo frente a otros. Imágenes mentales, lo que Bruce D. Hale de Penn State llama “Práctica Sin Sudor”, es muy efectivo. La mente no puede notar la diferencia entre lo que es real y lo que es imaginado. La práctica es práctica, independientemente si es mental o física.

Pida al atleta que se siente en una posición relajada en un lugar tranquilo con pocas distracciones. Dígale al atleta que cierre sus ojos y se imagine realizando una destreza en particular. Cada uno se ve en una piscina en una pantalla de cine. Llévelos a lo largo de la destreza paso por paso. Proporcione tanto detalle como sea posible, usando palabras para obtener los sentidos — vista, oído, tacto y olfato. Pida a los atletas que repitan la imagen, repasando la destreza exitosamente, incluso hasta el punto de verse a sí mismos tocar la pared cuando finalizan.

Algunos atletas necesitan ayuda para iniciar el proceso. Otros aprenderán a practicar de esta forma por sí mismos. El enlace entre realizar las destrezas en la mente y realizar las destrezas en la piscina puede ser difícil de explicar. Sin embargo, el atleta que repetidamente se imagina completando una destreza correctamente y creyendo que es verdad, es más probable que lo haga. Todo lo que entra en la mente de alguien y en el corazón de alguien sale en sus acciones.



### Una Competición de Acuáticos

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

Comuníquese con los voluntarios y padres de su equipo sobre qué esperar.

- Cuánto tiempo durará el evento.
- Qué esperar de los atletas.

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

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

### Enseñando los Componentes de una Competición de Acuáticos

1. Tenga un encuentro de práctica.
2. Use el silbato y los comandos.
3. Practique calentamiento

### Consejos para Entrenadores para una Competición de Acuáticos — Un Vistazo

#### Consejos para la Práctica

1. Antes del evento, informe a cada atleta en qué eventos competirá.
2. Muestre un video de un encuentro previo.
3. Haga que los atletas practiquen con la gente de su relevo.
4. Tome video de los atletas en la práctica; haga que se vean en el video.
5. Obtenga videos de instrucción de natación de estilos, inicios y giros.
6. Enseñe a los atletas a repasar cada carrera en sus mentes, “imaginen el evento.”



### Programa de Entrenamiento en Casa

1. Si los atletas solo entrenan una vez a la semana con sus entrenadores y no entrenan solos, el progreso será muy limitado. Kits de entrenamiento pueden ser comprados para la mayoría de los deportes que incluyen la mayoría del equipo que usted necesitaría para practicar en casa.
2. El atleta de acuáticos puede practicar ciertas destrezas acuáticas y fomentársele hacer ejercicios en tierra mientras está fuera de la piscina.
3. Uso de Cuerdas Elásticas de Resistencia. Las Cuerdas Elásticas de Resistencia son usadas para simular ciertas acciones de natación mientras están fuera de la piscina. Esta herramienta de entrenamiento es económica y fácil de aprender a usar. Bajo supervisión, el atleta podrá simular estilos y obtener fuerza al mismo tiempo.
4. Ejercicios/Estiramiento con Base en Tierra. Los ejercicios basados en tierra pueden involucrar correr, trabajo en el gimnasio, trabajo de pesas livianas y ciertos ejercicios isométricos.



---

## **Reglas, Protocolo y Etiqueta de Acuáticos**

**Olimpiadas Especiales  
Reglas de Acuáticos**

**Enseñando las Reglas de Acuáticos**

Ejemplos de Series para Acuáticos

Reglas de Deportes Unificados

Procedimientos de Protesta

**Deportivismo**

**Glosario de Acuáticos**



## Enseñando las Reglas de Acuáticos

### Ejemplos de Series para Acuáticos

Hay muchos factores involucrados en el proceso de series en acuáticos para asegurar equidad y éxito. Un factor limitante es la dimensión del evento. Si es un encuentro local en donde muchos de los atletas son casi de la misma edad y habilidad, las series serán muy fáciles de formar. Si, sin embargo, hay muchos atletas de diferentes edades y habilidades, se necesitarán más series, dando como resultado eventos o eliminatorias más pequeñas en algunas carreras. La meta principal es tener una competición con seis a ocho atletas en una carrera todos compitiendo dentro del mismo marco de tiempo. Esto es probable que suceda únicamente en encuentros extremadamente grandes o de edad limitada, como encuentros en la escuela.

