



Guía de entrenamiento para natación



Natación de Olimpiadas Especiales

Guía de Entrenamiento

Bienvenido a la Guía de entrenamiento para natación de Olimpiadas Especiales. Esta guía se ha diseñado para proporcionar información valiosa que los entrenadores y personal deportivo de todo los niveles y habilidades pueden utilizar como ayuda durante el entrenamiento de los atletas de Natación de Olimpiadas Especiales.

Esta guía debe leerse junto con las [Reglas de Natación](#) de Olimpiadas Especiales y el [Artículo 1 de Reglas de Deportes](#) de Olimpiadas Especiales.

Tenga en cuenta que esta guía es solo un recurso que puede ser útil para usted a medida que progresa en su carrera como entrenador. A medida que desarrolle su propio estilo de entrenamiento, encontrará otros libros, sitios web, revistas y entrenadores que le ayudarán a configurar su enfoque de entrenamiento. ¡Siempre sea curioso! ¡Esté siempre abierto a nuevas ideas! ¡Siempre mantenga a sus atletas en el corazón de su entrenamiento!





Agradecimientos

Olimpiadas Especiales quisiera agradecer a los siguientes profesionales, voluntarios, entrenadores y atletas que ayudaron en la producción de la Guía de entrenamiento de atletismo y su revisión de 2020.

Han ayudado a cumplir la misión de Olimpiadas Especiales: proporcionar entrenamiento deportivo y competición atlética durante todo el año en una variedad de deportes de tipo olímpico para niños y adultos con discapacidad intelectual, lo que les brinda oportunidades continuas para desarrollar condición física, demostrar valor, experimentar alegría y participar en un intercambio de dones, destrezas y compañerismo con sus familias, otros atletas de Olimpiadas Especiales y la comunidad.

Olimpiadas Especiales está orgullosa de agradecer el apoyo de [Gallagher](#), patrocinador oficial del programa de Deportes y Entrenamiento de Olimpiadas Especiales Internacional.

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

Revisión de 2020

Equipo de recursos deportivos de natación de Olimpiadas Especiales:

Shirley-Anne Milgate (Olimpiadas Especiales Australia), Manuel de Jesus Benitez (Olimpiadas Especiales Puerto Rico), Dian Christensen Hillis (Olimpiadas Especiales Fremont, NE; Embajadora IM), Maria Conroy (Olimpiadas Especiales Irlanda).

Con asistencia de la Fundación Michael Phelps:

Cathy Bennett (directora del programa), Stacy Beadle (gerente del programa), Dian Christensen Hillis (embajadora IM; Olimpiadas Especiales Fremont, NE) and Marissa Fortier (directora gerente).



Personal de Olimpiadas Especiales Internacional:

Fiona Murray, Jeff Lahart, Monica Froquer.



Agradecimientos adicionales:

[SwimSwam.com](#) por el permiso para utilizar su calculadora para conversión de distancias.

Guía original (2004)

Autores colaboradores

Jenny Bombardieri (Olimpiadas Especiales Australia), Venisha Bowler (Special Olympics, Inc.), Floyd Croxton (Special Olympics, Inc., atleta), Wanda S. Durden (Special Olympics, Inc.), Jan Hull (Olimpiadas Especiales Oregón), Gordon Quinton (Olimpiadas Especiales Gran Bretaña), Dave Lenox (Special Olympics, Inc.), Shirley-Anne Milgate (Olimpiadas Especiales Australia), Ellena Morris (Olimpiadas Especiales Australia), Cindy Proell (Olimpiadas Especiales Minnesota), Kellie Walls (Special Olympics, Inc.).





Contenidos

Guía de Entrenamiento Para Natación	1
Natación de Olimpiadas Especiales	1
Guía de Entrenamiento	1
Agradecimientos	2
Contenidos.....	3
Los Beneficios de la Natación	4
Eventos ofrecidos por Olimpiadas Especiales	5
Lo Básico de la Natación	7
Para Comenzar:.....	7
Recursos de Condición Física y Fit 5	16
Fit 5 + Nutrición e Hidratación	16
Nutrición	17
Hidratación	19
Calentamiento/Enfriamiento para natación (prevención de lesiones).....	20
Lesiones Comunes en la Natación	24
Acondicionamiento Físico Específico para la Natación	25
Recursos de Bienestar Físico	26
El Rol del Entrenador	27
Psicología del deporte.....	38
Comprender y Utilizar la Psicología del Deporte	38
En el Agua	53
En el agua: Lo básico	56
Bases de natación	60
Destrezas para aprender natación.....	65
Desarrollo de la brazada	77
Estilo libre	77
Brazada de espalda.....	86
Brazada de pecho	95
Mariposa	104
Combinado individual (IM).....	112
Reglas y regulaciones	114
Prácticas	116
Planificación de una sesión de entrenamiento	128
Planificar una sesión de natación.....	133
Glosario de términos	137
10 consejos para ser un mejor nadador, del Entrenador en jefe de los Juegos Mundiales de OE y de la embajadora IM de la Fundación Michael Phelps, Dian Christensen Hillis.	140



Los beneficios de la natación

La natación es uno de los deportes más populares del mundo. A diferencia de otros deportes, la natación es una destreza de vida que se enseña, primero que nada, para garantizar la seguridad y, después, para propósitos de deporte y competición. Esta guía de entrenamiento ayudará al entrenador a enseñar destrezas y estrategia que le permitirán convertirse en un nadador y competidor exitoso al atleta de Olimpiadas Especiales.



Figura 1: Los beneficios de la Natación

La natación ofrece varios beneficios a los participantes desde el aspecto social hasta la mejora de la salud y el bienestar. La Natación de Olimpiadas Especiales les ofrece a los atletas la oportunidad de participar y competir en una gama de eventos mientras que también desarrollan nuevas destrezas. Las destrezas pueden progresar conforme crezca el interés de los atletas en el deporte. Conforme aumente el interés, algunos aspectos del deporte podrían necesitar de una mayor atención al detalle. Sin embargo, el entrenador siempre debe enseñar y entrenar las destrezas que vayan mejor con las necesidades de la persona.

Eventos ofrecidos por Olimpiadas Especiales

Las distancias oficiales para todos los eventos de Olimpiadas Especiales se llevarán a cabo en una piscina de metros. Las competencias locales podrían realizarse para cualquier distancia. Sin embargo, los tiempos oficiales para las piscinas de metros se clasificarán con la primera prioridad para las competencias internacionales para cualquier distancia. Los eventos de natación van desde los 25 metros a los 1500 metros en estilo libre, espalda, pecho y mariposa. Olimpiadas Especiales también ofrece eventos de natación para los atletas con bajo nivel de habilidad.

Eventos de desarrollo	Eventos individuales	Eventos por equipos
15 m caminata	25 m estilo libre	4 x 25 m relevos estilo libre
15 m flotación	50 m estilo libre	4 x 50 m relevos estilo libre
15 m patada con tabla	100 m estilo libre	4 x 100 m relevos estilo libre
25 m flotación	200 m estilo libre	4 x 200 m relevos estilo libre
15 m natación asistida	400 m estilo libre	4 x 25 m relevos combinados
15 m de natación sin asistencia	800 m estilo libre	4 x 50 m relevos combinados
25 m natación asistida	1 500 m estilo libre	4 x 100 m relevos combinado
25 m patada con tabla	25 m espalda	4 x 25 m relevo estilo libre de Deportes Unificados
	50 m espalda	4 x 50 m relevo estilo libre de Deportes Unificados
	100 m espalda	4 x 100 m relevo estilo libre de Deportes Unificados
	200m espalda	4 x 200 m relevo estilo libre de Deportes Unificados
	25m pecho	4 x 25 m relevo combinado de Deportes Unificados
	50 m pecho	4 x 50 m relevo combinado de Deportes Unificados
	100 m pecho	4 x 100 m relevo combinado de Deportes Unificados
	200 m pecho	4 x 100 m relevo combinado
	25 m mariposa	4 x 25 m relevos mixtos de estilo libre
	50 m mariposa	4 x 50 m relevos mixtos de estilo libre
	100 m mariposa	4 x 100 m relevos mixtos de estilo libre
	200 m mariposa	4 x 200 m relevos mixtos de estilo libre
	100 m combinado individual	4 x 25 m relevo combinado mixto
		4 x 50 m relevo combinado mixto
	400 m combinado individual	4 x 100 m relevo combinado mixto



Nota: Todos los eventos de OE se describirán universalmente en metros (m). Para quienes usen distancias distintas a los metros (como las yardas) por favor, utilicen la [calculadora de conversiones](#) de Swim Swam que se proporciona para ajustar tiempos y distancias.

Además de la natación en piscina, Olimpiadas Especiales también ofrece *Natación en Aguas Abiertas*, que se ofrece como un deporte separado, las Reglas y guías de entrenamiento se pueden encontrar [en la sección de Recursos Deportivos y de Entrenamiento del sitio web](#).



Lo básico de la natación

Para comenzar:

Seguridad

La seguridad es un componente esencial en todas las actividades de OE. Esta sección de la guía expondrá las áreas de preparación que los entrenadores de natación deben conocer cuando se preparen para realizar una sesión de entrenamiento para cualquier tipo de atleta.

Antes de que comience sus entrenamientos, es esencial realizar una *Evaluación de la Instalación* para garantizar que todos los aspectos de la instalación son accesibles y apropiados para los participantes de sus entrenamientos.

Natación en piscina:

La accesibilidad incluye:

- *Entrada y salida a través de las puertas:* entradas/salidas de la instalación, los vestidores y las instalaciones sanitarias
- *Salidas de emergencia:* deben estar señaladas cuidadosamente. Los entrenadores deben estar familiarizados con los procedimientos de emergencia de la instalación
- *Accesos para entrar y salir de la piscina:* escaleras/escalones/elevadores si es necesario

Otros requisitos de seguridad:

- *Salvavidas en turno:* ¿Hay suficiente cobertura para el número de atletas en la piscina?
- *Ratio de atletas: personal -* ¿Hay al menos un entrenador en los alrededores de la piscina y otro en el agua para garantizar la seguridad de los atletas?
- *Calidad del agua:* Las instalaciones son responsables del mantenimiento de una calidad aceptable del agua, pero es esencial que usted, como entrenador, revise la calidad para asegurar que sea segura para sus atletas.
 - *La calidad del agua incluiría:*
 - Limpieza y balance químico
 - Temperatura mínima de 26°C (77°F) o 30°C para los atletas con un tono muscular bajo y una temperatura máxima de 36°C (97°F)
- Debe de haber iluminación de buena calidad
- El lado más profundo (si existe) debe estar identificado y ser fácilmente reconocible
- Los alrededores de la piscina deben estar limpios y no ser resbalosos, y deben estar libres de cualquier objeto que genere peligro de tropiezo

Natación en aguas abiertas:

Requisitos de seguridad:

- Calidad del agua y corrientes: ¿el agua está limpia y es seguro nadar en ella?
- Salvavidas: ¿Hay salvavidas en turno en las instalaciones seleccionadas?
- Protección solar: ya que la natación en aguas abiertas es al aire libre, es esencial que todos los atletas y entrenadores utilicen suficiente protector solar para proteger su piel.
- Revisiones de temperatura: el agua tiene la temperatura adecuada para la natación
 - Esto podría no ser el caso durante los meses invernales
- Peligros existentes: hay cualquier clase de peligro dentro de las instalaciones y sus alrededores que podrían presentar un peligro para los atletas



- Vehículos motorizados (botes) o cualquier tipo de embarcación
- Vientos, corrientes, profundidad del agua y escombros sumergidos
- Bancos de arena/zonas resbalosas o muy inclinadas
- Vida marina

Conocimiento de sus atletas:

- *Conocimiento de sus habilidades:* los entrenadores deben estar al tanto de las habilidades de sus atletas y de cualquier cuestión de interés que pueda ocurrir durante una sesión o competición de natación
- *Una idea de sus habilidades:* cuánto entrenamiento han realizado antes, lo que pueden y no pueden hacer, el equipamiento que podrían requerir para poder participar

Una vez que haya completado la evaluación de la instalación y que esté satisfecho con el hecho de que la instalación elegida cumpla con los requisitos para sus atletas, puede proseguir a establecer un *calendario de entrenamiento y competiciones*.

El calendario de entrenamiento y competición le permite comunicarse con las partes interesadas y crear una sensibilización comunitaria de su programa.

- | | |
|--|---------------------------------|
| ○ <i>Representantes de las Instalaciones</i> | ○ <i>Programa Local de OE</i> |
| ○ <i>Entrenadores Voluntarios</i> | ○ <i>Atletas</i> |
| ○ <i>Familias</i> | ○ <i>Medios de Comunicación</i> |
| ○ <i>Miembros del Equipo de Administración</i> | ○ <i>Oficiales/Jueces</i> |
| ○ <i>Concientización Comunitaria</i> | ○ <i>Gobierno Local</i> |

Los calendarios de entrenamientos y competiciones pueden incluir (pero no son exclusivas):

- | | |
|--|---|
| ○ <i>Fechas</i> | ○ <i>Horas de inicio y de finalización</i> |
| ○ <i>Áreas de registro y/o reunión</i> | ○ <i>Información de contacto de las instalaciones</i> |
| ○ <i>Información de contacto de los entrenadores</i> | |





Equipamiento

Equipamiento de los atletas

Se requiere de un atuendo de natación adecuado para todos los entrenamientos y competidores. Como entrenador, discuta junto a sus atletas el tipo de ropa deportiva que es aceptable y no aceptable para el entrenamiento y la competición. Utilice fotos y videos de juegos de OE anteriores, muestre atletas actuales o anteriores portando la ropa adecuada durante las competencias como trajes de baño, gorros y lentes para nadar. También debe hacer referencia a las [Reglas de Natación de OE](#) para garantizar que la ropa que sus atletas están usando esté alineada con los requisitos y regulaciones.

Trajes de baño

El traje de baño puede ser cualquier cosa que se asemeje a la piel en ajuste y sensación. Para los hombres, cualquier traje de baño corto hecho de tela suave y de secado rápido como el nailon o la licra está bien. Los pantalones cortos deportivos con cintas de ajuste en la cintura y un forro interior que se ajustan bien en la cintura pueden ser sustituidos.

Para todas las mujeres se recomienda un traje de baño de una sola pieza. El traje debe de ser ajustado, y cortado de tal forma que no entorpezca los movimientos. El traje de baño debe ser lo suficientemente sustancial para quedarse en el cuerpo del atleta mientras entrenan.

Los trajes para correr, ya sean de hombre o de mujer, proporcionarán menos resistencia y mejor eficiencia en el agua.

Refiérase a las [Reglas de OE](#) para confirmar que el traje de baño que su atleta está utilizando es apropiado para la competición. Hay una cantidad de excepciones a las [reglas de la FINA](#) en las [reglas de OE](#) que permiten que los nadadores utilicen prendas de natación alternativas debido a razones médicas, religiosas o por modestia.

Nota: En las competencias Nacionales, Internacionales y de Juegos Mundiales, los directores de los equipos deben enviar una petición en nombre de su nadador para utilizar ropa de natación alternativa que no vaya de acuerdo con las [reglas y regulaciones de la FINA](#).

Gorro

Se recomienda el uso de un gorro de natación ajustado y elástico. Los gorros de natación evitarán que el cabello le caiga en el rostro al nadador, y por lo tanto generará menos distracciones. Además de mantener seco el cabello del nadador, la razón principal para utilizar un gorro es reducir la resistencia y fricción con el agua.

Lentes de natación

Se recomienda utilizar Lentes de Natación. Los lentes de natación le permiten al nadador meter la cabeza en el agua con comodidad, y por lo tanto permiten una mejor posición del cuerpo y mayor eficiencia. Existen varios tipos de lentes que permiten tener una elección, dependiendo de la cara de cada nadador.

Clips para la nariz

Los clips para la nariz son útiles para los atletas que tienen problemas para controlar su respiración o que tienen problemas sinusales. Tales clips solo deben usarse solo cuando es necesario.





Equipamiento de las instalaciones

La natación requiere del uso de equipamiento deportivo y de dispositivos particulares que se utilizan en el entrenamiento. Es importante para los atletas que sean capaces de conocer y entender cómo funciona el equipamiento y cómo los ayuda en su rendimiento

Planchas de toque

Las planchas de toque se utilizan como parte de los sistemas de medición de tiempos automáticos, y se localizan en cualquiera de los extremos de la piscina durante algunas competiciones. Cuando un nadador toca la plancha durante la vuelta o el final de un evento, el tiempo se registrará y se mostrará en un tablero temporizador digital localizado dentro del área de la piscina.

Reloj de ritmo

Un reloj de ritmo se utiliza dentro de un programa de entrenamiento de un nadador y se les debería enseñar a los nadadores cómo leer y usar el reloj. Los relojes de ritmo por lo general están montados en una pared a la vista del nadador. Los relojes de ritmo eléctricos no deben colocarse en los alrededores de la piscina, sino que de preferencia deberían estar montados en una pared. También se pueden utilizar relojes de ritmo de baterías.

Dispositivos de tiempo

Se recomienda un sistema de temporización completamente automático (F.A.T, por sus siglas en inglés) o un cronómetro eléctrico o digital. Cuando se utiliza un F.A.T., los tiempos se registrarán con centésimas de segundo. La mayoría de los dispositivos manuales de temporización están equipados con botones de inicio, finalización y reinicio. Todos los tiempos manuales se registrarán con décimas de segundo.

Dispositivos de inicio

Se recomienda un botón de inicio o un iniciador de tono electrónico con una luz de estrobo para los atletas con discapacidad auditiva. Si es posible, estos dispositivos se pueden utilizar ocasionalmente durante las sesiones de entrenamiento para familiarizar a los atletas al sonido antes de su participación en un evento competitivo.

Durante las sesiones de entrenamiento, los nadadores pueden practicar salidas dentro y fuera del agua al usar las señales correctas que se utilizan en la natación competitiva formal, pero sin el uso de un botón de inicio profesional.

Los entrenadores pueden señalarle a un nadador que comience el evento al pararse sobre los tacos (bloques) o dentro del agua a través de una señal verbal o al hacer sonar un silbato, indicándole al nadador de forma verbal que se ponga en sus marcas y al dar una señal ya sea verbal o con el silbato para que el nadador deje los tacos. Revise con el salvavidas si es apropiado usar un silbato mientras se encuentra alrededor de la piscina. Esto es porque un salvavidas podría utilizar un silbato para señalar una emergencia.



Tacos de salida

Un taco de Salida es una plataforma elevada montada al extremo de la piscina desde el cual comienzan una carrera los nadadores. Tiene una superficie antirresbalante y en la mayoría de los tacos de salida modernos habrá una sección de apoyo para los pies en ángulo ajustable localizada hacia la parte trasera del taco.

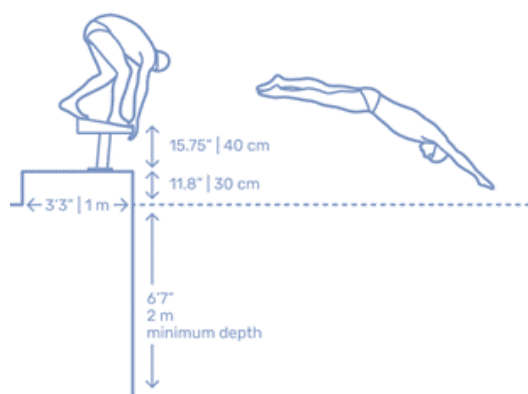


Figura 3: Taco de Salida



Figura 2: Taco de Salida

Hay requisitos específicos que deben ser considerados para la colocación y uso de los tacos de salida, como la altura, ancho y largo del taco.



Detalles:

Alto: 17.75" | 40 cm

Ancho: 19.7" | 50 cm

Profundidad: 19.7" | 50 cm

Ángulo superior: 10° máximo

Profundidad de plataforma: 3'3" | 1 m

Altura de la plataforma sobre el agua: 11.8" | 30 cm

Se recomienda revisar en sus instalaciones acerca de qué tipo y estándar de taco de salida tienen actualmente.

Figura 4: Requisitos para los Tacos de Salida

Banderas para nado de espalda

Las banderas para nado de espalda se utilizan en el entrenamiento y en las competencias. Estas banderas se cuelgan a cinco metros de cada extremo de la piscina y a 1.18 metros sobre la superficie del agua. Como parte de una sesión de entrenamiento de un nadador, ellos deben practicar el conteo de brazadas que les toma llegar desde las banderas a la pared.

Ayudas de natación



El uso de ayudas de natación como tablas de nado, pull buoys y aletas pueden ser efectivos para mejorar enormemente el progreso del atleta. Tales ayudas pueden usarse en el trabajo de práctica programado en la sesión y pueden ayudar a desarrollar y mantener una buena técnica de brazada.



Figura 5: Ayudas de natación - Tubos de Espuma, Pull Buoy, Aletas, Tablas de Nado, Cinturón de Flotación



Prepararse para la sesión de entrenamiento

Preparación de la piscina

Antes de nadar es crucial asegurarse de que el área es segura y está despejada de objetos. Las ayudas de natación y otro equipamiento para piscina deben estar en un lugar designado. No se debe dejar equipamiento o artículos desatendidos en el área alrededor de la piscina.

Muchos atletas de Olimpiadas Especiales entrenan en una piscina pública, así que es importante que los nadadores estén al tanto de las áreas/carriles establecidos para ellos para propósitos de entrenamiento.

Aunque la mayoría de los atletas de Olimpiadas Especiales no requieren de instalaciones especiales para practicar la natación, algunas modificaciones y adaptaciones podrían ser necesarias por razones de seguridad. Los siguientes son factores necesarios a considerar al planificar sesiones de entrenamiento de natación.

- Barreras arquitectónicas dentro y alrededor de la piscina
- Entradas
- Puertas
- Sanitarios y duchas
- Casilleros y vestidores
- Alrededores de la piscina
- Profundidad y condición del agua
- Temperatura del agua y el aire
- Escaleras, escalones, desniveles y rampas
- Iluminación
- Revise el plan de emergencia y determine si hay señales de emergencia específicas que se utilizan para identificar una emergencia dentro de las instalaciones
- Verifique las condiciones de la plataforma resbaladiza y elimine el agua estancada
- Garantice que hay salvavidas certificados que no tengan otra tarea más que vigilar
- Revise el acceso para las sillas de ruedas
- Si está en una piscina pública, designe a un adulto/voluntario para que funja como el observador del grupo. Los salvavidas podrían no estar mirando a su grupo/equipo todo el tiempo
- Revise la ubicación del equipamiento de seguridad para usos de emergencia en el área que rodea la piscina
- Esté al tanto de los otros usuarios dentro del complejo



Preparación del área de entrenamiento en aguas abiertas

Si sus nadadores están entrenando para eventos basados en piscinas en aguas abiertas, tales como lagos, mares, ríos y arroyos, es imperativo que evalúe el área de entrenamiento con antelación para garantizar que sea apropiada y segura.

Los entrenadores deben garantizar que el área es accesible para sus atletas, apropiada para el entrenamiento que se está llevando a cabo (por ejemplo, lo suficientemente profunda para que los nadadores realicen sus movimientos con seguridad) y libre de peligros que puedan dañar o poner en riesgo a los atletas o entrenadores.

En condiciones de aguas abiertas, los entrenadores siempre deben de considerar:

- Las condiciones cambiantes del clima
- El factor de enfriamiento por viento
- La calidad del agua
- La profundidad del agua
- El terreno del área específica: rocoso, lodoso, arenoso, etc.
- Si hay recepción de teléfonos móviles en caso de que ocurra una emergencia
- Si tiene detalles de contacto de emergencia (de los servicios y de la familia de sus atletas) almacenados en el teléfono
- Lleve a cabo una evaluación de riesgo: si existe algún riesgo de heridas en los atletas o entrenadores, no debe utilizar esta área
- Si se permiten embarcaciones en el área
- Hay animales que puedan causar daños en los alrededores
- Sus atletas tienen acceso a instalaciones sanitarias
- Existen áreas techadas disponibles en caso de calor extremo o de lluvia
- Ha identificado el área designada para que sus atletas sepan a dónde pueden y no pueden ir

Siempre esté preparado para realizar adaptaciones y modificaciones tanto a su programa como a las instalaciones en caso de ser necesario. Recuerde que siempre es mejor adaptar el programa a las instalaciones que no ofrecer ningún tipo de instrucción o entrenamiento de natación.

Tabla 1: Listas de Verificación para Instalaciones y Equipamiento para Nadadores Individuales

Equipamiento de natación de la instalación del nadador

Equipamiento

☐ Aletas	☐ Lentes de natación
☐ Banderas	☐ Clips para la nariz
☐ Tablas de nado	☐ Gorros de natación
☐ Reloj de ritmo	☐ Toallas + Microfibras secantes
☐ Pull buoys	☐ Trajes de baño
☐ Cronómetros	



Recursos de Condición Física y Fit 5

Fit 5 + Nutrición e hidratación

Olimpiadas Especiales proporciona una gama de recursos fantásticos de Condición Física que los entrenadores y atletas pueden utilizar para enseñarse en las mejores prácticas sobre la actividad física, nutrición e hidratación.

Hay muchos beneficios de la condición física relacionados con la salud y el rendimiento para los atletas de OE.

Beneficios de la Condición Física para los atletas

- Aumento del rendimiento deportivo a través de una mejora de
 - Resistencia/fortaleza.
 - Velocidad y agilidad.
 - Fuerza y potencia.
 - Flexibilidad.
 - Peso saludable.
- Aumento en los niveles de energía, mejor concentración y una mejora en el periodo de recuperación después de las prácticas y juegos.
- Reducción de lesiones relacionadas con los deportes.
- Menor riesgo de enfermedades y enfermedades crónicas.
- Mejora en la calidad de vida.

Actividad física fuera de OE

Es vital que los programas de Olimpiadas Especiales no sean la única fuente de actividad física y ejercicio para los atletas. Como entrenador, debe de animar a sus atletas para que se ejerciten diariamente y enseñarles formas de mantenerse activos fuera de la práctica deportiva organizada.

Hay varias formas de que los atletas se pueden ejercitar para mantenerse sanos cuando están en casa. Caminar, correr y dar saltos son formas simples en las que un atleta se puede ejercitar en solitario y trabajar en su condición física cardiovascular. Las clases de Acondicionamiento Físico como el yoga, la fuerza central, el entrenamiento por intervalos (HIIT) y muchos otros más son formas grandiosas para que un atleta trabaje en su salud y condición física fuera de la práctica deportiva organizada.

Olimpiadas Especiales ofrece la Guía de Fit 5 para que la usen los atletas y los entrenadores. Como entrenador, es un gran recurso que puede usar cuando les enseñe a sus atletas los beneficios de la actividad física para su salud general y para su rendimiento deportivo.

Fit 5

La [Guía de Fit 5](#) es un plan para la actividad física, nutrición e hidratación que puede ayudar a mejorar la salud y condición física de los atletas y hacerlos los mejores atletas que pueden ser. Proporciona una batería de ejercicios fantástica que los atletas deben hacer para ayudarles a mejorar las destrezas necesarias para su deporte. Los ejercicios incluidos se enfocan en la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio.



Figura 6: Tarjetas de Condición Física de Fit 5

Además de estos recursos, hay numerosos videos disponibles [aquí](#) para que los atletas y los entrenadores los vean y los utilicen cuando lleven a cabo estos ejercicios como parte de sus planes de entrenamiento.

Nutrición

Comer saludable es importante para su salud y su rendimiento deportivo. La nutrición y la hidratación son puntos clave en la preparación y el periodo de recuperación de un atleta para todas las formas de ejercicio. Sin embargo, la mayoría de los atletas no comprenden la conexión entre la nutrición/hidratación y el rendimiento deportivo. Como entrenador, es importante que enfatice esta conexión y que les enseñe a sus atletas los hábitos correctos. Esto es especialmente importante para los atletas de Olimpiadas Especiales, ya que tienen un mayor riesgo de obesidad.

Es vital enseñarles a los nadadores la importancia de calcular los horarios de sus alimentos o refrigerios antes de un entrenamiento o competición, ya que corren el riesgo de sufrir de calambres en el agua, lo que podría ser sumamente peligroso para el nadador. Informe a sus atletas acerca del riesgo de comer muy cerca de la hora en la que ingresarán a la piscina y enséñeles sobre las mejores horas para comer y los mejores alimentos que pueden ingerir para garantizar que tengan la energía suficiente para rendir bien.

Se recomienda hacer comer el último alimento o bocadillo al menos 90 minutos antes de entrar a la piscina. Esto garantiza que el nadador pueda digerir la comida y que esta estará disponible como fuente de energía para cuando ellos comiencen a nadar.

Puede utilizar la sección de nutrición e hidratación en la [Guía Fit 5](#) para enseñarles a sus atletas los principios básicos. El registro de nutrición, hidratación y actividades puede ayudar a sus atletas a prestar mayor atención a estos elementos en casa.

Tarea: Considere tomar 5 minutos al finalizar la práctica para cubrir los consejos de nutrición e hidratación. Enséñeles a los padres y cuidadores la información que se comparte con los atletas para que puedan ayudar a los atletas a comer de forma sana en casa.



Figura 7: Sección de nutrición - Guía Fit 5

Hidratación

El agua es otro combustible importante para los deportes y para la vida. Beber la cantidad correcta de agua es importante para su salud, y también puede ayudarlo en su rendimiento deportivo. Los entrenadores deben enseñarles a sus atletas los beneficios de beber suficiente agua todos los días.

La [Guía Fit 5](#) tiene una sección acerca de la hidratación que proporciona información para los entrenadores acerca de las cantidades de agua que los atletas deben consumir, los signos de deshidratación en los atletas y la mejor elección que pueden hacer los atletas al buscar una bebida.

Los entrenadores deben de animar a los atletas a que se hagan responsables de su propia hidratación antes de llegar al entrenamiento y después de salir del entrenamiento. Siga la guía simple que está a continuación acerca de cómo pueden mantenerse hidratados usted y sus atletas antes, durante y después de las sesiones de entrenamiento.

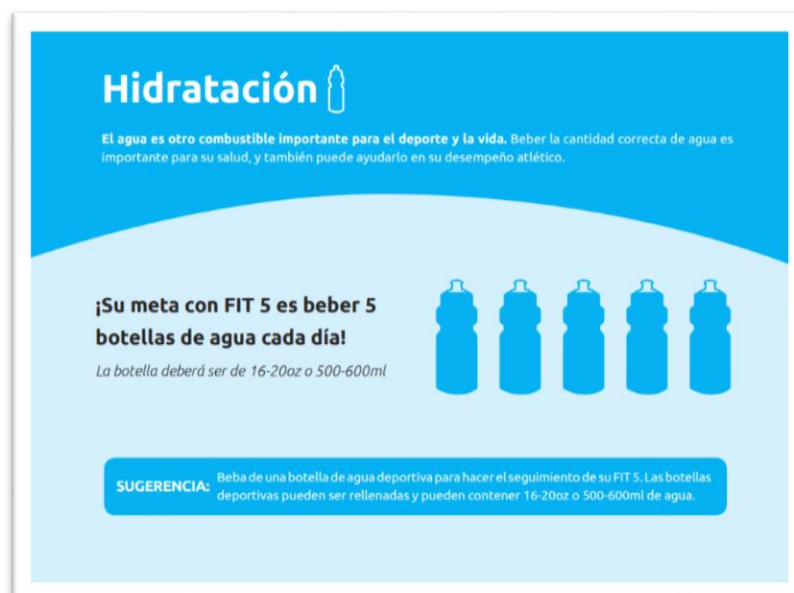


Figura 8: Sección de Hidratación - Guía Fit 5

Por lo general, los nadadores no se dan cuenta de que se están deshidratando porque no sienten el sudor en su piel ni el aumento de la temperatura de sus cuerpos. Como entrenador de natación, es muy importante ayudar a sus atletas a mantenerse al tanto de su hidratación. Anime a los atletas para que beban una botella de agua (16 a 20oz/500 a 600ml) una hora o dos antes de la práctica para que se presenten bien hidratados. Recuerde hacer pausas para tener descansos para tomar bebidas durante una sesión de entrenamiento. Recomendaríamos **pausar cada 15 a 20 minutos** para darle a su atleta la oportunidad de rehidratarse, ya que pierden agua mientras se ejercitan. Anime a sus **atletas a beber una botella de agua** (16 a 20oz/500 a 600ml) durante la sesión de entrenamiento para asegurar que no se deshidraten. Cuando beban, los atletas deberían tomar pequeños sorbos de agua, en lugar de tomarla toda de una vez, ¡ya que en ese caso podría quedarse en sus estómagos y causar incomodidad al hacer ejercicio! Finalmente, anime a sus atletas a beber agua después de la práctica para ayudarles a recuperarse de su entrenamiento.



Calentamiento/enfriamiento para natación (prevención de lesiones)

Calentamiento

Antes de comenzar cualquier forma de actividad física siempre debe de llevar a cabo un calentamiento. Un calentamiento debe estar diseñado para preparar al cuerpo y la mente para la actividad física y reduce el riesgo de que ocurran lesiones.

Propósito del calentamiento

- Incremento gradual de la temperatura corporal
- Incremento gradual de ritmo cardíaco
- Incremento gradual del ritmo de respiración
- Incremento de la circulación sanguínea a los músculos activos
- Incremento del rango de movimiento de los grupos musculares primarios para su deporte
- Preparación mental

Como puede ver, los calentamientos son de suma importancia para la preparación de los atletas para cualquier actividad física. Incrementar la temperatura corporal y el flujo sanguíneo a los músculos activos es clave para que los atletas eviten sufrir lesiones mientras se ejercitan. Un incremento gradual de la temperatura corporal reduce las posibilidades de que un atleta sufra de lesiones musculares o en los tendones mientras que un incremento del flujo sanguíneo hacia los músculos activos garantiza la entrega de los combustibles importantes que se requieren para la producción de energía. Además de esto, el calentamiento ayuda a los atletas a aumentar el rango de movimiento que tienen en sus músculos. Esto prepara adecuadamente a los músculos activos de los atletas para los movimientos que estarán realizando (estiramiento, generación de potencia, estabilización del cuerpo, etc.). Finalmente, un calentamiento adecuado preparará al atleta para hacer ejercicio, esto incluye un aumento del enfoque en la práctica o en la competición, palabras positivas a sí mismo o una mejor motivación al saber que se encuentran preparados físicamente para hacer ejercicio.

Se recomienda llevar a cabo un calentamiento **completo y específico para el deporte** durante **al menos 10 minutos** antes de comenzar las actividades de entrenamiento o competición.

Completo implicaría hacer un calentamiento de todas las partes del cuerpo. Enfóquese especialmente en los grupos musculares principales involucrados en la natación. ¡Intente comenzar desde la cabeza e ir trabajando hacia abajo!

Específico para el deporte implicaría realizar movimientos que su atleta llevaría a cabo durante su ejecución. Para la natación, puede incluir círculos con los brazos, balanceos/patadas con las piernas y rotaciones de hombro con un poco de trabajo de respiración.





Los calentamientos deberían incluir tres componentes específicos:

1. Actividad aeróbica para aumentar el ritmo cardíaco
 - Esto puede ser caminar, trotar, ciclismo o saltos.
2. Estiramiento dinámico
 - El estiramiento dinámico consiste en movimientos controlados y activos que llevan las partes del cuerpo a su máximo rango de movimiento.
3. Movimientos específicos para el deporte
 - Las destrezas o movimientos que son fundamentales para su deporte.
 - Los movimientos que el atleta completará en el entrenamiento o en la competición.

Vea nuestro [Suplemento para calentamiento y enfriamiento](#) para ver más información acerca de los componentes del calentamiento.

Calentamiento terrestre (fuera del agua):

Nota: Si realiza su calentamiento en los alrededores de la piscina, primero debe garantizar que esté despejada de cualquier peligro, charcos de agua y que no tenga piso resbaloso. Garantice que los atletas están a varios pies/metros lejos de la piscina.

Ejemplo de calentamiento 1:

Actividad aeróbica:	○ Trotar en el lugar (Nivel de Resistencia 2 - Tarjetas de Condición Física) ○ Golpes rápidos (Nivel de Resistencia 1 - Tarjetas de Condición Física) ○ Trotar en el lugar Levantando las Rodillas (Nivel de Resistencia 4 - Tarjetas de Condición Física)
Estiramiento dinámico:	○ Estiramiento Lateral (Nivel de Flexibilidad 4 - Tarjetas de Condición Física) ○ Patadas de Isquiotibiales (mantenga el equilibrio contra una pared o compañero) (Nivel de Fuerza 1 - Tarjetas de Condición Física) ○ Balanceo de Hombros + Brazos (un solo brazo + ambos brazos) ○ Abrazos en el pecho
Movimientos específicos para el deporte:	○ Aleteo con las piernas (recostado en la espalda) ○ Movimientos de brazos con énfasis en la respiración

Ejemplo De Calentamiento 2:

Actividad aeróbica:	○ Saltos (brincar la cuerda) / saltos con la sombra (sin cuerda) ○ Rodillas elevadas + trote con patadas hacia atrás
Estiramiento dinámico:	○ Estiramientos Laterales ○ Balanceos de Piernas ○ Círculos con los Brazos ○ Balanceo de los Brazos
Movimientos específicos para el deporte:	○ Sentadillas de Sumo - lento al bajar - sea explosivo al subir ○ Movimientos de brazos con énfasis en la respiración



Calentamientos dentro del agua:

Ejemplo de calentamiento 1:

Actividad aeróbica:	○ Trotar en el lugar (dentro del agua) ○ Elevación de rodillas ○ Trote con patadas hacia atrás (mantenga el equilibrio contra la pared de la piscina)
Estiramiento dinámico:	○ Estiramiento Lateral (Nivel de Flexibilidad 4 - Tarjetas de Condición Física) ○ Patadas de Isquiotibiales (mantenga el equilibrio contra la pared de la piscina) ○ Hombros + balanceo de brazos
Movimientos específicos para el deporte:	○ Patear (sosteniendo la pared) ○ Patear utilizando una tabla ○ Nadar suave 100 m o 200 m

Ejemplo de calentamiento 2:

Actividad aeróbica:	○ Elevación de rodillas ○ Saltos de rana (ida y vuelta 5 m) ○ Correr en un lugar (tan rápido como pueda durante 10 segundos)
Estiramiento dinámico:	○ Estiramientos laterales ○ Balanceos de piernas ○ Círculos con los brazos ○ Balanceo de los brazos
Movimientos específicos para el deporte:	○ Patear (sosteniendo la pared): intente especificar el tipo de brazada para el cual está practicando. ○ Patear utilizando un pull buoy/tubo de espuma ○ Nadar suave 100 m o 200 m

Enfriamiento

Cuando su entrenamiento, práctica o sesión deportiva termine, siempre debe llevar a cabo un enfriamiento. Para sus atletas, el enfriamiento es tan importante como el calentamiento. Un buen enfriamiento le permite al organismo volver gradualmente a un estado de reposo.

Propósito del enfriamiento:

- Reducir el ritmo cardíaco.
- Reducir la frecuencia respiratoria.
- Reducir la temperatura de los músculos y del organismo.
- Permitir que el flujo sanguíneo a los músculos que estuvieron activos vuelva al nivel de reposo.
- Reducir el dolor muscular.
- Mejorar la flexibilidad.
- Mejorar el periodo de recuperación luego del ejercicio.
- Promover la relajación.



Un enfriamiento típico incluye actividad aeróbica ligera seguida de estiramiento. Esta actividad aeróbica debe gradualmente reducirse en intensidad y dificultad. Pueden ser unas cuantas vueltas al 50% de intensidad con una tabla o un pull buoy, o nado estilo libre.

El enfriamiento puede llevarse a cabo dentro o fuera de la piscina para reducir la frecuencia cardíaca, pero recomendamos realizar los ejercicios de estiramiento en la piscina.

Los enfriamientos son la oportunidad perfecta para que los entrenadores lleven a cabo una sesión de informe con sus atletas y que analice la sesión que acaban de tener. Hágales a sus atletas algunas preguntas **abiertas** e **informativas** que los hagan pensar acerca de la sesión y de lo que aprendieron. Además de que los atletas refuerzan los puntos del entrenamiento que les ha dado, también le da a usted, como entrenador, la oportunidad de ver qué funciona para cada atleta de forma individual.

Preguntas abiertas: Preguntas que no pueden responderse con un 'Sí' o 'No', por ejemplo:

"¿Qué parte de la sesión de entrenamiento fue tu reto más grande hoy?"

Preguntas informativas: Preguntas que proporcionan información útil para usted, como entrenador, y para el atleta.

Ejemplo de enfriamiento 1:

Natación de baja intensidad:	○ Nadar lentamente 200 m mientras se realizan brazadas alternativas. ○ Brazadas y deslizamiento (Práctica 1.4)
Estiramientos:	○ Estiramiento lateral ○ Estiramiento de las pantorrillas (Nivel de Flexibilidad 1 - Tarjetas de Condición Física) ○ Pose del niño (Nivel de flexibilidad 1 - Tarjetas de Condición Física) ○ Estiramiento de cuádriceps (Nivel de Flexibilidad 2 - Tarjetas de Condición Física) ○ Estiramiento de vallista modificado (Nivel de Flexibilidad 2 - Tarjetas de Condición Física) ○ Estiramiento de mariposa (Nivel de Flexibilidad 3 - Tarjetas de Condición Física) ○ Estiramiento de tríceps (Nivel de Flexibilidad 3 - Tarjetas de Condición Física) ○ Estiramiento de rotación sentado (Nivel de flexibilidad 5 - Tarjetas de Condición Física) ○ Estiramiento de rotación de hombros (Nivel de flexibilidad 5 - Tarjetas de condición física)

Ejemplo de enfriamiento 2:

Natación de baja intensidad:	○ Nadar lentamente 200 m mientras se alternan las brazadas. ○ Alcanzar (práctica 1.2) ○ Ejercicios de flotación
Estiramientos:	○ Estiramiento lateral ○ Estiramiento de las pantorrillas (Nivel de Flexibilidad 1 - Tarjetas de Condición Física) ○ Pose del niño (Nivel de flexibilidad 1 - Tarjetas de Condición Física) ○ Estiramiento de cuádriceps (Nivel de Flexibilidad 2 - Tarjetas de Condición Física) ○ Estiramiento de vallista modificado (Nivel de Flexibilidad 2 - Tarjetas de Condición Física) ○ Estiramiento de mariposa (Nivel de Flexibilidad 3 - Tarjetas de Condición Física) ○ Estiramiento de tríceps (Nivel de Flexibilidad 3 - Tarjetas de Condición Física) ○ Estiramiento de rotación sentado (Nivel de flexibilidad 5 - Tarjetas de Condición Física) ○ Estiramiento de rotación de hombros (Nivel de flexibilidad 5 - Tarjetas de condición física)



Lesiones comunes en la natación

Las lesiones son problemas para los atletas de cualquier disciplina y de todos los niveles. Es benéfico para los entrenadores ser conscientes de las lesiones comunes que los atletas podrían experimentar en sus disciplinas.