Es importante que los entrenadores ingresen el mejor tiempo actual (MP — marca personal) de cada uno de sus nadadores para asegurar series correctas y limitar la probabilidad de descalificación por quebrantar la regla del 10 por ciento. En donde se hacen pruebas con tiempo, habrá oportunidad de re-organizar a los nadadores con base en su tiempo ajustado.

En acuáticos, si hay muchas series diferentes para nadar y el tiempo es un factor, se pueden hacer carreras que incluyan nadadores de más de una serie. La serie se nadará junta y se premiará separadamente.

### Reglas de Deportes Unificados

Hay pocas diferencias en las reglas para la competición de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales como se estipula en las Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales y sus modificaciones presentadas en el libro de reglas. Las adiciones se resaltan abajo.

1. Una lista consiste de un número proporcionado de atletas y compañeros. Aunque la distribución exacta de los lugares de la lista no es especificada, una lista de baloncesto que contiene ocho atletas y dos compañeros no cumple con las metas del Programa Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales.
2. Para acuáticos, un equipo de Deportes Unificados consiste de dos atletas y dos compañeros de la misma habilidad, compitiendo en eventos de relevo de estilo libre o relevo mixto de 25 y 50 metros.
3. Los deportes de equipo deben tener un entrenador adulto que no juega. Jugadores-entrenadores no son permitidos en deportes de equipo.

### Procedimientos de Protesta

Los procedimientos de protesta son regidos por las reglas de competición. El rol del equipo de administración de la competición es hacer cumplir las reglas. Como entrenador, su obligación hacia sus atletas y equipo es protestar cualquier acción o eventos mientras su atleta esté compitiendo que usted crea quebranta las Reglas Oficiales de Acuáticos. Es extremadamente importante que no haga protestas porque usted y su atleta no obtuvieron el resultado deseado de un evento. Hacer protestas es un asunto serio que impacta el horario de una competición.

Chequee con el equipo de administración de la competición antes de la competición para conocer los procedimientos de protesta para esa competición.



### Deportivismo

El buen deportivismo es el compromiso del entrenador y del atleta para el juego limpio, la conducta ética y la integridad. En la percepción y la práctica, el deportivismo es definido como aquellas cualidades que están caracterizadas por la generosidad y verdadera preocupación por otros. A continuación resaltamos algunos puntos e ideas de enfoque sobre cómo enseñar y entrenar deportivismo a sus atletas. Dar el ejemplo.

#### Esfuerzo Competitivo

- Dar el máximo esfuerzo durante cada evento.
- Practique las destrezas con la misma intensidad como lo haría en competición.
- Siempre finalice una carrera o evento — Nunca se de por vencido.

#### Juego Limpio en Todo Momento

- Siempre cumplir con las reglas.
- Demostrar deportivismo y juego limpio en todo momento.
- Respetar la decisión de los jueces en todo momento.

#### Expectativas de los Entrenadores

1. Siempre dar un buen ejemplo para que los participantes y aficionados lo sigan.
2. Instruya a los participantes en las responsabilidades apropiadas del deportivismo y exija el deportivismo y la ética sean sus prioridades principales
3. Respetar el juicio de los jueces de la competencia, cumplir con las reglas del evento y no exhibir ninguna conducta que pueda incitar a los aficionados.
4. Tratar con respeto a los entrenadores oponentes, directores, participantes y aficionados.
5. Darse la mano con los jueces y el entrenador oponente en público.
6. Desarrollar y poner en vigor penalizaciones para los participantes que no cumplan con las normas del deportivismo.

#### Expectativas de Atletas y Compañeros en Deportes Unificados

1. Tratar a sus compañeros de equipo con respeto.
2. Animar a sus compañeros de equipo cuando cometen un error.
3. Trate a los oponentes con respeto; dense las manos antes y después de las pruebas.
4. Respetar el juicio de los jueces de la competencia, cumplir con las reglas de la competencia y no exhibir ninguna conducta que pueda incitar a los aficionados.
5. Cooperar con los jueces, entrenadores o directores y participantes compañeros para conducir una competencia justa.
6. No responder (verbal o físicamente) si el otro equipo demuestra mala conducta.



7. Aceptar seriamente la responsabilidad y privilegio de representar a Olimpiadas Especiales.
8. Definir el ganar como hacer su máximo esfuerzo.
9. Cumplir con la norma más alta de deportivismo establecida por su entrenador.