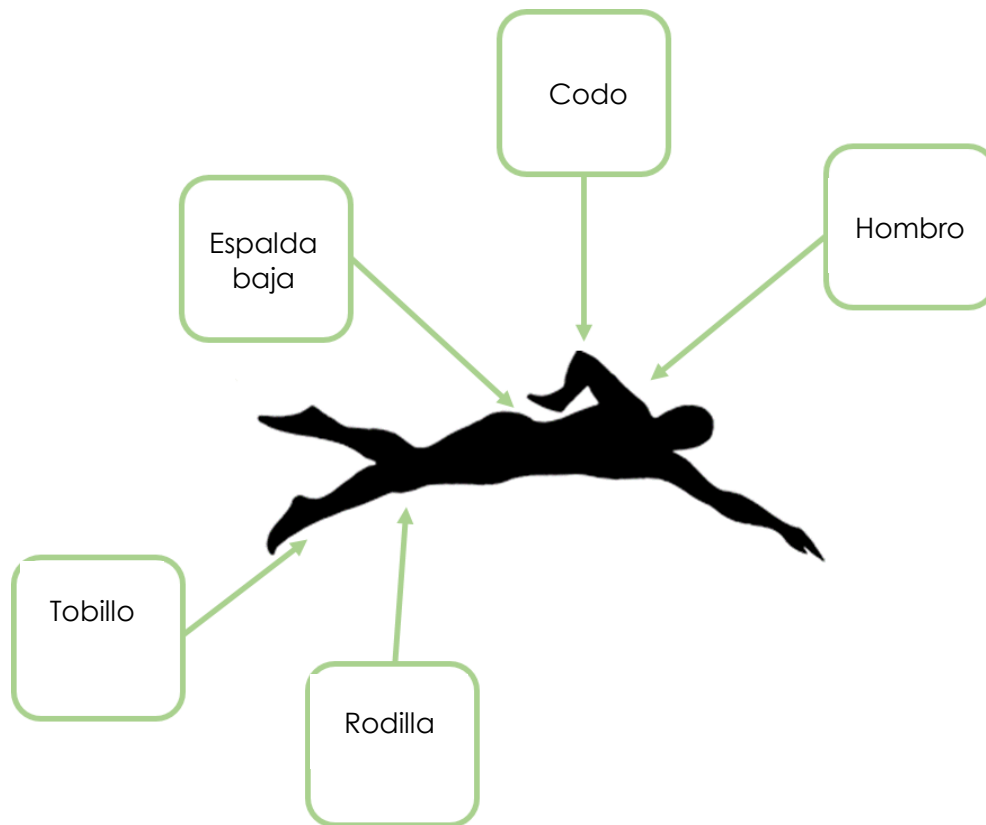


Figura 9: Lesiones Comunes en Natación

El gráfico anterior destaca cinco de los sitios de lesiones más comunes para los nadadores. De estos sitios de lesiones, el más común de todos podría ser el hombro. **Cualquier lesión que puedan sufrir los atletas durante el entrenamiento de OE debe ser atendida de inmediato por un profesional de la salud** (doctor, enfermera y fisioterapeuta). Si un atleta se reporta ante usted con signos o síntomas de cualquier tipo de lesión, se recomienda que los remita con un profesional de la salud.

El calentamiento y enfriamiento apropiado puede ayudar a reducir tanto las lesiones agudas como por el uso excesivo específicas de la natación. Además, el entrenamiento de fuerza y flexibilidad ya sea durante la práctica o en casa puede prevenir aún más las lesiones y mejorar el rendimiento. Específicamente, la fuerza y flexibilidad en los hombros debe ser el enfoque principal cuando se intenta evitar una lesión.

Acondicionamiento físico específico para la natación

El acondicionamiento físico es la mejora de la salud física a través de ejercicios programados. El acondicionamiento físico específico para la natación es el uso de ejercicios relacionados específicamente a los movimientos utilizados por los nadadores para desarrollar una condición física específica para la natación. Los componentes principales del acondicionamiento físico son la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y la resistencia general, flexibilidad y desarrollo de destrezas. El entrenamiento de acondicionamiento se puede completar utilizando solo el peso del propio cuerpo del atleta o al agregar resistencia adicional a través de bandas elásticas, pesas y cualquier otro equipamiento basado en la resistencia.

En la natación, estos componentes pueden desarrollarse **dentro del agua o fuera de esta** a través de varios ejercicios, actividades y prácticas. En el pasado, los entrenadores se habrían enfocado en el acondicionamiento dentro del agua en un esfuerzo por mejorar el rendimiento de su nadador a través de duraciones largas y varias intensidades. Ahora sabemos que la combinación de acondicionamiento dentro y fuera del agua es lo más óptimo para el rendimiento del nadador.

Acondicionamiento dentro del agua:

El acondicionamiento dentro del agua será el más específico para la disciplina de los nadadores, ya que replica lo que harán durante las competencias. Algunos ejemplos del acondicionamiento dentro del agua son:

- Intervalos de tiempo
- Longitudes restringidas (como solo nadar con la parte superior del cuerpo, sin patadas)
- Nadar con resistencia añadida (como utilizar un cinturón atado a una banda elástica o a un cono)

Acondicionamiento terrestre:

El acondicionamiento terrestre involucra aumentar la fuerza, resistencia y flexibilidad en los músculos que se utilizarán más durante la natación. Esto se puede realizar a través de una variedad de métodos utilizando ya sean ejercicios de peso corporal o aquellos con resistencia agregada. Algunos ejemplos de acondicionamiento terrestre son:

- Ejercicios con bandas de resistencia
 - Subir y bajar con los brazos rectos
 - Extensiones de tríceps
 - Aviones en reversa
- Ejercicios de fuerza central
 - Plancha frontal/lateral
 - Elevaciones de piernas
 - Giros con balón medicinal
- Ejercicios de fuerza con peso corporal
 - Dominadas/Barras
 - Lagartijas
 - Sentadillas



Recursos de Bienestar Físico

Bienestar Físico para los entrenadores [enlace](#).

Además de la [Guía Fit 5](#) y del contenido disponible en línea, Olimpiadas Especiales también ofrece cursos específicos de Bienestar Físico en donde los entrenadores pueden aprender más acerca del Bienestar físico, los atletas de OE ¡y cómo ambos trabajan juntos!

El curso incluye:

- Entrenamiento en línea para el entrenador de bienestar físico
- Bienestar físico para el entrenador deportivo
- Entrenamiento en línea de bienestar físico inclusivo

Los entrenadores en jefe pueden considerar traer a un entrenador para que trabaje específicamente en la condición física relevante para su deporte (entrenador de acondicionamiento físico), o podrían utilizar a su entrenador asistente y hacer que se entrene en los cursos en línea para ganar aún más conocimiento de la condición física para liderar en el entrenamiento de condición física para sus atletas. De cualquier forma, animamos a los entrenadores jefe a que utilicen el módulo de aprendizaje en línea como una forma de mejorar sus conocimientos y comprender el bienestar físico.

Revise learn.specialolympics.org para encontrar estos cursos, además de muchos otros cursos disponibles, ¡y comience a aprender hoy!



El rol del entrenador

El rol del entrenador es multidimensional, complejo y retador. También es uno de los aspectos más gratificantes de estar involucrado en el deporte. El entrenador facilita que los atletas se involucren en un deporte, con compañeros, oponentes, seguidores y para impulsarse a sí mismos a mejorar. Los entrenadores deben asumir múltiples roles mientras se involucran con los atletas, familiares, jueces y otras partes interesadas. Los roles pueden ir desde profesor hasta consejero o de mentor a motivador. Todos ellos son partes importantes del desarrollo de un atleta.

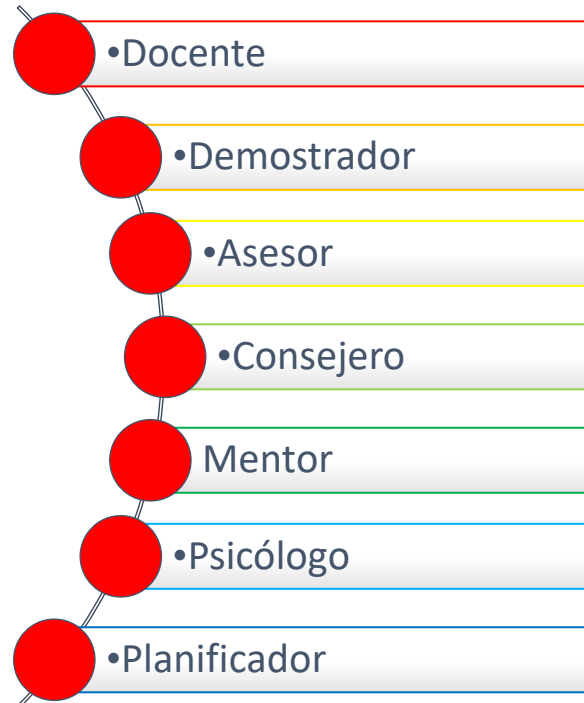


Figura 10: Algunos de los roles del entrenador



McKensie (2013) describió el entrenamiento como "una montaña rusa constante", pero Horton (2014) siente que es más como una "feria divertida" llena de juegos: algunos dan miedo, otros son emocionantes y muchos otros son ordinarios.

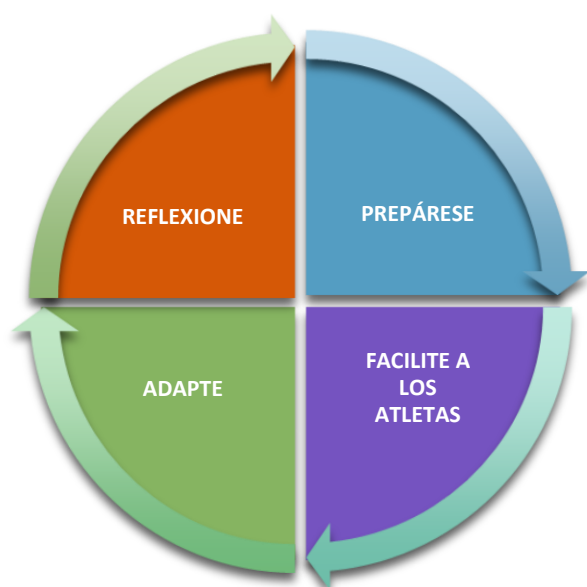


Figura 11: El marco de trabajo continuo de los entrenadores

MARCO DE TRABAJO CONTINUO DE LOS ENTRENADORES:

El marco de trabajo continuo de los entrenadores (CCF, Coaches Continuum Framework en inglés) muestra el proceso constructivo de entrenamiento que OE promueve que usen los entrenadores. El CCF se enfoca en 4 componentes clave del entrenamiento que ayudará a los entrenadores a llevar a cabo las mejores prácticas mientras se garantiza que los atletas sean la parte central de su entrenamiento.

El entrenamiento debería estar *centrado en el atleta*; esto quiere decir que los entrenadores deben priorizar las necesidades de sus atletas cuando se preparen para una sesión de entrenamiento o competición. El marco de trabajo anterior demuestra un ejemplo del proceso de entrenamiento y cómo los entrenadores pueden enfocar la planificación del entrenamiento de sus atletas.

 **PREPÁRESE:** Todas las sesiones de entrenamiento deben prepararse antes de llegar. Esto reduce la presión para el entrenador en el sitio, resulta en mejores sesiones de entrenamiento para los atletas y permite un mejor progreso de los entrenamientos conforme avanzan las sesiones.

¿Cómo?

- Establezca una estrategia (para su siguiente sesión y próximo bloque/temporada - Periodización);
- El tema de esta sesión;
- Determine qué les entregará a sus atletas;
- Las metas clave (puntos);
- Posibles progresiones y regresiones (si son necesarias para grupos e individuos).



 **FACILITE A LOS ATLETAS:** Todas las sesiones deben estar *centradas en los atletas* y deben considerar las necesidades individuales de cada atleta cuando se trata de progresiones.

¿Cómo?

- Identifique y ajuste a las necesidades individuales y diferencias de sus atletas;
- Construya relaciones con sus atletas;
- Vaya al ritmo de cada atleta;
- Emparéjelos/agrúpelos con atletas con niveles similares de habilidad;
- Felicite por el esfuerzo;

 **ADAPTE:** La estructura de las sesiones **no debe** seguirse de forma estricta. El entrenamiento es dinámico, lo que significa que debe ser ajustable en caso de que suceda algo no planeado. Esto significa que sus planes siempre deben de incluir varias opciones. Debe estar preparado con una actividad de respaldo una progresión o una actividad simplificada si descubre que simplemente no está funcionando como lo planeó. ¡Eso está bien! Les pasa a todos los entrenadores, ¡la diferencia es que los entrenadores efectivos están preparados para ello!

¿Cómo?

- Observe cómo rinden los atletas en las tareas designadas;
- Demuestre la mejor práctica/técnica;
- Si se requiere, adapte/cambie componentes de la sesión para que se adapten a los atletas;
- Ayude a los atletas con los componentes difíciles cuando sea necesario;
- Ofrezca retroalimentación para ayudar a los atletas;

 **REFLEXIONE:** La reflexión es un componente clave del proceso de entrenamiento. Les presenta a los entrenadores la oportunidad de analizarse y de mejorarse a sí mismos después de una sesión de entrenamiento.

¿Cómo?

- Evalúe cómo fueron las sesiones;
 - Administración del tiempo; Contenido; Cómo les habló a los atletas; La entrega de puntos clave;
 - ¿Fue *Claro, Conciso y Consistente?* (Las 3 C)





- ¿Qué salió bien? ¿Qué puede mejorar?
- Reflexione en varios puntos durante su bloque/temporada de entrenamiento
 - ¿Está logrando la estrategia que se estableció?
 - ¿Qué ha estado saliendo bien?; ¿Qué puede mejorar de ahora en adelante?
- Ajuste
 - Después de la reflexión, identifique qué cambiaría para mejorar su próxima sesión.
- Sea crítico, constructivo y honesto con usted mismo.
- Utilice a un 'amigo crítico'
 - Pregúntele a otro entrenador, asistente deportivo o a un amigo que observe su sesión y que le dé una retroalimentación honesta.
 - Tenga la mente abierta, sea receptivo a las ideas de los demás.

Recuerde: Sus atletas siempre aprenderán las habilidades a ritmos diferentes, tengan o no una discapacidad intelectual. La habilidad de entrenar es proporcionar actividades y retos que cubran las necesidades de todos sus atletas.



CÓMO INCLUIR A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL EN SUS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

-
- El nivel de apoyo que requiere un atleta puede variar dependiendo de su nivel de habilidad.
-

- Utilice una variedad de estilos de entrenamiento, incluyendo muchas demostraciones y señales visuales.
-

- Felicite cuando se logre el éxito, anime cuando no.

(Conforme vaya conociendo a sus atletas, conozca qué estilos de entrenamiento y enfoques les ayudan a aprender mejor. ¡Cada persona es única!).

- Construya una rutina y genere familiaridad en sus sesiones.

(Esto puede ser especialmente útil para atletas con desórdenes del espectro autista, así pueden sentirse preparados para lo que viene. Los cambios de horarios, planes y expectativas pueden ser un reto en particular)

- Planee y permita un tiempo adicional para ofrecer apoyo o para ajustar los planes en caso de ser necesario.
-

- De instrucciones claras, concisas y consistentes y repítalas con frecuencia.
-

- Demuestre un elemento a la vez de las prácticas específicas del entrenamiento, y avance a un ritmo que puedan manejar sus atletas.
-

- Utilice palabras activadoras para condensar las instrucciones y sea consistente con la terminología.
-

- Comuníquese directamente con sus atletas. Utilice a quienes los apoyan para obtener una mejor comprensión de cómo comunicarse directamente con el atleta de la mejor manera.

(Esas personas le ayudarán a comprender la mejor forma de comunicarse con ellos)

- Cuando sea pertinente, proporcione información accesible y fácil de leer y considere otras técnicas de comunicación no verbal, como videos, imágenes y demostraciones.
-

- Cuando aplique, empareje a su participante con un compañero comprensivo que tenga la habilidad de explicar los conceptos de forma clara, concisa y con paciencia.
-



Impedimento

Apoyos

Discapacidad auditiva

Si el nadador utiliza señas, entonces un entrenador con la habilidad de comprender y usar señas es una ventaja

Practique las "Partidas por Toque" con su nadador.

Si está disponible, practique las partidas utilizando una luz de estrobo electrónica.

Discapacidad visual

Ayude a los nadadores para moverse alrededor de la piscina, sintiendo las orillas/paredes/carrileras/escaleras de entrada/salida. Uso del equipamiento/ forma de la tabla de natación, etc. Visión baja o que utiliza lentes: utilizar Lentes de Natación con receta podría ayudar en gran medida, pero suelen ser costosos.

No ambulatorio

Podrían requerir una silla de ruedas y ayuda para entrar al agua, podrían necesitar una silla para piscina o un elevador para piscina. Bajo tono muscular, el balance en el agua podría estar comprometido.

No verbal

Utilice tableros y señales para la comunicación

Físico

Apoyos

Bajo tono muscular

Cambia el centro de flotación en el agua, el balance de los nadadores está comprometido. El movimiento podría estar inhibido.

Parálisis cerebral

No asuma que los nadadores con esta discapacidad no pueden comprender lo que dice. A veces podrían tener una habilidad del habla comprometida, o incluso ser no verbales, tener bajo tono muscular y estar imposibilitados para demostrar habilidades específicas en las brazadas, etc.

Síndrome de Down

A menudo con un tono muscular pobre o reducido con un cuello más corto. Podría tomarles más tiempo para lograr los hitos de actividad física, pero con el tiempo lograrán todas o la mayoría de ellas.

Daño de la médula espinal

Tetraplejía (la no movilidad de los cuatro miembros) o paraplejía (la no movilidad de dos miembros): puede requerir de un apoyo mayor o alternativo para entrar y salir del agua, así como cuando se encuentre en el agua.

De cualquier forma, es importante que el entrenador busque y obtenga de los demás/profesionales la información sobre las mejores formas de apoyar a un nadador con una discapacidad física para que lo logre.



Entrenamiento de atletas de OE

Olimpiadas especiales ofrece un número de recursos para ayudar a los entrenadores nuevos y actuales a mejorar su conocimiento del entrenamiento de atletas de OE. Los entrenadores pueden utilizar estas estrategias probada y efectivas para mejorar el aprendizaje de los atletas, así como su experiencia general en los deportes de Olimpiadas Especiales. Recuerde, nuestros atletas son personas únicas con intereses, gustos y aversiones particulares, y formas de expresión variadas. Ser flexible y abierto a nuevas percepciones garantizará que, trabajando juntos, todos tengan una experiencia valiosa y gratificante. Esta [Guía rápida de referencia](#) de OE para el Entrenamiento de Atletas de OE es uno de los múltiples recursos disponibles para entrenadores en nuestro sitio web de [Recursos de Olimpiadas Especiales](#).



Figura 12: Características de un entrenador de Natación Exitoso



Su papel como entrenador de natación de OE es crear un ambiente divertido, amigable y de facilitación para todos los atletas que deseen asistir. Todas las características de un entrenador de natación exitoso se enfocan en los atletas. Las cosas importantes que hay que notar en un entrenador de cualquier deporte son:

- Crear una relación con su atleta: la relación entrenador-atleta es fundamental para obtener apoyos de los atletas, ganar la confianza y crear una relación que durará mucho tiempo en la mente de su atleta (y la suya).
- Comience por el principio: es muy importante primero enseñarles a sus atletas los fundamentos de la natación. Una vez que todos estos hayan sido dominados, usted puede comenzar a introducir progresiones (recuerde, no todos los atletas progresarán igual).
- La repetición es fundamental para aprender nuevas destrezas: lo que es esencial para enseñar nuevas destrezas es tener varias formas de entrenar/enseñar/educar a los atletas. Esto mantiene las cosas frescas, emocionantes y divertidas para los atletas.
- Conozca su destino antes de comenzar su viaje: antes de comenzar a ayudar a un atleta, usted debe saber a dónde quiere llevarlos, ya sea con un pequeño consejo para ayudarlos con su movimiento de brazos, o con el desglose de un viraje de voltereta, es muy importante saber a qué punto intenta llegar en lugar de 'improvisarlo'.
- Cuando de instrucciones/comentarios, siga las 3 C: sea claro (en sus palabras), sea conciso (manténgalo corto y simple) y sea consistente (no envíe mensajes contradictorios).

Recomendaciones para un entrenador de natación de OE

Para involucrarse como entrenador en un programa de Olimpiadas Especiales hay una serie de recomendaciones de estándares mínimos. Estos estándares ayudan a lograr la mejor práctica en cada deporte, club y región y nos ayudan a entregar el mejor estándar posible de entrenamiento para nuestros atletas y a hacer su viaje por OE tan agradable como sea posible.

Recomendaríamos que un entrenador de natación de OE tuviera:

- La habilidad de nadar de forma cómoda y segura
- Conocimiento y comprensión de los requisitos y protocolos de seguridad en el agua
- Una certificación actualizada de primeros auxilios y/o RCP





- Un certificado válido de salvavidas (o una alternativa pertinente; Conductas Protectoras [disponible en learn.specialolympics.org]; Seguridad infantil)
- Conocimiento de la discapacidad de su atleta
- Las cualificaciones de entrenador mínimas completadas (Deportes - Entrenamiento: Asistente deportivo nivel 1 en el [portal de aprendizaje en línea de Olimpiadas Especiales](http://portal.de.aprendizaje.en.linea.de.Olimpiadas.Especiales)) y las cualificaciones formales requeridas por su consejo de administración local (como la de Entrenador Asistente de Natación Nivel 1)

Cumplir con estas recomendaciones le ayudará a Olimpiadas Especiales a mejorar continuamente sus estándares de entrenamiento y a proporcionar entrenamiento de alta calidad a todos los atletas.

Si actualmente no cumple con alguna de las recomendaciones anteriores se le recomienda que comience a completarlas tan pronto como le sea posible.

Si no tiene la certeza de cómo comenzar cualquiera de los puntos antes mencionados, por favor contacte a su Órgano Rector de Deporte local de natación o Programa de Olimpiadas Especiales para que lo apoyen.

Atributos y habilidades de un entrenador inclusivo

Paciencia: Reconocer que a algunos participantes les tomará más tiempo que a otros desarrollar las destrezas o progresar

Respeto: Reconocer las diferencias y tratar a todos los participantes como personas individuales

Adaptabilidad: Tener un enfoque flexible para el entrenamiento y comunicación que reconozca las diferencias individuales

Organización: Reconocer la importancia de la preparación y la planificación

Prácticas seguras: Garantizar que cada sesión, ya sea con grupos o de forma individual, se lleve a cabo teniendo en mente la seguridad de cada participante

Conocimiento: Utilizar el conocimiento de las actividades de entrenamiento y cómo modificarlas para poder maximizar el potencial de cada participante

El Marco de desarrollo de entrenadores de Olimpiadas Especiales describe los recursos de entrenamiento y las certificaciones disponibles para todos los entrenadores a través de nuestro portal de aprendizaje en línea, learn.specialolympics.org, y nuestra página de recursos.

Actualmente ofrecemos tres niveles de certificaciones para entrenadores:





Nivel 1 - Asistente deportivo: Nivel de pre-entrenador, diseñado para los voluntarios interesados en ayudar en el entrenamiento deportivo que podrían desear o no avanzar hacia ser entrenadores.

Nivel 2 - Introducción - Asistente de entrenador: Certifica al voluntario para ayudar a un entrenador para el entrenamiento y competiciones de OE.

Nivel 3 - Entrenador: La segunda etapa para entrenar, prepara a los entrenadores para dirigir a sus atletas tanto durante el entrenamiento como en las competiciones.

Además de estas certificaciones de entrenador, ofrecemos apoyos adicionales para los entrenadores en temas complementarios como competición, condición física, contenido deportivo específico (como guías de entrenamiento) y muchas otras piezas de recursos.

El portal de aprendizaje en línea también proporciona algunos prerequisites que cualquier asistente deportivo, asistente de entrenador o entrenador necesita antes de involucrarse con un grupo de atletas de Olimpiadas Especiales (el entrenamiento de Atención: Conmoción Cerebral en el Deporte Juvenil de la CDC y Conductas protectoras que incluyen salvaguardar la información de todas las personas involucradas en el programa deportivo).





Figura 13: Ruta de Entrenamiento de Olimpiadas Especiales

* = Requerido antes de entrenar

MARCO DE DESARROLLO DE ENTRENADORES DE OLIMPIADAS ESPECIALES



El Marco de desarrollo de entrenadores de Olimpiadas Especiales describe los recursos de entrenamiento y las certificaciones disponibles para todos los entrenadores a través de nuestro portal de aprendizaje en línea, learn.specialolympics.org, y nuestra [página de recursos](#).

Actualmente ofrecemos tres niveles de certificaciones para entrenadores:

Nivel 1 - Asistente deportivo: Nivel de pre-entrenador, diseñado para los voluntarios interesados en ayudar en el entrenamiento deportivo que podrían desear o no avanzar hacia ser entrenadores.

Nivel 2 - Introducción - Asistente de entrenador: Certifica al voluntario para ayudar a un entrenador para el entrenamiento y competiciones de OE.

Nivel 3 - Entrenador: La segunda etapa para entrenar, prepara a los entrenadores para dirigir a sus atletas tanto durante el entrenamiento como en las competiciones.

Además de estas certificaciones de entrenador, ofrecemos apoyos adicionales para los entrenadores en temas complementarios como competición, condición física, contenido deportivo específico (como guías de entrenamiento) y muchas otras piezas de recursos.

El portal de aprendizaje en línea también proporciona algunos prerrequisitos que cualquier asistente deportivo, asistente de entrenador o entrenador necesita antes de involucrarse con un grupo de atletas de Olimpiadas Especiales (el entrenamiento de Atención: Conmoción Cerebral en el Deporte Juvenil de la CDC y Conductas Protectoras que incluyen salvaguardar la información de todas las personas involucradas en el programa deportivo).





Psicología del deporte

Comprender y utilizar la psicología del deporte

Consideraciones psicológicas

El entrenamiento va mucho más allá de entrenar destrezas básicas. Una vez que el atleta ha aprendido las habilidades básicas del juego, deben aprender cómo aplicar sus habilidades, conocimiento de las reglas y etiqueta deportiva para prepararse para las competiciones.

Antes de que eso pueda suceder, el atleta debe disfrutar del deporte y debe querer practicarlo. Establecer eso desde el inicio le dará al entrenador una plataforma inmediata para aprender. Cuando el camino se vuelve difícil, el entrenador puede recordarles a los atletas que se supone que debe ser un reto y que el deporte es una actividad que en verdad desean poder hacer. Sin establecer un trabajo preparatorio, el concepto de renunciar se vuelve una opción - el peor escenario posible en los deportes.

Tareas → Habilidades → Aplicación → competición

A los atletas de Olimpiadas Especiales se les han dado las tareas o elementos necesarios para realizar una destreza. Las destrezas son capacidades fundamentales necesarias para la aplicación en el deporte. Han desarrollado una combinación de destrezas para aplicar en preparación para una competición. Ahora están listos para la competición de acuerdo con las reglas y guías del deporte.

Los atletas desarrollarán confianza deportiva al seguir una progresión de entrenamiento de las destrezas simples a las más complejas, lo que le permite al atleta experimentar un logro atlético exitoso a través de la repetición en escenarios similares a los de un ambiente competitivo.

Preparación de los atletas

La preparación de los atletas significa estar enfocados y esto debe determinarse al prepararse para una competición.

- **Preparación mental:** Ser un competidor en el evento, mostrar confianza y comprender la estrategia
- **Preparación física:** Tener la condición física y el entrenamiento en las destrezas necesarias para la competición

Preparación física + Preparación mental = Preparación para la competición

Por ejemplo, en la natación, Olimpiadas Especiales ofrece muchas disciplinas: eventos de desarrollo, eventos individuales y eventos en equipo con una variedad de distancias y niveles de competición. Los atletas no solo deben de ser colocados en un nivel de competición que ponga a prueba sus destrezas y los mantenga motivados para continuar en sus esfuerzos por sobrepasar sus mejores marcas personales, sino que también deben colocarse en eventos que les gusten y que disfruten. La motivación positiva y la participación puede inspirar al atleta a sobresalir y a ganar confianza deportiva.



Refuerzo positivo y recompensas

Cuando se usan de manera adecuada, los refuerzos son una de las principales herramientas de comunicación de un entrenador exitoso.

El refuerzo se utiliza para felicitar a un atleta cuando lo hace bien para hacer que un atleta detenga los comportamientos no deseados. El refuerzo es relativo y no absoluto. Para que el refuerzo funcione, un entrenador debe ser consistente y sistemático en su uso. Si usted no es consistente, sus atletas se comportarán de forma errática, como el entrenador. Si no es sistemático, enviará mensajes confusos a sus atletas.

Comunicar y corregir errores

1. **Una destreza a la vez.** Corrija solo un movimiento o comportamiento a la vez.
2. **Pregunte antes de hacer la corrección.** Permítales explicar qué es lo que ellos creen que han hecho. Esto les permite sentirse parte del proceso.
3. **Encuentre la causa.** La causa de un error puede ser algo que tal vez no esté viendo. De nuevo, pregúntele al atleta qué es lo que cree que está haciendo.
4. **Proporcione instrucciones constructivas.** Evite mencionar demasiado lo que "no está bien" y enfóquese en "cómo hacerlo bien". Siempre construya al atleta, no lo destruya.
5. **Felicitaciones antes que correcciones.** Comience con un comentario positivo acerca de algo que el atleta hizo bien. Ahora que están en sintonía con usted. Ha ganado su atención y su confianza. Siga con una instrucción constructiva. Sea conciso y vaya al punto. Recuerde mandar otro mensaje de felicitación y ánimo.

El "enfoque de sándwich" es una forma efectiva de proporcionar tanto refuerzos positivos como comentarios correctivos. Comience con una felicitación como "Fue un buen esfuerzo en el clavado inicial" y luego identifique lo que necesita mejorar como "pero al entrar al agua, intenta mantener la línea recta lo más que se pueda", seguido por ánimo y un resultado positivo, "mantener la línea recta te ayudará al entrar al agua y mejorará tu tiempo en general".

Utilizar recompensas

Los entrenadores deben observar y conocer a sus atletas para determinar por qué participan en Olimpiadas Especiales y usar las recompensas adecuadas. Recompensar a los atletas no siempre es tan fácil como suena. A continuación, están algunos consejos sobre recompensar a los atletas.

- Recompense el rendimiento, no el resultado.
- Recompense a los atletas de la misma manera por su esfuerzo como lo hace por el resultado deseado.
- Recompense los pequeños logros que forman parte del camino de aprender una destreza completa.
- También recompense el aprendizaje y el rendimiento de las destrezas sociales y emocionales deseadas.

- Recompense de forma frecuente, en especial cuando se estén aprendiendo nuevas destrezas.
- Recompense tan pronto como sea posible cuando se aprendan nuevas destrezas.
- Recompense a un atleta cuando se lo hayan ganado.

Tipos de recompensas

- **Intrínseca:** El atleta compite por la emoción y la diversión del juego
- **Extrínseca:** El atleta compite por la recompensa

Motivación

De acuerdo con Burton, Damon y Thomas Raedeke en *Sport Psychology for Coaches* (2008), la motivación se refleja en tres comportamientos:

- **Elección:** La motivación se muestra en las elecciones que hacen los atletas: elegir jugar un deporte, de practicar, de establecer objetivos desafiantes y de entrenar incluso en temporada baja.
- **Esfuerzo:** La motivación también se refleja en cuánto esfuerzo dan los atletas. Qué tan intensamente entrenan, compiten y buscan lograr sus objetivos.
- **Persistencia:** El nivel de motivación puede verse en durante cuánto tiempo los atletas insisten en intentar lograr sus objetivos, incluso frente a la adversidad y los obstáculos

La motivación puede entenderse mejor al desmentir algunos mitos.

Mito de motivación 1: Los atletas están o no están motivados

Algunos entrenadores creen que la motivación es simplemente un rasgo de la personalidad, un rasgo interno estático. Creen que un atleta tiene o no tiene motivación. No creen que la motivación es algo que los entrenadores pueden desarrollar. Para estos entrenadores, la clave para tener a un equipo motivado es encontrar y reclutar atletas que tengan la personalidad correcta. Sin embargo, aunque de hecho sí hay algunos atletas más motivados que otros, esta visión no proporciona ninguna dirección ni guía sobre cómo los entrenadores pueden ayudar a desarrollar y mantener la motivación de un atleta. El hecho es que los entrenadores ayudan a que los atletas desarrollen motivación.

Mito de motivación 2: Los entrenadores les dan motivación a los atletas

Otros entrenadores ven la motivación como algo que les pueden inyectar a sus atletas según lo necesiten, como una vacuna contra la gripe, por medio de charlas de preparación o trucos inspiradores. Puede que usen frases, carteles y citas de los próximos oponentes en un tablero de anuncios. Estas estrategias pueden ser útiles, pero solo son una pequeña parte del rompecabezas de la motivación. Hay mucho más tras esta historia: la motivación no es algo que los entrenadores puedan simplemente darles a sus atletas.

Mito de motivación 3: La motivación son palos y zanahorias

Algunos expertos sugieren que la motivación efectiva significa usar zanahorias (recompensas) y palos (castigos) para impulsar a los atletas para que hagan las cosas que no harían por su propia cuenta. Esto podría parecer inofensivo, pero piense en esto a un nivel más profundo. Asume que los atletas no quieren hacer algo, así que el entrenador proporcionará la motivación para hacer que lo hagan a través de castigos o recompensas. Los entrenadores que hacen énfasis en el palo, en forma de regaños, críticas, gritos, coacción y creación de culpa por lo general se encuentran nadando contracorriente. Sin importar lo que intenten, se encuentran con resistencia y actitudes negativas. Este enfoque no solo es ineficaz, sino que le quita la diversión al deporte. Los entrenadores deben comprender las necesidades de los atletas para poder crear una cultura de equipo que los motive de forma natural.

Los atletas necesitan una motivación intrínseca

De acuerdo con Burton y Raedeke en *Sport Psychology for Coaches* (2008), los grandes entrenadores saben que no les dan motivación a los atletas. Más bien, crean las condiciones o el entorno en el equipo para que los atletas se motiven a sí mismos. Los entrenadores hacen esto al reconocer la importancia de la **motivación intrínseca**, que surge del placer puro y de la satisfacción interna que experimentan los atletas al participar en un deporte. Los atletas motivados intrínsecamente participan por amor al deporte. Disfrutan el proceso de aprender y dominar destrezas deportivas difíciles y juegan por el orgullo que sienten cuando trabajan duro para lograr un objetivo desafiante. También encuentran al deporte estimulante y se sienten entusiasmados cuando se involucran en él.

El secreto para cultivar la motivación intrínseca de los atletas es comprender lo que los atletas necesitan del deporte. Estructurar el deporte de manera que cubra las necesidades del atleta promueve la motivación intrínseca, y el no poder cubrir las necesidades del atleta la disminuye. ¿Qué necesitan los atletas del deporte? La evidencia de varias fuentes sugiere que los atletas buscan cubrir cuatro necesidades primarias

1. La necesidad de diversión y estimulación

En una entrevista hecha a 10,000 exatletas (Ewing & Seefeldt 1990; Seefeldt, Ewing, & Walk 1992), se encontró que divertirse y desarrollar destrezas eran las razones más comunes por las que los atletas participaban en los deportes, incluso más que ganar

Cuando se les preguntó la razón por la que lo dejaron, por lo general respondían algo similar a esto:

- "Encuentro otras actividades más interesantes".
- "Prefiero hacer otras cosas que practicar un deporte".
- "El deporte ya no era divertido".
- "Me cansé del deporte".



Se encontró que la conexión entre las razones que un atleta practica un deporte y las razones por las que lo deja era la motivación, que surge de forma natural y sencilla cuando los atletas se divierten. La falta de diversión hace que el deporte parezca un trabajo aburrido, reduce la motivación e incluso hace que los atletas lo dejen. Si el deporte ya no es divertido, los entrenadores encuentran que es difícil, o casi imposible, motivar a los atletas. El deporte se disfruta mucho más cuando los atletas encuentran estimulantes, retadoras y emocionantes las actividades de práctica.

Uno de los mayores retos como entrenador es evitar destruir la motivación intrínseca de los atletas de participar en el deporte. Algunos entrenadores creen de forma errónea que la diversión significa rutinas fáciles, juegos frívolos e incontables fiestas con el equipo. Pero las prácticas desafiantes, las rutinas intensas y enfocarse en el desarrollo de las destrezas puede ser divertido. De hecho, la diversión se maximiza cuando los atletas experimentan la estimulación y emoción óptimas. A nadie le parece divertido perder o fallar constantemente, así que integre un poco de éxito. La mayoría de los atletas también se aburren al recibir retos por debajo de su capacidad al realizar prácticas tediosas. Por lo tanto, los entrenadores deberían buscar ajustar la dificultad a la habilidad de los atletas. Al entrenarse de esta forma, los atletas pueden sentir el reto, pero no sentirse agobiados, porque tienen la capacidad de lograr el reto.

Consejos de entrenamiento

Los entrenadores deben comprender las necesidades de los atletas para poder crear una cultura de equipo que los motive de forma natural.

Los entrenadores sabios han sabido desde hace tiempo que cubrir las necesidades de diversión de los atletas aumenta la motivación. También saben que los atletas deben practicar para aprender y mejorar sus habilidades. El entrenador creativo puede encontrar formas de facilitar el desarrollo de destrezas de una forma que sea divertida para los atletas. Aquí hay algunos ejemplos:

- Utilice las progresiones de desarrollo para crear un balance óptimo entre habilidades-reto.
- Mantenga las prácticas estimulantes al variar las actividades.
- Enseñe lo fundamental por medio de actividades llenas de acción y similares a juegos que utilicen destrezas enfocadas.
- Mantenga a todos activos. No les dé tiempo a los nadadores de aburrirse al mantenerlos formados en filas largas
- Aparte tiempo en cada práctica para que los atletas puedan solo jugar, sin recibir evaluación o retroalimentación del entrenador.

Estructurar el deporte para que sea divertido es clave no solo para la motivación sino para ayudar a los atletas a desarrollar sus destrezas. Si los atletas disfrutan del deporte, se sienten más motivados y es menos probable que lo abandonen. Si se sienten más motivados, mejoran. Y si mejoran, disfrutan más del deporte. Y así sigue. Los atletas que están motivados principalmente por su necesidad de divertirse pueden presentar problemas de disciplina para los entrenadores que le han extraído la diversión al deporte. Conforme estos atletas intentan





encontrar formas creativas de divertirse, pueden parecer holgazanes o con problemas de disciplina. Algunos entrenadores asumen que los atletas no están motivados cuando dudan en hacer todo lo que dice el entrenador. En verdad, tales atletas por lo general tienen una motivación alta de participar, solo que no de acuerdo con la estructura y métodos dictados por el entrenador.

2. Necesidad de aceptación y pertenencia

La segunda necesidad básica que los atletas buscan llenar a través del deporte es la aceptación y la pertenencia. Esta necesidad puede cubrirse si los atletas sienten que encajan y que son aceptados por los demás integrantes del equipo. De hecho, algunos atletas participan en el deporte principalmente porque les gusta estar con sus amigos y ser parte de un equipo, y los entrenadores pueden usar esta necesidad como un poderoso motivador. Aquí hay algunas guías: muchos niños con varias discapacidades a menudo son molestados o ignorados. Ser integrante de un equipo que incluya a otros compañeros similares puede ser una experiencia social enormemente gratificante. Por lo tanto, los entrenadores no deben subestimar el valor de los beneficios sociales que los atletas derivarán de sus experiencias deportivas. De hecho, estar con sus amigos puede ser una motivación mayor que jugar el deporte.

- Reconozca que estos atletas por lo general responden bien a los objetivos de equipo. Aunque tener un buen rendimiento y ganar puede no ser tan significativo para ellos como lo es identificarse con el equipo, internalizarán los objetivos de equipo debido a su deseo de ser parte del grupo.
- Organice actividades que les permitan a los atletas conocerse entre ellos y pasar tiempo juntos. Las actividades sociales son una buena forma de ayudar a cubrir la necesidad de aceptación y de pertenencia.
- Fomente el espíritu de equipo incluyendo actividades que ayuden a generar cohesión. Al trabajar juntos hacia un objetivo en común que no esté relacionado directamente con el deporte, los atletas pueden aprender a apreciar fortalezas previamente ignoradas en sí mismos y sus compañeros de equipo.
- Cree una atmósfera en el equipo en donde los atletas sientan que están jugando entre ellos en lugar de unos contra otros.
- Haga que los atletas que regresan sirvan como mentores de los nuevos atletas
- Garantice que todos los atletas sientan que son miembros importantes del equipo y que sus roles son importantes y valorados.

3. La necesidad de control y autonomía.

Esta necesidad es importante pero fácilmente ignorada. De hecho, una de las necesidades humanas más básicas es desarrollar autonomía, y esto es especialmente verdadero entre los adolescentes durante su trayecto a la adultez. Cubrir esta necesidad requiere que los atletas tengan control sobre sus propias vidas y determinen su propio rumbo de comportamiento. Una vez que eligen participar en un deporte, necesitan tener la propiedad y sentir que tienen voz y voto sobre las decisiones que afecten su participación. De otro modo, se sienten presionados y obligados a actuar, pensar o sentir de cierta forma. Una gran autonomía incentiva el querer participar, mientras que una baja autonomía significa tener que participar.



Puede utilizar varias estrategias para ayudar a los atletas a desarrollar un sentimiento de propiedad y responsabilidad. Cuando sea apropiado, involucre a los atletas en la toma de decisiones, proporcione elecciones y pida sus opiniones. Puede hacer esto, por ejemplo, al darles voz y voto sobre su régimen de entrenamiento. Puede enseñarles a los atletas cómo desarrollar su propio programa de entrenamiento, dándoles más y más responsabilidad conforme aprenden más acerca de los principios de un entrenamiento efectivo. Anime a los atletas para que tomen tanta responsabilidad como usted juzgue que tienen la madurez de manejar. Proporcione estructura y guía, dando más control conforme los atletas demuestran el uso sabio de la responsabilidad. Cuando los atletas se encuentren renuentes a ser responsables, ayúdelos de forma constructiva a comprender mejor cómo actuar de forma responsable. Los atletas no deben esperar tener ni debe dárseles control absoluto, pero deben recibir opciones dentro de un ambiente estructurado.

El entrenador que facilita este tipo de desarrollo gradual de la responsabilidad no es necesariamente un entrenador democrático en todos los aspectos. No en todas las decisiones se vota, muchas son solo responsabilidad del entrenador. Pero al pasar una parte del control a los atletas, es posible desarrollar un equipo disciplinado en donde los atletas sientan un fuerte sentido de propiedad.

En resumen, para cubrir las necesidades de los atletas de control y autonomía, debe asegurarse de que sienten cierta propiedad sobre su involucramiento en el deporte. Entre las formas de hacer esto se incluyen:

- Proporcione una razón para sus decisiones.
- Garantice que sus atletas sientan que son responsables de su propio destino y que no solo son peones.
- Pídeles a los atletas sus opiniones y proporcione opciones siempre que sea posible.
- Involucre a los atletas para desarrollar planes de práctica y estrategias de juego, evaluar prácticas y competencias, desarrollar reglas para el equipo y un pacto de equipo o misión, y al seleccionar capitanes.

4. La necesidad de sentirse competente y útil

La necesidad de sentirse competente es uno de los componentes más importantes de la motivación. La competición percibida significa tener una percepción positiva de las propias habilidades y capacidades y sentirse capaz de triunfar en un deporte. Es dudoso que los atletas vayan a trabajar duro, o incluso vayan a seguir practicando el deporte, si sienten que son un fracaso. Los atletas utilizan varias fuentes para juzgar sus destrezas y su éxito en el deporte. Incluso el simple acto de elegir un lado puede influenciar los sentimientos de competición de un atleta. Siempre ser seleccionado primero por los compañeros contribuye a sentirse competente; por lo tanto, mejora la motivación, mientras que el ser constantemente el último seleccionado, puede causar que el atleta se sienta incompetente y que se aleje del deporte.

La competición percibida por los atletas puede aumentarse a través del éxito en las tareas desafiantes, los comentarios positivos de un entrenador y la aprobación de los padres. Los entrenadores efectivos pasan mucho tiempo y energía estructurando el deporte de una forma que haga que un atleta se sienta competente. Aunque experimentar el éxito es central para

sentirse competente, experimentar el fracaso es inevitable en el mundo deportivo y en la vida. Todos los atletas, sin importar qué tan talentosos sean, experimentan el fracaso, la adversidad y los contratiempos en algún momento. La forma en que los atletas responden al fracaso tiene un gran efecto en la motivación a largo plazo.

Muchos atletas equiparán el ganar o perder con el éxito y el fracaso. Esta por lo general es una perspectiva contraproducente, ya que los atletas solo controlan parcialmente el resultado de la competición y por lo general ganar es poco realista.

Los entrenadores deben enfocarse casi siempre en el esfuerzo individual, la mejora personal y el aprendizaje como los barómetros del éxito.