### Consejos de Entrenamiento

- Discuta la competición de natación, la forma de felicitar al oponente después de todos los eventos, ya sea que gane o pierda y a controlar su carácter y conducta en todo momento.
- Discuta las reglas correctas de competición, como no salir del agua hasta que lo indique el juez con el silbato.
- Entregue premios o reconocimientos de deportivismo después de cada encuentro o práctica.
- Siempre elogie a los atletas cuando demuestran deportivismo.

### Recuerde

- El deportivismo es una actitud que se muestra en la forma en que usted y sus atletas se comportan en la piscina.
- Sea positivo sobre competir.
- Respete a sus oponentes y a usted mismo.
- Siempre manténgase bajo control, aún si se siente enfadado o molesto.



## Glosario de Acuáticos

<b>Término</b>	<b>Definición</b>
<b>Aeróbico</b>	Perteneiente a o presencia de oxígeno
<b>Anaeróbico</b>	Perteneiente a o falta de oxígeno
<b>Dorso o Espalda</b>	En donde el nadador permanece en su espalda desde el principio o se empuja de la pared en la vuelta para completar la carrera.
<b>Inicio de Dorso o Espalda</b>	Los nadadores inician en el agua, deteniéndose con ambas manos del bloque, ambos pies debajo de la línea de flotación.
<b>Respiración Bilateral</b>	Respirando por ambos lados. En respiración de estilo libre cada tercera brazada.
<b>Cuerpo</b>	El torso, incluyendo los hombros y caderas.
<b>Pecho</b>	Estilo hecho completamente en el plano horizontal con el pecho del nadador horizontal hacia el fondo de la piscina. Desde el principio de la primera brazada después del inicio y después de cada vuelta, el cuerpo deberá mantenerse sobre el pecho. La acción del brazo y pierna es simultánea. La patada se lleva a cabo debajo de la línea de flotación.
<b>Flotabilidad</b>	Esta es la fuerza apoyante hacia arriba del agua, actuando contra la fuerza de gravedad hacia abajo. La fuerza de la flotabilidad es determinada por la densidad del agua; mientras mayor es la densidad mayor es la flotabilidad. Los factores que afectan la flotabilidad de un nadador y la posición de flotación son: la constitución corporal y el tamaño de los huesos, el desarrollo muscular y la distribución del peso, cantidad de tejido graso, capacidad pulmonar y densidad del agua.
<b>Mariposa</b>	Estilo realizado completamente en el plano horizontal. Después del inicio y después de cada vuelta, el nadador debe permanecer en 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.
<b>Captura</b>	Ocurre con la entrada de la mano en el agua. La mano "captura" o "agarra" el agua.
<b>Línea central del cuerpo</b>	Línea imaginaria dibujada a lo largo del eje del cuerpo.
<b>Listado de Verificación</b>	Lista de destrezas que el entrenador debe revisar dentro del programa.
<b>Enfriamiento</b>	Realizado al final Ayuda a remover productos de desperdicio del cuerpo.
<b>Coordinación</b>	Movimiento consistente en el agua. Ejemplo: patada uniforme en mariposa.
<b>Recorrido</b>	Distancia designada en que la competición es conducida.



	<p><b>Recorrido Largo:</b> 50 metros (55 yardas a ser registrado como 50 metros)</p> <p><b>Recorrido Corto:</b> 25 metros o 25 yardas</p>
<b>Series/Series Equitativas</b>	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 mayor del 10 por ciento.
<b>Ejercicio</b>	Destreza usada para desarrollar y mantener la técnica del estilo.
<b>Competición Doble</b>	Competición entre dos clubes.
<b>Técnica Eficiente del Estilo</b>	En donde los mejores resultados son obtenidos usando la menor cantidad de esfuerzo.
<b>Evento</b>	Cualquier carrera o serie de carreras en un estilo o distancia dado. Para límites de competición, un evento es igual a una preliminar o una preliminar más su final relacionada o una final con tiempo.
<b>Fatiga</b>	Sensación de corto plazo de cansancio y desempeño reducido.
<b>Final</b>	Cualquier carrera individual que determina los lugares y tiempos finales en un evento.
<b>Finalista</b>	Atleta que nada en una carrera final.
<b>Finales</b>	En donde la carrera final de cada evento es competida.
<b>Patada Agitada</b>	Patadas rápidas de estilo libre o dorso/espalda.
<b>Estilo Libre</b>	Estilo aparte de espalda, pecho o mariposa.
<b>Relevo de Estilo Libre</b>	Todos los nadadores nadan estilo libre.
<b>Resistencia Frontal</b>	Esta es la resistencia para progresar hacia delante hecha 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.
<b>Inicio de Agarre</b>	El nadador se para en el bloque/borde, los dedos enrollados sobre el borde, las manos sosteniéndose del bloque.
<b>Eliminatorias</b>	División de un evento en que hay muchos nadadores para competir a la vez.
<b>Horizontal</b>	Paralelo con la superficie del agua.
<b>Hipotermia</b>	Ocurre cuando la temperatura interna del cuerpo baja mucho.
<b>Inicio En-El-Agua</b>	Los nadadores inician en el agua, se sostienen del bloque con una mano, apuntan la otra en dirección del nado y se empujan de la pared con dos pies.
<b>Mixto Individual</b>	Evento en donde el nadador deberá nadar la distancia y estilos indicados en el siguiente orden: mariposa, espalda, pecho, estilo libre.