Desarrollar confianza deportiva

La confianza deportiva se gana a través de experimentar el éxito una y otra vez, en una situación igual o parecida. La confianza deportiva es uno de los indicadores más importantes del logro atlético. Sus estrategias de entrenamiento deben ser diseñadas alrededor de la repetición en entornos similares al ambiente competitivo.

1. Desarrollar confianza deportiva en los atletas ayuda a hacer que la participación sea divertida y es crucial para la motivación de los atletas.
2. Una cantidad considerable de ansiedad se elimina cuando los atletas saben qué se espera de ellos y cuándo deben estar preparados.
3. La preparación mental es tan importante como el entrenamiento de las habilidades.
4. La progresión a destrezas más difíciles incrementa el reto.
5. Volver a destrezas más sencillas incrementa la confianza propia.

Haga énfasis en la importancia de incrementar las mejores marcas personales y de dar el máximo esfuerzo en todo momento durante el entrenamiento y la competición.

- Recompense a los atletas cuando se logren los objetivos (verbal, no verbal e intangible).
- Motive y ponga a prueba al atleta a través de sesiones de entrenamiento debidamente planificadas.
- Establezca lineamientos de comportamiento y expectativas aceptables al crear señales y refuerzos positivos.

Consejos de entrenamiento

Las únicas cosas que puede controlar un atleta son: Actitud y Esfuerzo

Desarrollar autoconfianza a través de establecer objetivos

Los objetivos realistas pero desafiantes para cada atleta son importantes para la motivación del atleta tanto en el entrenamiento como durante la competición. Lograr objetivos en la práctica a través de la repetición en entornos similares al ambiente de la competición infundirá confianza. La confianza deportiva en los atletas ayuda a hacer que la participación

sea divertida y es fundamental para la motivación del atleta. Establecer objetivos es un esfuerzo en conjunto entre los atletas y los entrenadores.

Las características principales para el establecimiento de objetivos son:

1. Los objetivos necesitan estar estructurados en corto, mediano y largo plazo.
2. Los objetivos necesitan verse como escalones hacia el éxito.
3. El atleta debe aceptar los objetivos.
4. Los objetivos deben variar de dificultad, desde los fáciles de alcanzar hasta los desafiantes.
5. Los objetivos deben poder medirse.
6. Los objetivos deben usarse para establecer el plan de entrenamiento y competición del atleta.
7. Los objetivos deben ser flexibles
8. Los objetivos deben escribirse
9. Los objetivos deben identificarse ya sea como objetivos de rendimiento u objetivos de práctica
10. A veces los atletas necesitarán buscar apoyo para lograr sus objetivos

Los atletas con o sin discapacidad Intelectual pueden estar más motivados por lograr objetivos a corto plazo que objetivos a largo plazo; sin embargo, no tenga miedo de retar a los atletas. Incluya a los atletas para establecer sus objetivos personales. Por ejemplo, pregúntele al nadador, "¿Qué tan lejos quieres nadar hoy? Veamos qué tan lejos nadaste en la última práctica. ¿Cuál es tu mejor marca personal? ¿Qué crees TÚ que puedes hacer?". El conocimiento de por qué el atleta participa también es importante al establecer objetivos. Hay factores de participación, que podrían influenciar la motivación y el establecer objetivos:

Apto para la edad	Nivel de habilidad
Nivel de preparación	Rendimiento del atleta
Influencia familiar	Influencia de los pares
Preferencia del atleta	

Objetivos de rendimiento contra objetivos de resultados

Los objetivos efectivos se enfocan en el rendimiento, no en los resultados. El rendimiento es lo que el atleta controla. Los resultados frecuentemente los controlan las demás personas. Un atleta puede tener un rendimiento excepcional y no ganar una competición porque otros atletas tuvieron un rendimiento aún mejor. Por el contrario, un atleta podría tener un rendimiento bajo y aun así ganar si todos los otros atletas rinden a un nivel aún menor. Si el objetivo de un nadador es nadar 100 metros en 90 segundos, el nadador tiene un mayor control en lograr este objetivo que ganar. Sin embargo, el atleta tiene aún un mayor control para lograr el objetivo si este objetivo es nadar usando la técnica correcta, enfocándose en la técnica de respiración correcta a lo largo de la carrera. Este objetivo de rendimiento finalmente le da al nadador un mayor control sobre su rendimiento.



Objetivo de rendimiento	Objetivo de resultado
Nadar en su carril durante toda la carrera	Nadar manteniendo el ritmo planificado

Motivación a través de establecer objetivos

Establecer objetivos ha probado ser uno de los mecanismos de motivación más simples y efectivos desarrollados para los deportes. Aunque el concepto no es nuevo, hoy las técnicas para establecer objetivos se han redefinido y aclarado. La motivación se trata de tener necesidades y de buscar cubrir esas necesidades. ¿Cómo puede mejorar la motivación de un atleta?

1. Proporcione más tiempo y atención a un atleta cuando tenga dificultad para aprender una destreza.
2. Recompense los pequeños avances de logro en un nivel de habilidad
3. Desarrolle otras medidas de logro además de la victoria
4. Muestre a sus atletas que son importantes para usted
5. Muestre a sus atletas que siente orgullo por ellos y que le emociona lo que están haciendo
6. Llene a sus atletas de autoestima

Los objetivos dan dirección. Nos dicen lo que se tiene que lograr. Incrementan el esfuerzo, la persistencia y la calidad del rendimiento. Establecer objetivos también requiere que el atleta y el entrenador determinen técnicas acerca de cómo lograr esos objetivos.

Cuantificables y específicos

Los objetivos efectivos son muy específicos y cuantificables. Los objetivos establecidos en la forma "¡Quiero ser lo mejor que pueda lograr!" o "¡Quiero mejorar mi rendimiento!" son vagos y difíciles de medir. Suenan a algo positivo, pero es difícil, sino imposible, evaluar si se están alcanzando o no. Los objetivos cuantificables deben establecer una línea de base del rendimiento registrado durante una o dos semanas anteriores a ellos para ser realistas.

Difíciles, pero realistas

Los objetivos efectivos se perciben como retadores, pero no amenazadores. Un objetivo retador es uno que se percibe como complicado pero asequible dentro de una cantidad de tiempo razonable y con una cantidad de esfuerzo o habilidad razonable. Un objetivo amenazador es uno que se percibe más allá de las capacidades propias actuales. Realista implica que hay un juicio involucrado. Es posible que los objetivos fundamentados en una línea de base del rendimiento registrado durante una o dos semanas anteriores a ellos sean realistas.

Objetivos a largo plazo contra los de corto plazo

Tanto los objetivos a largo plazo como los que son a corto plazo proporcionan dirección, pero los objetivos a corto plazo parecen tener mayores efectos motivadores. Los objetivos a corto



plazo son más fáciles de alcanzar y son escalones hacia los objetivos a largo plazo que son más distantes. Los objetivos irreales a corto plazo son más fáciles de reconocer que los objetivos irreales a largo plazo. Los objetivos irreales pueden modificarse antes de que el valioso tiempo de práctica se pierda.

Establecer objetivos positivos contra negativos

Los objetivos positivos dirigen qué hacer en lugar de qué no hacer. Los objetivos negativos dirigen nuestra atención hacia los errores que deseamos evitar o eliminar. Los objetivos positivos también requieren que los entrenadores y atletas decidan cómo alcanzarán esos objetivos específicos. Una vez que se decide el objetivo, el atleta y el entrenador deben determinar las estrategias y técnicas específicas que permitirán alcanzar con éxito el objetivo.

Establecer prioridades

Los objetivos específicos están limitados en número y son significativos para el atleta. Establecer un número limitado de objetivos requiere que los atletas y entrenadores decidan qué es importante y fundamental para el desarrollo continuo. Establecer unos pocos objetivos cuidadosamente seleccionados también les permitirá a los atletas y entrenadores mantener registros precisos sin sentirse abrumados con mantener registros.

Establecer objetivos mutuos

Establecer objetivos se vuelve un aparato motivador efectivo cuando los atletas se comprometen a lograr esos objetivos. Cuando los objetivos se imponen o se establecen sin una contribución significativa de los atletas, es poco probable que la motivación mejore.

Establecer líneas de tiempo específicas

Una fecha meta proporcionan un sentido de urgencia para los esfuerzos de un atleta. Las fechas meta específicas tienden a eliminar el pensamiento de ilusión y aclaran qué objetivos son realistas y cuáles no. Las líneas de tiempo son especialmente valiosas en deportes de alto riesgo en donde el miedo por lo general promueve la postergación del aprendizaje de nuevas destrezas.

Establecer objetivos de manera formal contra de manera informal

Algunos entrenadores y atletas creen que los objetivos deben establecerse en reuniones formales, fuera de la práctica y que requieren de largos periodos de cuidadosa evaluación antes de que se decidan. Los objetivos literalmente son progresiones que los entrenadores han estado usando por años pero que ahora se expresan en términos mensurables de rendimiento, en lugar de resultados vagos y generalizados.

Dominios estableciendo objetivos

Cuando se les pide establecer objetivos, por lo general los atletas se enfocan en aprender nuevas destrezas o en el rendimiento en las competencias. Un papel importante del entrenador es ampliar la percepción del atleta en esas áreas, y el establecer objetivos puede



ser una herramienta efectiva. Los objetivos pueden establecerse para mejorar la condición física, mejorar la asistencia, incrementar la intensidad, promover el espíritu deportivo, desarrollar el espíritu de equipo, encontrar más tiempo libre o establecer consistencia.

Consejos de entrenamiento

Pregúntese "¿Qué me motiva a ser el mejor entrenador que puedo ser".

Ganar y perder

Muchos entrenadores enfrentan el problema de ganar cuando desarrollan sus objetivos de entrenamiento. La sociedad claramente equipara el crear carácter y desarrollar habilidades de liderazgo. El balance está en no evaluarse a usted mismo o a sus atletas con un registro de victorias-derrotas. Usted, el entrenador, debe resistir intentar ganar y animar a sus atletas a que ganen a toda costa. ¿Cómo superar la tentación? Ponga primero a sus atletas: los atletas primero en las prácticas; los atletas primero en las competencias.

Entrenando para ganar

Poner primero a los atletas no significa que ganar no sea importante. Intentar ganar dentro de las reglas del deporte y de la competición es un objetivo importante tanto para el atleta como para el entrenador. Buscar la victoria es esencial para tener una competición agradable. El énfasis no se debe poner en ganar en sí, sino en buscar la victoria. Lo que más importa es la búsqueda de la victoria, el sueño de lograr el objetivo.

Mantenga la victoria en perspectiva

Buscar la victoria es importante en el deporte. El proceso de ganar puede sacar lo mejor de las personas: rendimiento, actitud y enfoque hacia la vida. Como entrenador, es imperativo que no pierda de vista los objetivos a largo plazo (ayudar a los atletas a desarrollar y mejorar sus habilidades deportivas, divertirse y tener éxito en la competición deportiva) para ganar. Ganar o buscar la victoria jamás será más importante que el bienestar de su atleta. Mantenga la victoria en perspectiva, también hay lugar para la diversión.

Los entrenadores y atletas deben recordarse que la victoria se mide por qué tan bien aplicaron todo su esfuerzo y mantuvieron el autocontrol bajo presión. Ganar significa más que el puesto en el que llega a la meta. Un atleta nunca es un perdedor si se esforzó al máximo.

Con ese fin, la primera pregunta que debe hacer un entrenador antes de una competición es

- "¿Estás listo para dar todo lo que tienes?"

La primera pregunta después de una competición tiene que ser

- "¿Cómo se sintió?"
- "¿Sientes que diste tu mayor esfuerzo?"



Consejos de entrenamiento

Recuerde: los pensamientos positivos producen resultados positivos.

Los atletas bien preparados manejarán su rendimiento y el rendimiento de sus competidores de una forma cortés y positiva, de acuerdo con el Código de Conducta del Atleta y las [Reglas Oficiales del Deporte](#) para su disciplina. Un resultado de derrota no impacta negativamente la confianza de una atleta si el entrenador y los atletas han desarrollado exitosamente una actitud de victoria.

El esfuerzo de atleta, la actitud y la obtención de habilidades personales deben ser recompensados y reforzados positivamente.

También es importante recordarles a los atletas que el punto de competir en Olimpiadas Especiales es probarse a sí mismo y al resto del mundo lo que pueden hacer. La ceremonia de premiación es una oportunidad de que el mundo vea a un grupo de hábiles atletas celebrando sus habilidades deportivas y su gusto por la competición.

Los atletas de todas las edades, sin importar su habilidad intelectual, ingresan a las competencias para dar lo mejor de sí, y esperando ganar. ¿Está bien sentir decepción cuando no se gana? Claro que sí. Pero también es una oportunidad de evaluar su rendimiento y hacer un compromiso con el entrenamiento que le ayudará a hacerlo mejor la próxima vez.

Manejar la pena

Las estrategias de comunicación por el entrenador, los compañeros atletas, familias y amigos ayudarán a los atletas a manejar la pena y la decepción. Escuche lo que diga el atleta y por qué podrían estar experimentando la pena. Ofrezca cambios positivos, comentarios positivos, correcciones, para llevar la atención del atleta lejos de su decepción. De nuevo, los que debe enfatizarse son los esfuerzos, actitud y preparación del atleta, no el resultado de la competición.

Es importante no descartar los sentimientos de decepción. Es apropiado sentir decepción cuando perdemos un juego o partido. El reto del entrenador es redirigir esa decepción a un compromiso renovado hacia el entrenamiento para la siguiente competición o temporada de competición. Obsesionarse con perder no es una reacción saludable ni natural para nadie.

Manejo del estrés y la ansiedad

La ansiedad y el estrés se pueden controlar a través de una preparación adecuada. Una actitud ganadora y confianza equiparán al atleta con habilidades de superación para manejar sus emociones cuando se enfrente a momentos estresantes o que provocan ansiedad. A continuación, hay algunas ideas que un entrenador bien preparado podría considerar para preparar mejor a su atleta para su competición.

- La repetición en un ambiente familiar ayuda a calmar mucho del estrés cuando se prepara a un atleta para la competición. Incluya minireuniones en la práctica que simulen la competición.

- Proporcione a los atletas oportunidades adicionales para competir en tantas competiciones a nivel local sea posible.
- Haga que los atletas se presenten frente a espectadores o pares.
- Asegúrese de que los atletas estén en los eventos adecuados que les gusten y en donde puedan desplegar sus talentos y habilidades.
- También, para reinterpretar la agitación como emoción y no como ansiedad.
- Visite la pista o el estadio antes de la competición. Cuando sea posible, practique en la pista o en el estadio antes de la competición.
- Enséñeles a sus atletas materiales visuales para ayudarles a practicar el evento en su mente antes de la competición.
- Revise las reglas de la competición y las llamadas del evento y estrategias con sus atletas.

Palabras motivadoras e imágenes positivas

Las palabras de motivación representan las cosas que se dice en su cabeza sobre usted mismo y por lo general es algo negativo (por ejemplo, ese equipo es mucho mejor que el nuestro). Las palabras de motivación positivas se tratan de repetir una palabra o frase útil y positiva como

imágenes de "Estoy en forma y preparado para jugar" o visualización por medio del "ojo mental" para recrear un gran rendimiento en el pasado o para crear un juego o movimiento correcto en el futuro. La visualización también es mucho más que verse a usted mismo, se tratan de involucrar el "sentimiento" de un movimiento correcto y de incorporar todos los sentidos (olfato, oído, incluso el gusto) para capturar la realidad en su cabeza con mayor precisión.

Las palabras de motivación y la visualización positiva pueden fomentar la confianza y el éxito. Por lo tanto, los entrenadores pueden ayudar a educar a sus atletas sobre el valor de las palabras de motivación y la visualización positiva. Una cosa que los entrenadores pueden hacer es ayudar a los atletas a establecer una rutina para antes de su actuación. Al inicio de una competición, los atletas pueden realizar por un momento (10 a 15 segundos) cuatro comportamientos útiles: cerrar sus ojos, hacer algunas respiraciones profundas y tranquilizadoras, repetir una frase positiva como "Estoy listo" y verse a sí mismos haciendo el arranque perfecto o terminando con fuerza.

Llevar a los atletas a la competición

Es responsabilidad del entrenador hacer que los atletas estén preparados física y mentalmente para la competición. Esto incluye garantizar que todos los uniformes estén listos, que todos los atletas tengan la ropa de natación adecuada, que todo el equipamiento esté presente, que haya alimentos y transporte disponibles y que todas las inscripciones estén correctas.

Flujo de los atletas en las competiciones

Los entrenadores no determinan el flujo de los atletas. Los entrenadores deben conocer el flujo de los atletas de una competición específica para garantizar que los atletas estén donde deben estar en el momento en que deben estar.

Consejos de entrenamiento

El proceso de flujo de los atletas se diseña para hacer que la experiencia de los atletas sea tan tranquila como sea posible desde que llegan a la competición, pasando por la recepción de premios y hasta que se van de la competición

Antes de la competición

- Haga una revisión final de todo el equipamiento y de las necesidades del atleta.
- Tenga confianza y manténgase relajado.
- Asegúrese de que sus nadadores hayan hecho el calentamiento y el estiramiento y que estén listos para competir.
- Asegúrese de tener el equipamiento adecuado para cada evento.
- Sea positivo y animado, pero no emocione demasiado.
- Asegúrese de que los atletas tengan suficientes líquidos.

En la competición

- Anime y apoye a sus atletas, pero no grite ni hable fuerte. Mantenga la calma y ofrezca refuerzos positivos durante la competición.
- Restrinja el entrenamiento desde la banca a los comentarios positivos que los atletas puedan utilizar al momento de la competición.
- Dígalos a los padres que apoyen pero que no quieran ser los entrenadores de los atletas.
- Mantenga las sustituciones simples. Tenga sustitutos preparados en caso de lesiones o de ausencias.
- Comprométase a tener una participación equitativa a lo largo de la temporada.
- Deles a los distintos atletas la oportunidad de competir en nuevos eventos para los que hayan entrenado. Sea un entrenador que permita que el atleta progrese a nuevos niveles.
- Asegúrese de que los atletas tengan suficientes líquidos.

Después de la competición

- Diga "bien hecho" o "gran esfuerzo" a todos sus atletas cuando sea apropiado y haga referencia a la acción que está elogiando.
 - "Buen esfuerzo al terminar, fue realmente fuerte".
- Los comentarios por lo general es mejor hacerlos (no siempre) justo después del comportamiento.
- Asegúrese de recoger todo el equipamiento de cada atleta.
- Haga el enfriamiento después de la competición para evitar dolor muscular.
- Pase tiempo revisando el rendimiento de los atletas y prepare algunos comentarios útiles para el inicio de la próxima práctica.
- Agregue una mención para mantener un registro de entrenamiento para a) generar confianza al revisar las rutinas buenas y b) para saber qué rutinas fueron efectivas para poner a los atletas en excelente condición.
- Asegúrese de que los atletas tengan suficientes líquidos.

En el agua

Entradas al agua

Entrada al agua desde posición sentada: Asistida (método del hombro)

1. El atleta se sienta en la orilla de la piscina con los pies en el agua. El entrenador se para frente al atleta en el agua.
2. El atleta coloca las manos en los hombros del entrenador y mantiene contacto visual con el entrenador.
3. El atleta se inclina al frente. El entrenador coloca las manos en la parte superior de los brazos del atleta y con cuidado camina hacia atrás
4. El atleta se desliza en el agua en una posición de pie

Entrada al agua: Deslizándose en la entrada

Esta es la forma más segura para que un nadador entre al agua y puede practicarse durante cada sesión. Los nadadores que realizan un "arranque desde el agua" deben usar este método para entrar en el agua.



1. Siéntese en la orilla de la piscina con las piernas en el agua



2. Coloque las palmas sobre la orilla y rote el cuerpo 180 grados



3. El atleta terminará mirando hacia la pared de la piscina, con los brazos y pecho soportando el cuerpo

Entrada al agua: Usando una escalera

1. Los atletas miran hacia la pared de la piscina.
2. Agarre la parte superior de la escalera con los pulgares hacia adentro y los dedos en la parte exterior del pasamanos de la escalera.
3. Coloque el pie en el primer escalón de la escalera.
4. Continúe bajando la escalera un escalón a la vez hasta que ambos pies lleguen al final.

Salidas del agua

Salida del agua desde la orilla de la piscina: Independiente

Esta salida se puede lograr con o sin asistencia del entrenador. Si un nadador no puede salir por medio de la orilla de la piscina, entonces deben de usar una escalera o la salida con rampa.



1. *Póngase de frente a la piscina y ponga las manos en la orilla (con las palmas para abajo)*



2. *Con los pies apoyados en el fondo de la piscina y usando una buena fuerza en las piernas, el atleta se levanta mientras rota su trasero para recargarlo sobre la orilla de la piscina*



3. *Desde esta posición, el atleta se rueda para terminar en una posición sentada en la orilla de la piscina*

Salida del agua: Método de la escalera

1. *Póngase de frente a la escalera.*
2. *Agarre los lados de la escalera con los pulgares hacia adentro y los dedos en la parte exterior del pasamanos de la escalera.*
3. *Ponga un pie en el último escalón.*
4. *Suba por la escalera, un escalón a la vez, hasta que llegue a la cima.*
5. *Párese sobre la orilla de la piscina.*

Refiérase a los lineamientos de facilidad y políticas en relación con el equipamiento disponible para entrada/salida (incluyendo profundidad de la piscina, escaleras fijas o colgantes y grúas).

Entradas/salidas para sillas de ruedas

Entradas/salidas con grúas/sillas acuáticas

Los nadadores que no puedan entrar o salir de la piscina sin ayuda requerirán asistencia. Para garantizar la seguridad de los nadadores y de quienes los asisten, se recomienda encarecidamente el uso de una grúa para piscina. **Quienes operen la grúa requerirán entrenamiento en su operación.**

Antes de operar la grúa, debe completarse una *evaluación de riesgo individual* sobre el uso de la grúa para cada nadador. Esta evaluación debe considerar la seguridad del nadador y el nivel de apoyo requerido cuando entran y salen de la piscina utilizando la grúa.

Quienes operen la grúa deben garantizar que el nadador se sienta cómodo y que esté sentado de forma segura en la silla antes de que entre o salga de la piscina. También se recomienda que el operador mantenga tanto contacto visual con el nadador como sea posible, y que lo guíe y tranquilice durante todo el procedimiento.

Si utiliza una grúa/silla para piscina es importante que el nadador se sienta cómodo al entrar en el agua utilizando una grúa/silla y que no se sienta apenado.

Una vez que el nadador se encuentre seguro en la piscina, se debe considerar la remoción de la silla del agua. Las sillas que se dejan en el agua pueden ser un peligro para las demás personas dentro de la piscina. Además de esto, se debe tomar en cuenta que hay que reemplazar la silla de vuelta en el agua. Cuando se quita y se reemplaza una silla, la seguridad debe ser la prioridad entre todos los involucrados.

Entradas/salidas con rampa/profundidad cero

Las entradas con rampa/profundidad cero en una piscina se pueden explicar mejor como un área ubicada en la parte menos profunda de una piscina, en donde la parte superior del punto de entrada está a la misma altura que la orilla de la piscina. Habrá una rampa gradual que hace la transición hacia el agua más profunda. Una entrada con rampa/profundidad cero proporciona un acceso seguro para las sillas de ruedas y para los nadadores que no puedan acceder a la piscina por medio de escalones.

Caminar

Cuando se usa una ayuda para caminar (una andadera o un bastón) y se necesita asistencia para entrar a la piscina a través de una rampa, los nadadores deben dejar su ayuda en la entrada de la rampa y tomar los pasamanos de ambos lados de la rampa para caminar lentamente hacia adelante, siempre viendo hacia el final de la rampa.

Al salir, tome los pasamanos de ambos lados, viendo hacia el frente y comience a caminar hacia arriba de la rampa y hacia su apoyo para caminar.

Entrada a las aguas abiertas (lago, arroyo, océano o río):

- Siempre entre al agua con los pies primero.
- Entre con cuidado en aguas desconocidas o de poca profundidad.
- Asegúrese de que tiene supervisión.
- NUNCA nade solo.
- Tenga cuidado al ponerse de pie.
- Párese con los pies separados para mantener su cuerpo estable en la corriente o las olas.

Escalones:

De frente y sosteniéndose a los pasamanos. Baje cada escalón lentamente hasta entrar a la piscina. Cuando salga sostenga los pasamanos y suba cada escalón hasta que esté en la orilla de la piscina.

En el agua: Lo básico

Los cuatro puntos básicos



1. Control de la respiración

Demuestre la inhalación a través de la boca y la exhalación a través de la nariz. Esto es diferente de la mayoría de los patrones de respiración utilizados durante el ejercicio. Utilice el tarareo como una referencia útil.

Movimiento arriba y abajo de forma controlada:

1. Agarre del maestro
2. Agarre de la pared
3. Empuje sin asistencia desde el fondo, sin dudar
4. Agarre con rotación de cuerpo

Empuje desde el piso o entradas en flotación verticales:

1. Flotación de espaldas
2. Flotación de frente
3. 3 brazadas libres y girar atrás
4. 3 brazadas de espaldas y girar al frente

2. Flotación

Comprenda cómo afecta la flotación a las personas de distinta forma. Es importante conocer y comprender qué es la flotación natural y cómo afectar y hacer cambios en la flotación.

- Flotación positiva
- Flotación neutral
- Flotación negativa

Sea capaz de explicar de forma verbal y demuestre las posiciones de flotación y una buena posición corporal en el agua.

- Prueba de flotación vertical
- Posición boca abajo (flotación de frente)
- Posición boca arriba (flotación de espalda)





Comprenda la relación entre la flotación, el balance, la posición corporal y el control de la respiración.

- Buena inhalación
- Cuerpo relajado

3. Equilibrio

Demuestre los ejercicios fuera del agua y prácticas que se usaran para enseñar varias habilidades de balance y de natación en el agua.

- Balance al estar de pie
- Utilizar el cambio del centro de gravedad

Demostrar en prácticas en el agua:

- Balance frontal
- Balance trasero (5 puntos: orejas, barbilla, pecho, costillas/abdomen, caderas)
- Balances laterales
- Maromas

Comprenda la relación entre el **control de la respiración, flotación, balance, y posición corporal.**

- Posición de la cabeza
- Purgue a través de la nariz
- Cambie el centro de gravedad
- Mantenga la posición del cuerpo

4. Posición del cuerpo

Demuestre la posición de línea recta al frente fuera del agua:

- Superman para la parte inferior del cuerpo
- Posición de la cabeza viendo al piso





Demuestre la posición de línea recta al frente en el agua:

- Posición de la cabeza viendo hacia el fondo de la piscina
- Orejas sumergidas
- Brazos extendidos
- Piernas extendidas juntas
- Patada (busque si se presentan rodillas dobladas que harían que el cuerpo ya no mantuviera la línea recta)
- Empuje desde posición sentada o parándose en los escalones:
 - Brazos arriba y detrás de las orejas
 - Agua en la cara primero
 - Entonces empuje
- Empuje desde la pared en el agua:
 - Pies en la pared
 - Inclínese
 - Manos arriba
 - Empuje
 - Línea recta

Demuestre la posición de línea recta atrás fuera del agua

- Levantar la cadera trasera
- Rostro hacia el techo

Demuestre la posición de línea recta atrás en el agua:

- Flotación hacia atrás de 5 puntos con los brazos extendidos (5 puntos: orejas, barbilla, pecho, costillas/abdomen, caderas)
- Rostro hacia el techo
- Orejas sumergidas
- Piernas juntas y extendidas

Demuestre balance lateral con patada fuera del agua:

- Posición fuera del agua
- Cuádriceps frontales
- Lado - frente - lado manteniendo la posición del cuerpo





Demuestre el balance lateral de lado con patada:

- Posición
- Cuádriceps frontales
- Lado - frente - lado manteniendo la posición del cuerpo

Comprenda la relación entre el control de la respiración, flotación, balance, y posición corporal.



Bases de natación

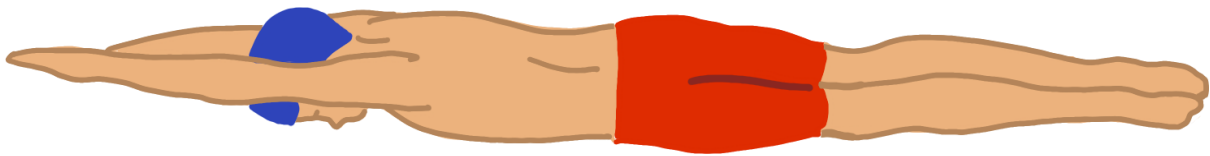
Mantener la línea recta

Mantener la línea recta es una habilidad importante que se ha enseñado para crear la posición corporal más eficiente en el agua. Crea la menor cantidad de resistencia.

Se debe mantener la línea recta en todas las brazadas al iniciar (sin importar del agua y del clavado) y en los turnos/camios en los combinados.

Puntos de Enseñanza:

- Comience en agua que le llegue a la cintura de profundidad, con la espalda contra la pared, inclinándose al frente
- Con los brazos rectos, sobre la cabeza, con los codos rectos sin moverse, apretando las orejas, las manos una sobre otra
- Inclinandose al frente, flexionándose a partir de la cintura hasta que las orejas se sumerjan
- Dele un empujón muy suave a la pared

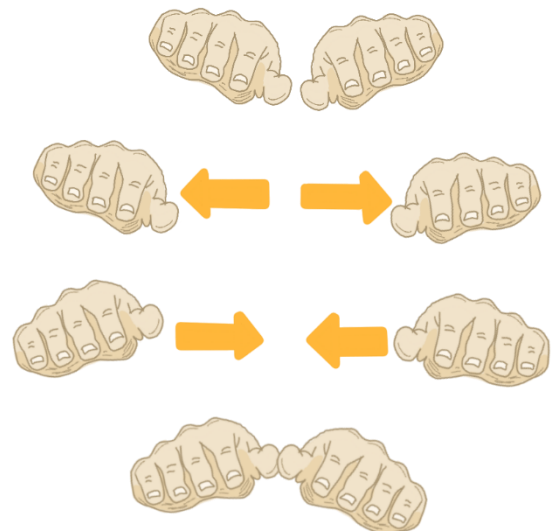


REMO

Remar en el agua es una técnica básica de natación en donde usa movimientos horizontales rápidos de las manos en el agua para mantener su cabeza por encima de la superficie del agua.

Puntos de enseñanza:

- Flote en la superficie con sus brazos en posición de línea recta y sin realizar la patada
- Comience a patear tan rápido como sea posible.
- Sienta cómo debería originarse la patada desde las caderas y seguir hasta sus pies.
- Después de 5 segundos agregue las brazadas y nade hasta el otro lado, aun haciendo las patadas tan rápido como sea posible.



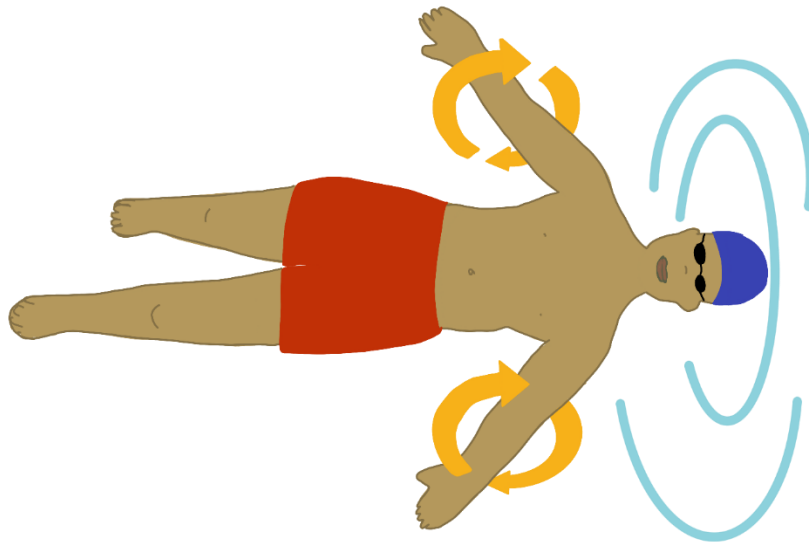
FLOTACIÓN DE SUPERVIVENCIA

Flotar es una habilidad de supervivencia importante que hay que dominar, sin embargo, a algunos nadadores puede parecerles difícil debido a la composición de su cuerpo.

Haga que sus nadadores practiquen la flotación tanto prono como supina.

Revise el centro de flotación de su nadador.

Si un nadador está flotando en su espalda (supina) y comienzan a hundirse de la cadera y sus piernas se mueven hacia el fondo de la piscina, intente que flexionen las rodillas, esto cambiará su centro de flotación y los ayudará a mantenerse flotando.

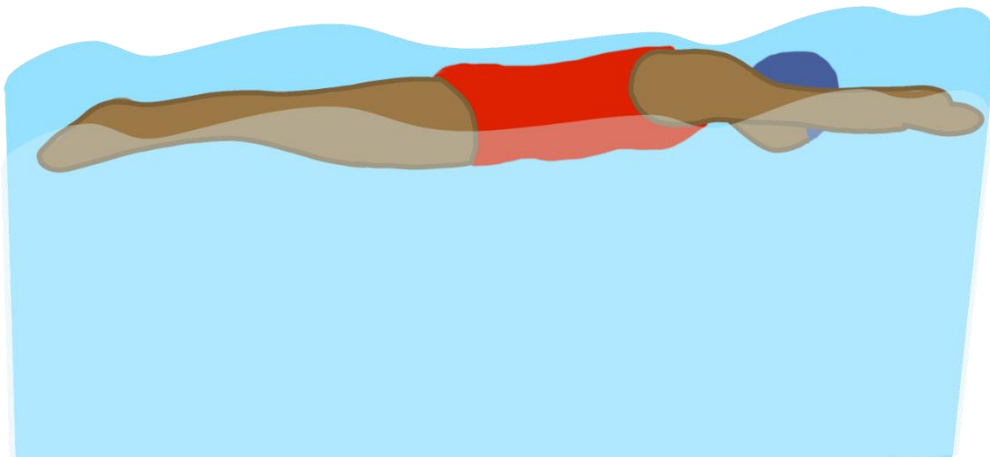


FLOTACIÓN PRONO

Posición horizontal en el agua con su rostro hacia abajo, flotando sobre el pecho.

Puntos de enseñanza

- De pie en agua que llega hasta la cintura e flexionándose al frente desde la cintura, ponga los brazos justo frente al cuerpo, no más abiertos que el ancho de los hombros.
- Baje la cabeza hasta que la cara esté bien metida en el agua.
- Inclínándose al frente, de un empujón suave con los dedos de sus pies hasta que los pies se alejen del fondo y floten hacia la superficie.



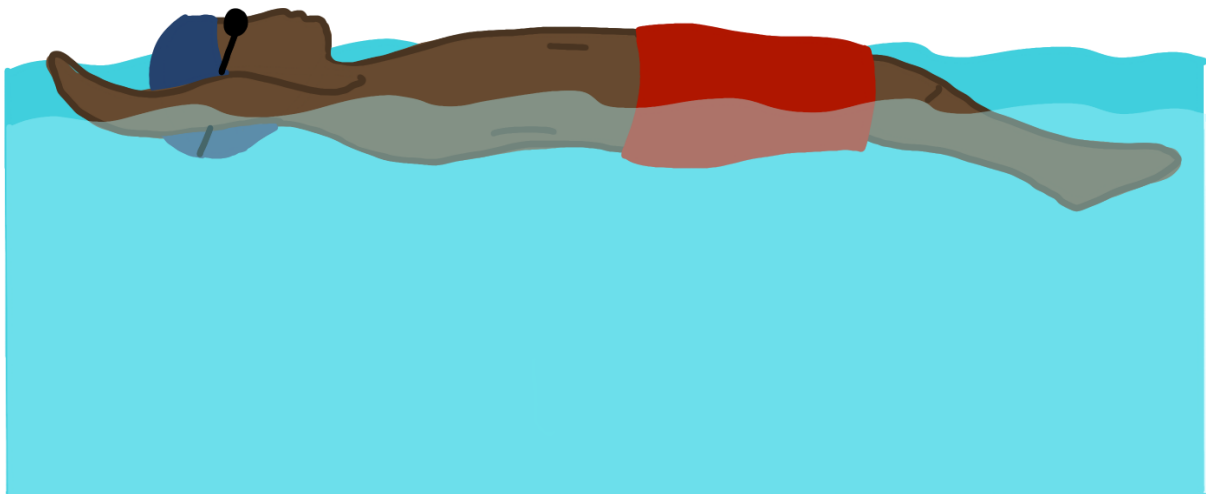
FLOTACIÓN SUPINA

Posición horizontal en el agua con su rostro hacia abajo, flotando sobre la espalda.

Puntos de enseñanza

- Comience con el nadador recostado hacia atrás ya sea con su cabeza en el hombro del instructor o con la cabeza apoyada por la mano del instructor. La otra mano está apoyando la espalda para mantener el pecho arriba.
- Asegúrese de que sus orejas estén en el agua con la barbilla arriba. Esto también les ayudará a los nadadores a mantener su pecho arriba de forma natural.
- Haga que el nadador se siga relajando y abra un poco las piernas y ponga los brazos a los lados con las palmas hacia arriba formando una "T".
- Conforme el nadador se sienta más cómodo, mueva su cabeza lejos de su hombro o quite su mano de detrás de su cabeza, pero siga sosteniendo suavemente su espalda con una mano.
- Conforme el nadador se sienta más y más cómodo sobre su espalda, comience a quitar las manos y/o los dedos de soporte para hacerlos flotar de forma independiente.

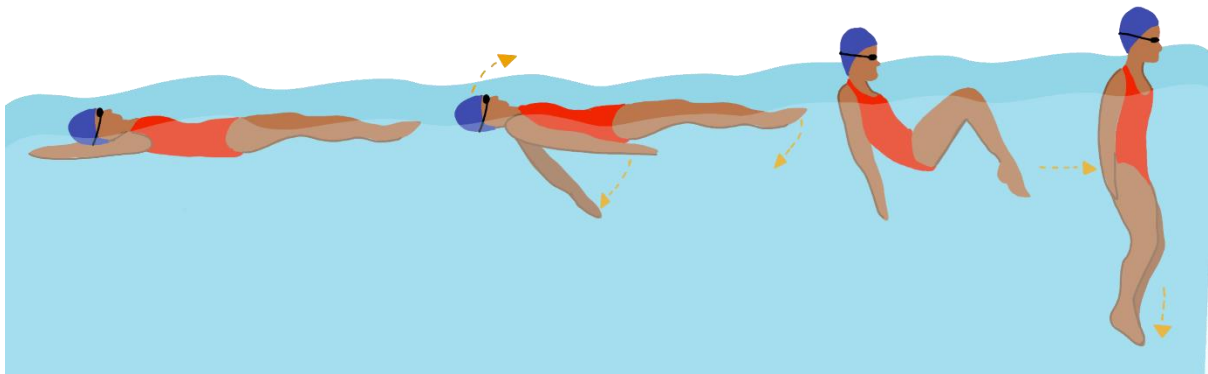
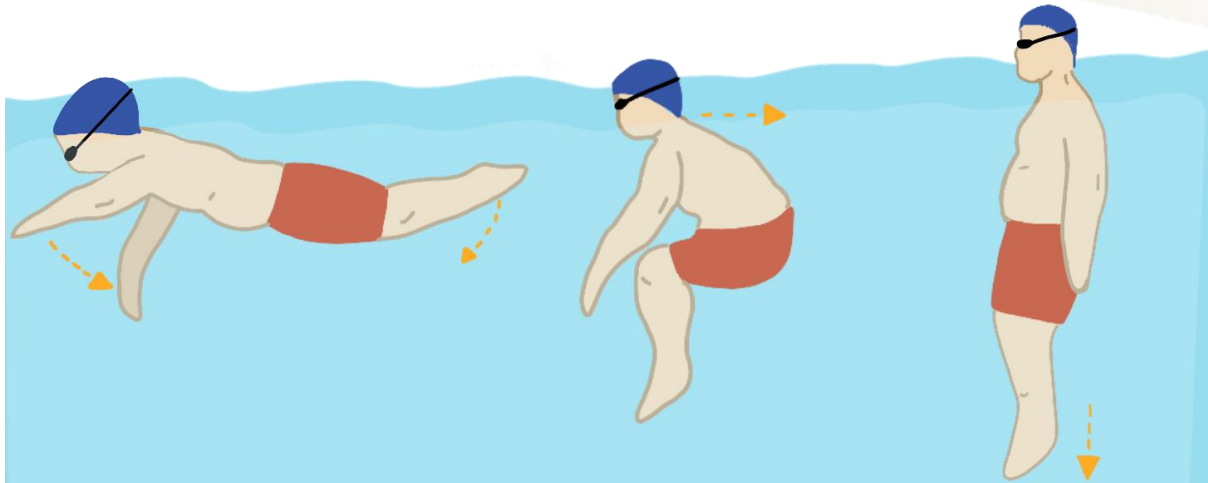
Recordatorio clave: No todas las personas pueden flotar de forma natural la primera vez que entran en el agua. De hecho, es más difícil para algunas personas que para otras. Toma práctica.



RECUPERACIÓN DE LA FLOTACIÓN DE FRENTE Y DE ESPALDA

El objetivo es regresar a una posición segura de pie

- Levante la cabeza hasta adelante
- Flexione las rodillas y mientras utiliza las manos para remar empuje las piernas de vuelta al fondo de la piscina para recuperar el balance.
- Use las manos para remar para recuperar el balance



PATADA DE BRAZA ALTERNATIVA

La patada de braza alternativa, también conocida como "mantenerse a flote" es una habilidad de supervivencia que es importante aprender a realizar y dominar. La habilidad completa de "mantenerse a flote" incorporará una acción de remo.

La mejor forma de enseñar esta destreza (o cualquier técnica) es "desglosar la destreza" y decirle al nadador POR QUÉ están aprendiendo la destreza. Es importante una demostración correcta.

Puntos a considerar al enseñar la acción de la patada de braza alternativa.

- Demostración correcta: el entrenador puede demostrar la habilidad dentro y fuera del agua.
- El nadador se sienta en la orilla de la piscina con las piernas/los pies en el agua
- El nadador patear con un movimiento circular, presionando los pies en el agua. Debe animarse a los nadadores a "sentir el agua con la planta de sus pies"
- Practique esta habilidad en el agua utilizando 2 tablas bajo cada brazo o un tubo de espuma para tener apoyo.
- Una vez que el nadador ha demostrado que pueden mostrar una patada de braza alternativa eficiente, entonces agregue la acción con los brazos.

Agregue la acción con los brazos

- En tierra, haga una demostración de la acción de brazos requerida, esto será una acción de remo
- Acción de remo hacia adentro: Utilice señales tales como "Empuja el agua hacia adentro con las manos, con los pulgares hacia arriba". Rote las manos para estar listas para un remo hacia afuera
- Acción de remo hacia afuera: Utilice señales tales como "Empuja el agua hacia afuera con las manos, con los pulgares apuntando hacia abajo". Rote y repita

Agregue la destreza completa de mantenerse a flote en el agua

- Nadador sentado en la orilla de la piscina haga que el nadador que demuestre su acción de piernas luego agregue su acción de brazos, algunos nadadores pueden encontrar complicado el coordinar los movimientos
- El nadador puede entrar al agua usando un tubo de espuma, practicando usar tanto sus acciones de brazos como de piernas. Cuando demuestre una buena técnica, puede quitar el tubo de espuma y hacer que el nadador practique toda la destreza cerca de la orilla de la piscina.



Destrezas para aprender natación

El objetivo del programa de natación es producir nadadores cómodos y confiados. El objetivo se cumple al estudiar cómo aprenden y crecen los nadadores, en dónde están en su viaje emocional, qué tan bien conocen sus cuerpos y cómo reaccionan sus cuerpos en el agua.



NIVEL FUNDAMENTAL:

Objetivos: Que los participantes se familiaricen con el agua.

Puntos clave:

- Este nivel está diseñado para apoyar a los atletas a que se familiaricen con el agua.
- Puede que algunos atletas nunca obtengan las destrezas para avanzar al Nivel 1, el Nivel fundamental puede apoyar la participación continua para esos atletas.