<b>Competición de Invitación</b>	Competición en la cual todas las competiciones y/o equipos están invitados por el anfitrión.
<b>Marcas del Carril</b>	Lineamientos en fondo de la piscina y en el centro de los carriles, que van desde el extremo de inicio hasta el extremo del final/vuelta en la piscina.
<b>Lateral</b>	El nadador esta sobre su costado.
<b>Largo</b>	Extensión del recorrido de un extremo al otro.
<b>Libro de Registro</b>	Registro del progreso y actividad del nadador.
<b>Parte Principal</b>	Parte principal del entrenamiento de un programa. Se pueden introducir nuevas destrezas, destrezas revisadas junto con trabajo establecido con tiempo.
<b>Relevo Mixto</b>	Cuatro nadadores nadan una misma distancia en el orden de espalda, pecho, mariposa y estilo libre
<b>Encuentro</b>	Serie de eventos realizados en un programa.
<b>Reloj de Ritmo</b>	Usado por los nadadores para chequear el tiempo tomado para cada distancia establecida. Conteos de tiempo de descanso antes de iniciar nuevamente.
<b>Piscina</b>	Instalación física en que se conduce la competición.
<b>Plataforma de la Piscina</b>	Área inmediatamente alrededor de la piscina.
<b>Preliminar</b>	Sesión del encuentro en donde se hacen eliminatorias.
<b>Posición Boca Abajo</b>	Los nadadores están sobre el frente.
<b>Propulsión</b>	Esta es la fuerza que impulsa al nadador hacia delante y es creada por los brazos y piernas del nadador.
<b>Eliminatorias de Clasificación</b>	Competición en que una cantidad de eliminatorias son nadadas para clasificar a los nadadores más rápidos para las finales en donde se determinarán los lugares finales para el evento. También pueden llamarse series.
<b>Carrera</b>	Cualquier competición individual de natación; por ejemplo, preliminar, final, final con tiempo.
<b>Etapa de Relevo</b>	Orden/posición de un nadador en un evento de equipos de relevo.
<b>Relevos</b>	Cuatro nadadores en cada equipo, cada uno debe nadar una cuarta parte de la distancia establecida usando cualquier estilo deseado.
<b>Rotar/Rotación</b>	Moverse en una línea del eje del cuerpo.
<b>Patada de Tijera</b>	Patada que se realiza mientras se está sobre el costado.
<b>Segundos de Descanso</b>	Tiempo de descanso dado entre sets.



<b>Simultáneo</b>	Moverse al mismo tiempo.
<b>Estilizado — Estilizar</b>	Forma del cuerpo en el agua que ofrece la menor resistencia posible.
<b>Supino</b>	El nadador está sobre la espalda.
<b>Distancia Total</b>	Cantidad total de metros cubiertos en el programa.
<b>Inicio en la Pista</b>	El nadador se para en el bloque/borde, un pie al frente con los dedos sobre el borde, el otro pie atrás, las manos deteniéndose del bloque.
<b>Equipo de Deportes Unificados</b>	Se refiere a un número proporcionado de atletas y compañeros.
<b>Calentamiento</b>	Serie de ejercicios usados para preparar el cuerpo. El calentamiento en tierra consiste de trotar y estirarse. El calentamiento en el agua incluye nados lentos y suaves.
<b>Patada de Batidora</b>	Descripción de la acción de la pierna en pecho.