Duración recomendada de la sesión: 30 minutos

Aunque las sesiones son progresivas, y los participantes deberían exponerse a cada habilidad, comprenda que el dominio de la destreza puede no ser posible de inmediato. Los nadadores aprenderán y mejorarán conforme avancen. Para pasar al *Nivel 1* los nadadores deben demostrar estas destrezas de forma cómoda, confiada y constante:

- Seguir las indicaciones del entrenador
- Demostrar la capacidad de poder salir y entrar al agua de forma segura
- Caminar de forma cómoda en agua que les llegue al pecho
- Sacar burbujas de aire
- Sentirse cómodos con una variedad de ayudas para flotar (por ejemplo, tablas, tubos de espuma y mancuernas de espuma)
- Sentirse cómodos flotando con ayuda
- Mojar la cara

Mejorar las destrezas y la confianza en el nivel fundamental

En este nivel, el enfoque de un entrenador debe ser el apoyar a los atletas a que dominen las siguientes destrezas:

- Seguir las indicaciones del entrenador
- Entrar/Salir del agua
- Caminar en agua de diferentes profundidades
- Caminar y sacar burbujas de aire
- Flotación (con/sin asistencia)
- Acción de brazos (con/sin asistencia)
- Agitar el agua (sentir el movimiento del agua)
- Movimientos básicos de las piernas (con/sin asistencia)

1. Demostrar una entrada/salida segura del agua.

*La entrada y la salida pueden variar dependiendo de las habilidades del nadador

- I. El entrenador debe ayudar al atleta a entrar en el agua usando los medios más apropiados disponibles para ellos. Por ejemplo, usar una grúa de piscina para un atleta en silla de ruedas.
- II. Una vez en el agua, el entrenador debe garantizar que el atleta tiene apoyo y se siente cómodo.
 - i) Se recomienda mantener el nivel del agua justo debajo de la altura del pecho del atleta.
- III. Cuando los atletas salgan del agua, los entrenadores deben ayudarlos de forma similar a cuando entraron en el agua.

2. Prácticas de flotación

*Los entrenadores deben desglosar la habilidad para ayudar a la comprensión por parte del atleta.

- I. Con asistencia nadador animado a recostarse sobre su espalda con la cabeza apoyada por el hombro del entrenador.
- II. El nadador sostiene una tabla o tubo de espuma demostrando una flotación de espalda independiente.
- III. Agrega acción de patada con las piernas mientras flota en su espalda.
- IV. Agrega acción de remo con las manos mientras está sobre su espalda, entonces el nadador está demostrando movimiento básico.

3. Mojarse la cara

- I. Practique lavarse el rostro/poner el rostro dentro del agua.
- II. Coloque el rostro en el agua mientras sopla burbujas de aire. No entre más allá de la línea de inicio del cuero cabelludo.

4. Acción del brazo

- I. Comience por caminar y demostrar la acción de remo.
- II. Avance a caminar + acción de remo + soplar burbujas.

Objetivos:

Que los participantes se familiaricen con el agua.

Puntos clave:

Este nivel está diseñado para apoyar a los atletas a que se familiaricen con el agua. Puede que algunos atletas nunca obtengan las destrezas para avanzar al Nivel 1, el Nivel fundamental puede apoyar la participación continua para esos atletas.

Tiempo recomendado para la sesión:

30 minutos



Nivel 1

Objetivos

Que un participante se sienta cómodo en el agua y que sea capaz de sumergirse por completo sin dudar.

Puntos clave

- El *Nivel 1* es para nadadores primerizos
- Algunos nadadores pueden progresar rápidamente, mientras que otros podrían necesitar repetir este nivel varias veces
- La seguridad es la prioridad principal

Duración recomendada de la sesión: 30 min

Aunque las sesiones son progresivas, y los participantes deberían exponerse a cada habilidad, comprenda que el dominio de la destreza puede no ser posible de inmediato. Los nadadores aprenderán y mejorarán conforme avancen. Para pasar al *Nivel 2* los nadadores deben demostrar estas destrezas de forma cómoda, confiada y constante:

- Seguir las indicaciones del entrenador
- Entrar/Salir del agua
- Sacar burbujas de aire
- Flotación de frente y deslizamiento (un poco de ayuda está bien)
- Sumergirse con facilidad

Mejorar las destrezas y la confianza en el Nivel 1

Progresión de los atletas

- Seguir las indicaciones del entrenador
- Se relaja en la piscina
- Salta desde el lado hacia el instructor en agua profunda y salta desde el lado hacia agua con profundidad hasta el pecho sin ayuda
- Camina a través de agua con nivel hasta el pecho
- Se sienta en los escalones de la piscina, se recuesta con su cabeza sobre un escalón y disfruta la sensación de flotar en el agua
- Descansa su cabeza sobre el hombro del entrenador y se coloca en una posición relajada con la espalda arqueada, viendo hacia atrás y hacia arriba al techo
- Utilizando señales consistentes (como 1, 2, 3, burbujas, el entrenador ayuda al nadador a que se sumerja hacia el fondo de la piscina para recoger un juguete que se hunde).



- Agita sus brazos y manos en el agua creando algo de salpicaduras
- Tiene el "sentido" de la flotación y se siente cómodo con un tubo de espuma

Objetivos:

Nivel 1

Que el participante se sienta cómodo en el agua y que se sumerja por completo sin dudar.

Puntos clave:

- El Nivel 1 es para nadadores primerizos (aquellos no familiarizados o que se sienten incómodos en el agua).
- Algunos nadadores pueden avanzar más rápido que otros. Como entrenador es importante identificar las capacidades de cada atleta.
- La seguridad es la principal prioridad.

Tiempo recomendado para la sesión:
30 minutos





Nivel 2

Objetivos

Los participantes aprenden a nadar en estilo libre de una forma relajada, demuestran la respiración de lado, nadan con una brazada de espalda relajada y demuestran destrezas de seguridad en el agua.

Puntos clave

- El *Nivel 2* es para nadadores que se sienten cómodos
- Algunos nadadores tendrán que repetir este nivel varias veces. La seguridad es la prioridad principal

Duración recomendada de la sesión: 30 minutos

Aunque las sesiones son progresivas, y los participantes deberían exponerse a cada destreza, comprenda que el dominio de la destreza puede no ser posible de inmediato. Los nadadores aprenderán y mejorarán conforme avancen. La respiración de lado combinada no debe estar dominada; sin embargo, los participantes deben comprender y ser capaces de demostrar la capacidad de exhalar cuando sus bocas están dentro del agua y de inhalar cuando sus bocas están fuera del agua.

Para pasar al *Nivel 3*, los nadadores deben demostrar las siguientes destrezas de forma cómoda, confiada y constante:

Progresión

- Flotación al frente y recuperación
- Flotación hacia atrás y recuperación
- Mantenerse a flote de forma vertical moviendo las extremidades durante varios minutos
- Brazadas de estilo libre con respiración rítmica
- Brazada de espalda
- Clavado en el agua desde la posición sentada

Mejorar las destrezas y la confianza en el Nivel 2

Al determinar si un nadador está listo para avanzar al *Nivel 3*, los entrenadores deben buscar lo siguiente:

- Señales de incomodidad en el agua
- Demostración de sumergirse y de soplar burbujas de aire
- Sumergirse bajo el agua sin inflar las mejillas
- Saltar en el agua de forma vertical 10 veces mientras se realiza una respiración rítmica
- Flotar al frente, deslizarse sobre el agua al frente en una posición de línea recta y recuperar una posición vertical





- Flotar de espaldas, deslizarse sobre el agua hacia atrás en una posición de línea recta y recuperar una posición vertical
- Mantiene una flotación vertical en el agua moviendo las extremidades (usando el remo y la patada de braza alternativa) y realiza una flotación de supervivencia relajada
- Nadar debajo del agua
- Demuestra un clavado desde la posición sentada/arrodillada con o sin asistencia
- Nada hasta una pared, gira y nada de regreso
- Realiza estilo libre
- Realiza estilo libre con respiración
- Realiza la brazada de espaldas
- Utiliza una tabla y mantiene su cuerpo en posición alta mientras patalea

Nivel 2

Objetivos:

Los participantes aprenden a nadar de forma relajada en estilo libre, demuestran habilidad para rotar y respirar y nadar con un estilo de espalda relajado.

Puntos clave:

- Los nadadores deben sentirse cómodos en el agua (haber avanzado del nivel 1).
- Algunos nadadores necesitan más tiempo para progresar (o nunca progresan) de este nivel. Es importante conocer las capacidades del atleta antes de que intente avanzar.
- La seguridad es la principal prioridad.

Tiempo recomendado para la sesión:

30 minutos



Nivel 3

Objetivos

Los nadadores pueden:

- Nadar en agua profunda con un estilo libre competente durante 25 metros (incluyendo una respiración tranquila y rítmica)
- Nadar de espaldas durante 25 metros
- Cuidarse en el agua

Puntos clave

- *Fortalécete* es para los nadadores que pasaron la *Revisión de seguridad en el agua*
- La seguridad es la prioridad principal

Para completar el *Nivel 3*, los nadadores deben demostrar las siguientes destrezas de forma cómoda, confiada y constante:

- Realizan un clavado al frente competente utilizando una posición corporal de línea recta y nadan bajo el agua durante al menos dos longitudes de cuerpo
- Nadar 25 m en estilo libre con respiración lateral coordinada (la respiración debe de estar bien integrada con la brazada)
- Nadar 25 m de espalda demostrando una buena rotación de los hombros
- Utilizar una acción de pataleo continuo Demostrar una patada de estilo libre durante 25 m utilizando una tabla
- Demostrar una patada de nado de espalda con una posición del cuerpo en línea recta durante 25 m, con o sin tabla.
- Saltar dentro de agua profunda, nivelarse, nadar 10 metros, flotar de forma vertical con movimiento de extremidades durante 10 segundos, cambiar de dirección y volver nadando a la orilla

Mejorar las destrezas y la confianza en el Nivel 3

Al determinar si un nadador está listo para completar el *Nivel 3*, los entrenadores deben buscar lo siguiente:

- Demostrar una técnica correcta de estilo libre/nado de espaldas durante una distancia corta y extenderla gradualmente a 25 m
- Se impulsa desde la pared manteniendo la línea recta
- Se impulsa manteniendo la línea recta durante algunos segundos, comienza el pataleo y después comienza a bracear
- Rota cuando toma aire de lado
- Demuestra de forma consistente una acción de brazos con alta recuperación de codos en el estilo libre
- Demuestra una entrada correcta de las manos al agua (como atrapar el agua y empujarla hacia atrás, completar la brazada bajo el agua)
- Patalea de frente y de espaldas durante 25 m
- "Rota los hombros" y patalea de espaldas



- Demuestra una recuperación de brazos rectos, con una correcta entrada de las manos al agua mientras realiza nado de espaldas
- Realiza una entrada al agua de pie y mantiene la posición en línea recta
Nada lento y con calma

Objetivos:

Nivel 3

Los nadadores pueden:

- Nadar en agua profunda con un estilo libre competente (incluyendo la respiración lateral).
- Nadar de espaldas de forma competente en un escenario de competición (como los 25 metros).
- Sentirse confiados y seguros por sí mismos dentro del agua.

Puntos clave:

- El nivel 3 es para los nadadores que competirán en las competiciones de OE.
- La seguridad es la principal prioridad.

Tiempo recomendado para la sesión:

30 minutos





Revisión de seguridad en el agua

Objetivos

Proporciona a cada participante la oportunidad y el impulso para que se sienta cómodo, confiado y seguro en el agua.

Puntos clave

- La SEGURIDAD es la prioridad número uno.
- Siempre esté al tanto de la ubicación de cada participante durante una revisión.

La *Revisión de seguridad en el agua* se ha desarrollado para garantizar que un nadador está listo para aprender destrezas para aguas profundas. Los nadadores deben demostrar la capacidad mínima requerida para nadar con seguridad en un área confinada, en la que el agua poco profunda, las orillas y otros apoyos están a menos de 10 m de cualquier punto dentro del agua.

Para poder aprobar la *Revisión de seguridad en el agua*, un nadador debe demostrar las siguientes destrezas de forma cómoda y confiada:

- Salta a agua profunda con los pies primero, retoma el control, gira y nada de vuelta a la orilla.
- Nada 25 m en estilo libre o de espaldas.
- Flota de forma vertical en el agua durante 90 segundos seguidos.
- Demuestra flotación de supervivencia.
- Demuestra el uso de un dispositivo de flotación personal.





Identificar el nivel del atleta

Tenemos criterios simplificados para determinar el nivel de natación de un atleta nuevo. Comenzamos preguntando seis preguntas críticas para dirigir al participante al nivel apropiado:

1. ¿Has estado en el agua?
2. ¿Puedes sumergirte por completo en el agua (cara completa, cabeza y cuerpo)?
3. ¿Puedes flotar con tu cabeza en el agua?
4. ¿Puedes nadar en agua profunda?
5. ¿Puedes nadar, respirar y seguir nadando?
6. ¿Puedes nadar de espaldas?

Si el participante responde que NO a las preguntas 1, 2 o 3, por lo general se les coloca en el ***Nivel fundamental o en el Nivel 1***

Si el participante responde que SÍ a las preguntas 1, 2 y 3, por lo general se les coloca en el ***Nivel 2***

Si el participante responde que SÍ a todas las preguntas, por lo general se les coloca en el ***Nivel 3***

Una vez que las lecciones han comenzado, los participantes serán evaluados de forma adicional y pueden ser dirigidos a un nivel diferente dependiendo de su comodidad en el agua. Todas las sesiones duran ocho semanas y están diseñadas para promover las habilidades que hacen que los participantes estén más cómodos y sientan más confianza en el agua. Se anima a todos los participantes a que progresen a través de los niveles a su propio ritmo y muchos requieren más de las 8 semanas prescritas para completar los requisitos de su nivel.

Sentimos que todos los participantes, incluso los nadadores más competentes, se beneficiarán con la sesión de *Fortalécete*. Incluso si el participante es capaz de completar la *Revisión de habilidades de seguridad en el agua* antes de tomar la sesión de *Fortalécete*, el participante puede obtener un conocimiento valioso y mayor experiencia en *Fortalécete*, permitiendo una mejor preparación para la *Revisión de destrezas de seguridad en el agua*.





1. ¿Ha estado en el agua?	2. ¿Puede sumergirse en el agua por completo?	3. ¿Puede flotar con su rostro dentro del agua?	1. ¿Ha estado en el agua?	2. ¿Puede sumergirse en el agua por completo?	3. ¿Puede flotar con su rostro dentro del agua?	1. ¿Ha estado en el agua?	2. ¿Puede sumergirse en el agua por completo?	3. ¿Puede flotar con su rostro dentro del agua?
4. ¿Puede nadar en aguas profundas?	5. ¿Puede nadar, descansar y seguir nadando?	6. ¿Puede nadar de espalda?	4. ¿Puede nadar en aguas profundas?	5. ¿Puede nadar, descansar y seguir nadando?	6. ¿Puede nadar de espalda?	4. ¿Puede nadar en aguas profundas?	5. ¿Puede nadar, descansar y seguir nadando?	6. ¿Puede nadar de espalda?
Nivel fundamental			Nivel 1			Nivel 2		
Nivel 3								

	Respuesta: Sí
--	---------------

	Respuesta: No
--	---------------

Este gráfico le permite a los entrenadores y nadadores identificar cuál es el mejor nivel para que ellos se integren.

Cada nivel muestra seis preguntas que queremos que se pregunten los nadadores o sus entrenadores.

Si respondió a la pregunta con un 'Sí', se resalta en verde.

Si respondió a la pregunta con un 'No', se resalta en rojo.

Si la pregunta no aplica a ese nivel, se resalta en gris.

Como se puede ver para el Nivel fundamental y el Nivel 1, las preguntas 1 a 3 se responden 'No', y las preguntas 4 a 6 no aplica.

Para el Nivel 2, las preguntas de la 1 a la 3 se responden 'Sí', mientras que las preguntas 4 a 6 se responden 'No'.

Como puede ver en el gráfico, los nadadores deben responder 'Sí' a todas las preguntas para poder colocarse en el Nivel 3. Además de responder que 'Sí' a las preguntas, los nadadores deben ser capaces de demostrar que pueden llevar a cabo lo que se requiere, por ejemplo, el nado de espalda.

**Es importante destacar que esta es solo una*



Desarrollo de la brazada

Estilo libre

El estilo libre se reconoce como el estilo de brazada de natación competitiva más rápido, y uno de los primeros que se enseña a un nadador primerizo. La acción de la brazada involucra a los brazos moviéndose al frente de forma alternada con las piernas pateando de forma continua a lo largo de la brazada. El cuerpo del nadador se mantiene horizontal, en línea recta y balanceado en el agua con la cabeza del nadador girando hacia un lado para respirar después de cada ciclo completo de brazos. Enseñar y desarrollar la brazada se puede lograr al desglosar la destreza en sus varios componentes.

Puntos de entrenamiento de brazada

Posición del cuerpo

La posición del cuerpo es horizontal y en línea recta en el agua.

Puntos clave

- Horizontal con una leve inclinación hacia las caderas. La línea del agua está entre las cejas y el inicio del cabello.
- Un ajuste ligero de la cabeza cambia la posición de las piernas. Si la cabeza se sostiene alta fuera del agua, las piernas se hundirán y si se sumerge, las piernas se levantarán fuera del agua.
- Los ojos miran hacia abajo.
- Los hombros deben rotar en la brazada.

Acción de las piernas

La acción de las piernas en estilo libre le facilita al cuerpo el mantener la posición horizontal y balancea la acción de los brazos. Contribuye a la propulsión dentro de la brazada.

Nota: Un error común es cuando el nadador durante la fase de arrastre cruza sobre la línea central de su cuerpo, lo que causa una rotación excesiva.

Puntos clave

- La acción de las piernas comienza en las caderas.
- Las piernas trabajan casi desde la profundidad del cuerpo. Esto crea la menor resistencia para el movimiento al frente.
- Se requiere un movimiento de alternancia.
- Hay una leve flexión en las rodillas.
- Los tobillos están relajados y permiten que los dedos de los pies estén en punta y den un efecto natural de apuntar los dedos de los pies hacia adentro.
- El número de patadas puede variar por cada ciclo de brazos.
- Por lo general hay seis patadas en un ciclo de brazos.

Acción del brazo

La acción continua y alternativa de los brazos es la fuerza dentro de la brazada y permite una propulsión constante.

Puntos clave: entrada

- La entrada de las manos es primero con las puntas de los dedos.
- La mano entra de forma suave entre la línea de la cabeza y los hombros con una flexión leve del brazo.
- La mano entonces va hacia adelante bajo la superficie. Nota: es un estiramiento natural, sin sobreestirarse.

Arrastre

Después de entrar en el agua, los brazos deben de realizar un movimiento de 3 barridos. Con su codo levemente flexionado, haga un barrido hacia el frente, luego de vuelta a atrás hacia el centro del cuerpo y luego hacia los muslos, imitando la forma de un reloj de arena.

Recuperación

- Este movimiento es relajado y utiliza el impulso generado al arrastrar.
- El codo saldrá primero y se mantiene por arriba de la mano.
- La mano pasa tan cerca del cuerpo como sea posible. Una vez que la mano pasa al nivel del hombro, el brazo llegará hacia el frente de vuelta a la posición de entrada.

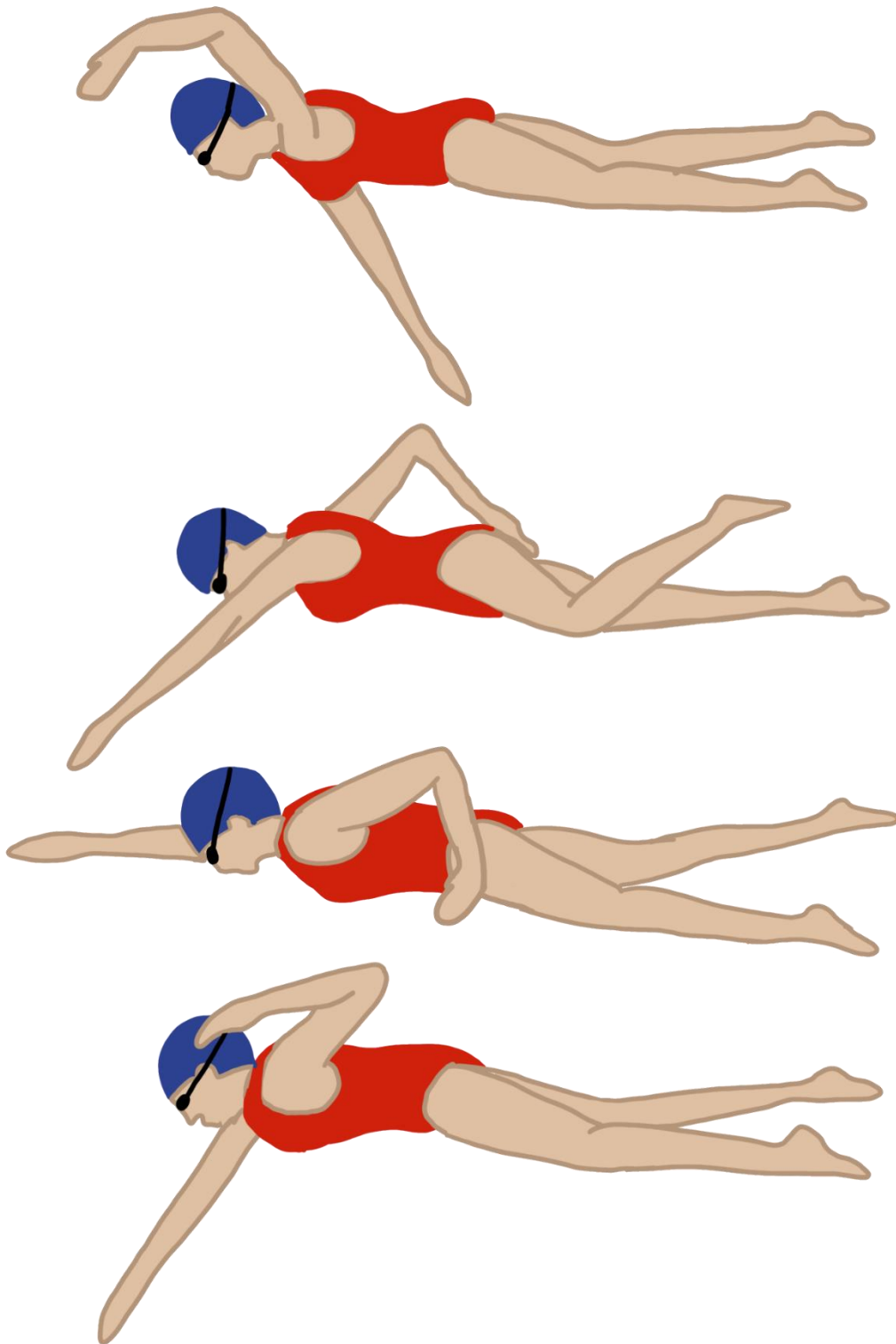
Respiración

Integrar un patrón de respiración relajado y de lado es uno de los elementos más importantes de la brazada de estilo libre. No solo garantiza que el cuerpo del nadador pueda proporcionar el oxígeno adecuado para activar los músculos, sino que también le permite al nadador mantener una posición eficiente del cuerpo.

- La cabeza se gira suavemente (no se levanta) de forma sincronizada con el giro natural del cuerpo.
- La inhalación se toma cuando el brazo del lado donde se realizará la respiración está completando la fase de arrastre.
- El brazo del lado contrario a donde se realiza la respiración entra al agua cuando se realiza la inhalación.
- La cabeza se gira de vuelta al centro en una acción suave tan pronto como se realiza la inhalación.
- Se libera el aire de forma gradual.

- La inhalación ocurre cada dos movimientos hacia atrás (arrastre) del brazo (un ciclo de brazada). Esto se llama respiración unilateral. También puede realizarse cada tres brazadas. Esto se llama respiración bilateral.

Nota: Cuando enseñe la respiración en estilo libre, se recomienda comenzar con el nadador respirando del lado que prefiera.



Progresiones

- Practique la respiración de un lado:
 - Sosteniéndose de una orilla
 - Con una tabla usando la acción de patada
 - Con una tabla, introduzca la acción de los brazos/respiración
 - Brazada completa (sin tabla) utilizando respiración intermedia lateral para una distancia corta: pueden usarse aletas para ayudar a la brazada y la respiración en una distancia corta
 - Brazada completa con/sin aletas durante una distancia corta y luego extendida

Prácticas

- Con aletas, respiración lateral del lado derecho cada 6 patadas, el brazo derecho de los nadadores debe estar extendido, el hombro izquierdo debe estar apuntando a techo, el brazo/la mano del lado izquierdo deber colocarse en el muslo, la cabeza relajada y reposando sobre el brazo derecho extendido. El nadador realizará 6 patadas y luego pondrá su cara suavemente en el agua con los ojos mirando hacia el fondo de la piscina. Debe animarse a los nadadores para que no se rueden hacia el frente y que el único movimiento (además del pateo) sea mover la cabeza desde la inhalación lateral hasta la exhalación con el rostro sumergido.
- Con aletas: Respiración lateral del lado izquierdo cada 6 patadas
- De la misma forma que la anterior, pero el nadador extenderá su brazo izquierdo.

Arranques

Todos los comienzos se señalan por el iniciador que silbará hacia los nadadores para que tomen sus posiciones iniciales. El iniciador entonces les ordenará a los nadadores que se "Pongan en sus marcas". Los nadadores dejarán el taco o el final de la piscina cuando la señal de arranque suene.

El arranque es un aspecto muy importante de la natación competitiva y de acuerdo con las [Reglas de la FINA](#), la regla de un solo arranque será observada, por lo tanto es importante que el nadador reciba instrucciones regularmente sobre esta destreza. Tenga cuidado de ciertas condiciones médicas, que podrían restringir a los nadadores de practicar sus arranques fuera del agua. Los entrenadores deberían estar familiarizado con y seguir tanto las reglas y regulaciones de la [FINA](#) como de las instalaciones respecto a los arranques con clavado. Al enseñar un arranque, recuerde desglosar la destreza y hacerla divertida.

Hay tres tipos de arranques permitidos en las competencias de Olimpiadas Especiales

- De pie
 - a) Partida desde taco

- b) De pie en el andén/orilla de la piscina
- Sentado (en el andén/orilla de la piscina)
- En el agua (W)

Partidas altas

Las partidas altas se pueden realizar desde el andén o sobre un taco de partida.

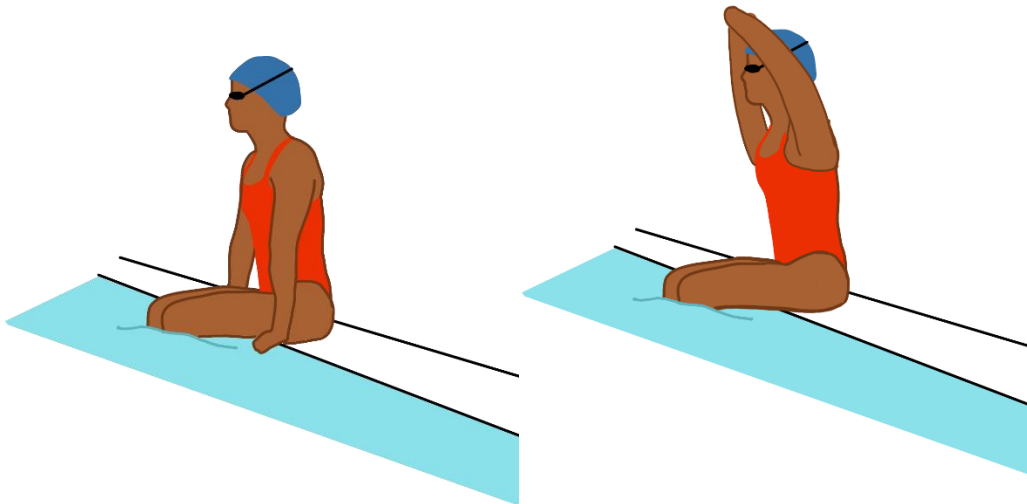
Puntos de enseñanza

1. Ponerse de pie en el taco de partida o andén y curvar los dedos de los pies sobre la orilla
2. El nadador debe tomar la posición de arranque
3. Al escuchar la señal de arranque, saltar del taco/andén
4. Entrar en el agua en una posición de línea recta
5. Estilo libre/mariposa: patear hacia la superficie
6. Estilo de pecho: los nadadores pueden hacer un impulso de pecho para salir o deslizarse a la superficie del agua
7. Comenzar la brazada adecuada una vez que rompan el agua al resurgir



Arranque sentado: Estilo libre

1. Sentarse en el andén de la piscina
2. Al recibir la señal de arranque, empujar desde la pared hasta la posición prono en línea recta, patear cuando sea apropiado.
3. Comenzar la brazada correcta tan pronto como el cuerpo esté completamente extendido.



Arranques dentro del agua

Los arranques dentro del agua para el estilo libre, pecho y mariposa son similares. Los puntos de aprendizaje que están a continuación pueden aplicarse a cada una de estas brazadas.

Puntos de enseñanza

1. Sostenerse a un lado de la piscina mientras se está en el agua con cualquier mano.
2. Colocar ambos pies en la pared.
3. Flexione ligeramente ambas rodillas.
4. Extienda la otra mano en el agua en dirección de avance o hacia el otro lado de la piscina.
5. Garantice que el nadador mira hacia el frente hacia el otro lado de la piscina.
6. Al recibir la señal de arranque, empujar desde la pared hasta la posición prono en línea recta, patear cuando sea apropiado.
7. Comenzar la brazada correcta tan pronto como el cuerpo esté completamente extendido.

Giros de natación

Los giros son una destreza crucial para cualquier carrera competitiva que sea más larga que una longitud de la piscina. Un giro describe cómo un atleta cambia de dirección al final de una longitud. Las [reglas de la FINA](#) claramente estipulan los requisitos para los giros para cada uno de los 4 estilos brazada de competición.

Giros de estilo libre

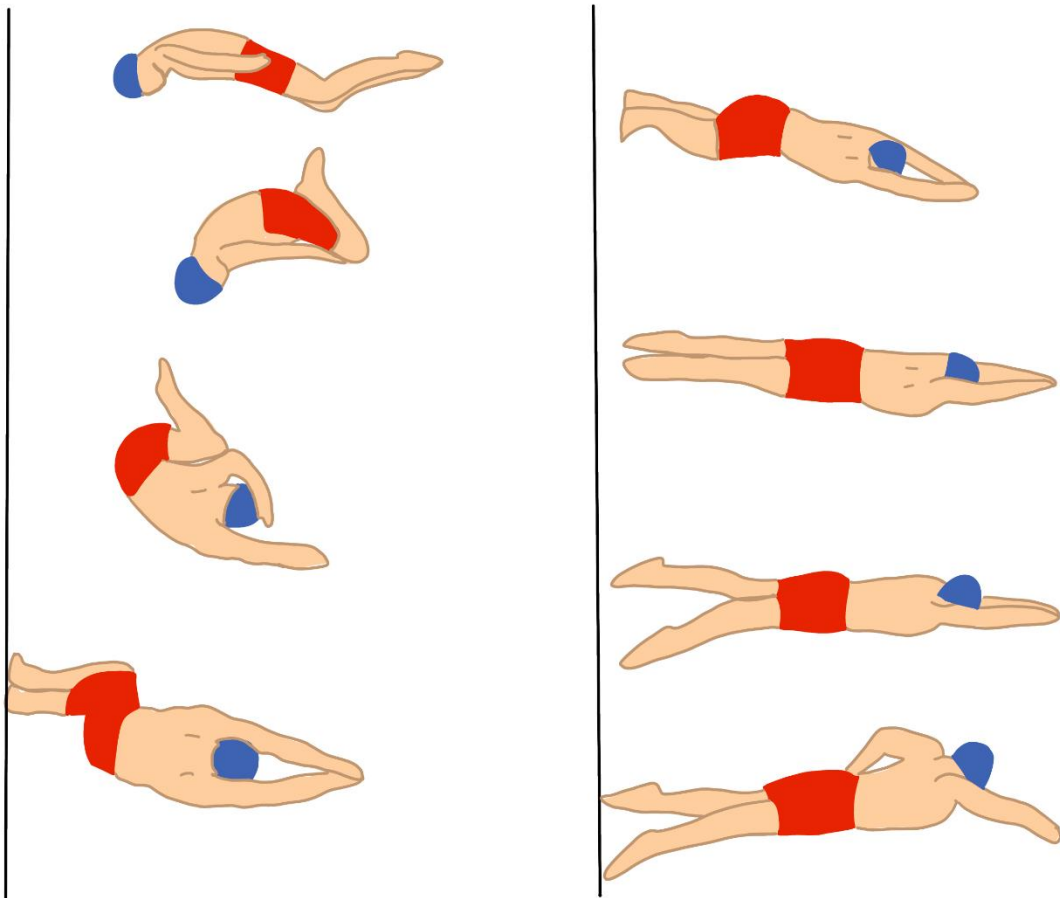
En un giro de estilo libre, alguna parte del cuerpo debe de tocar la pared al completar cada una de las longitudes (Regla de la FINA SW5.2). Hay dos tipos de giros que por lo general se utilizan en el estilo libre: Pivote y Giro con maroma

Giro de pivote

1. Nade de estilo libre hasta la pared y toque o agarre la pared
2. Arrastre las piernas bajo el cuerpo y comience a girar.
3. Tome una inhalación y complete el giro.
4. Extienda ambas manos sobre la cabeza, regresando a la posición prono en línea recta.
5. Vuelva a comenzar la brazada estilo libre.

Giro con maroma

1. Nade de estilo libre hacia la pared.
2. Aproximadamente una brazada antes de llegar a la pared, comience el giro
3. Meta la barbilla, patatee fuerte una última vez y finalice al arrastrar su brazo y con sus brazos terminando a su lado
4. Arrastre las rodillas hacia el pecho y comience a darle a su cuerpo una maroma o una voltereta
5. Empújese desde la pared con fuerza con ambos pies
6. Extienda sus brazos y regrese a la posición prono en línea recta, hasta que rompa la superficie del agua y luego retome la brazada de estilo libre

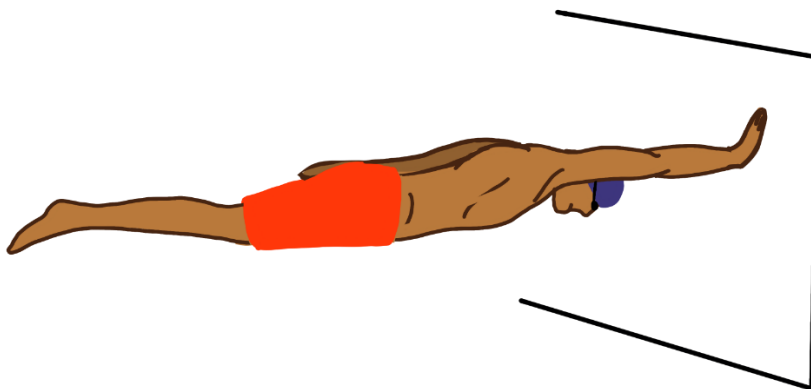


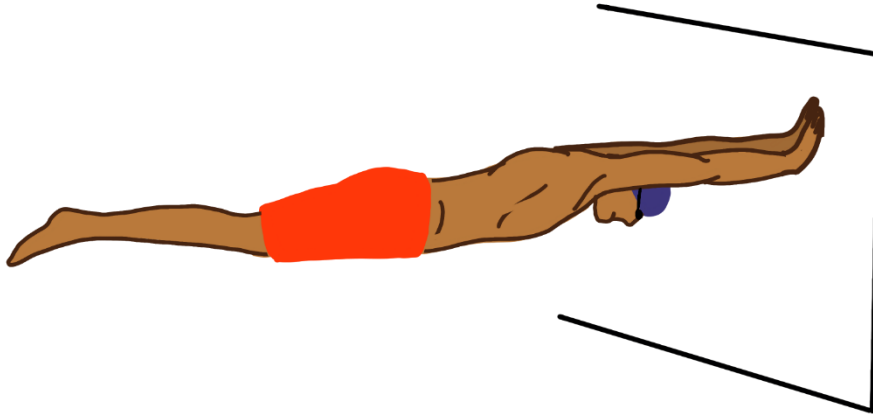
Conclusión

Las [reglas de la FINA](#) claramente estipulan los requisitos para la conclusión de cada uno de los 4 estilos brazada de competición.

Terminar en estilo libre

- Llegue hacia adelante y tome impulso con decisión hasta la pared sin reducir la velocidad de la patada.





Reglas y DQ

Refiérase a las reglas de [OE](#) y las [reglas de la FINA](#).

Las reglas que se aplican al estilo libre serían:

1. El estilo libre significa que en un evento que así haya designado el nadador puede nadar en cualquier estilo, excepto que en los eventos de combinado individual o de carrera de relevos combinada, el estilo libre significa cualquier estilo que no sea el de espalda, pecho o mariposa.
2. Algunas partes del nadador deben tocar la pared al completar cada longitud y al final.
3. Alguna parte del nadador deber romper la superficie del agua a lo largo de la carrera, excepto que le será permitido al nadador estar completamente sumergido durante el giro y por una distancia no mayor a 15 metros después del inicio de cada giro. En ese punto, la cabeza debe de estar en la superficie.

Los códigos DQ se pueden encontrar en [la sección de Reglas y Regulaciones](#).

Brazada de espalda

Puntos de entrenamiento de brazada

A mucha gente le gusta nadar de espaldas para mantener su rostro seco. Las claves principales para el nado de espalda es una posición de la cabeza balanceada y estable, una continuidad con un pataleo corto y alto y acción alternada de los brazos (un brazo entra en el agua mientras el otro sale). Es importante que el nadador mantenga la técnica de respiración adecuada a lo largo de cada ciclo de brazada.

Posición del cuerpo

- Posición del cuerpo alta en línea recta, la cabeza se mantiene quieta, la rotación se da desde los hombros.
- El nadador debe de intentar mantener el pecho alto para garantizar que el agua no cree resistencia.

Puntos clave

- Posición corporal supina en línea recta, con una leve inclinación hacia las caderas.
- Las orejas están sumergidas justo debajo de la superficie del agua.
- La cabeza se mantiene quieta, los ojos ven arriba mientras se realiza la brazada.
- Las caderas se mantienen cerca de la superficie.
- Los hombros rotan a lo largo de la brazada.
- Los pies están en punta y relajados
- El brazo doblado se acerca dentro del agua

Acción del brazo

La acción del brazo es continua y alternada. La acción de los brazos proporciona una propulsión constante. El jalar los brazos flexionados es más eficiente que el arrastrar un brazo recto. Arrastrar el brazo recto podría preferirse en las primeras etapas de desarrollo.

Puntos clave

Mantener una buena posición corporal, balanceada, con los ojos viendo hacia arriba, brazos rectos en el periodo de recuperación-el meñique entra primero en el agua para permitir un agarre correcto. El nadador deberá mantener una acción de pataleo continuo.

Entrada

El brazo debe pasar por la oreja antes de entrar en el agua, primero el meñique, entre la línea del hombro y la línea central de la cabeza.



Arrastre

- El brazo hace un barrido hacia abajo y hacia afuera para el agarre. Esto es apoyado por un giro natural del hombro
- La mano está inclinada hacia abajo y hacia afuera por la palma.
- El brazo está flexionado en un ángulo de 90 grados en el codo.
- El brazo empuja hacia el muslo, los dedos apuntan hacia los lados y las palmas miran hacia abajo.
- La forma de toda la acción con los brazos tiene la forma de una S.

Recuperación

- La mano sale del agua siguiendo la rotación natural del hombro
- El brazo gira gradualmente para garantizar que el dedo meñique está listo para entrar.
- El brazo se mantiene recto y relajado todo el tiempo.

Acción de las piernas

La acción de las piernas ayuda a mantener una posición horizontal del cuerpo y balancea la acción de los brazos. También es una parte importante de la propulsión del estilo de espalda.

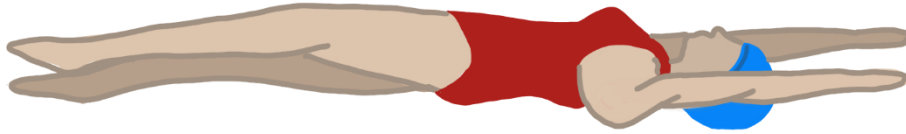
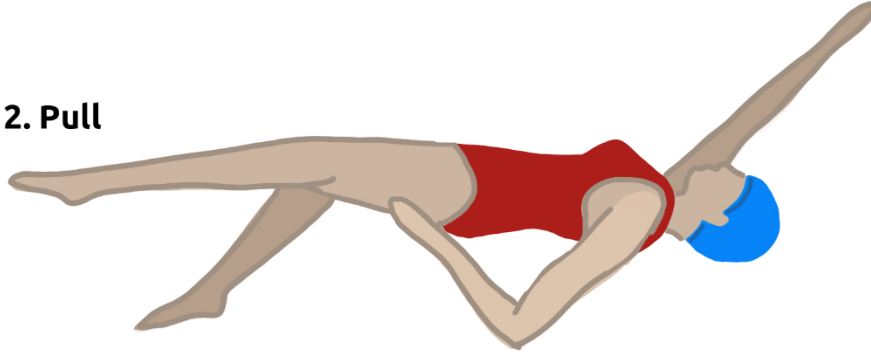
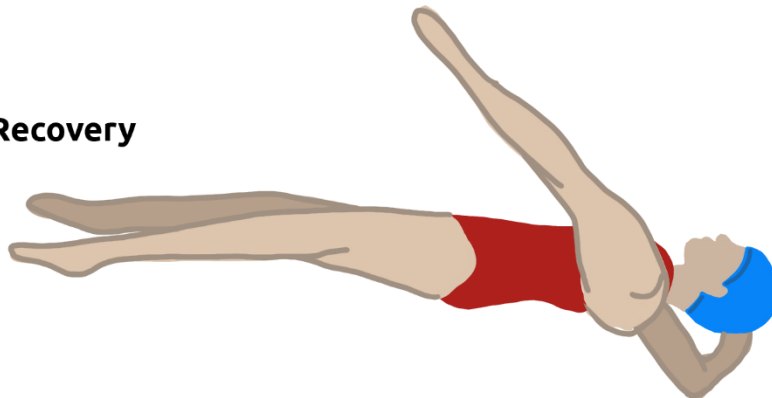
Puntos Clave

- La acción alternada continua de abajo hacia arriba comienza por las caderas.
- Las piernas se mantienen muy juntas y casi rectas.
- Las rodillas se mantienen por debajo de la superficie.
- Los tobillos relajados permiten que los dedos de los pies se mantengan en punta.
- Los pies salen de la superficie
- Seis patadas por cada ciclo de brazada.

Respiración

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



1. Entry**2. Pull****3. Release****4. Recovery****Progresiones**

- Patalee de espaldas con una tabla estirada sobre las rodillas: (esto ayudará para reducir la acción con las rodillas flexionadas)
- Patalee de espaldas sin tabla: las manos pueden estar inicialmente a los lados del nadador y luego progresar a una posición de línea recta, manteniendo una posición del cuerpo alta. El uso de aletas puede ayudar al nadador a comprender la posición/balance del cuerpo.
- Tabla: agrega la acción con los brazos

- Brazada completa durante una distancia corta y luego extienda una vez que el nadador esté demostrando la habilidad de forma competente

Prácticas

- Con aletas: patada de espaldas con posición en línea recta
- Con/sin aletas: ARRASTRE CON UN BRAZO, con un brazo al costado del nadador, el nadador hará la brazada utilizando un brazo la alterna usando el otro
- Brazada completa en una distancia corta y luego extender.

Arranques

Todos los comienzos se señalan por el iniciador que silbará hacia los nadadores para que tomen sus posiciones iniciales. El iniciador entonces les ordenará a los nadadores que se "Pongan en sus marcas". Los nadadores dejarán el taco o el final de la piscina cuando la señal de arranque suene.

El arranque es un aspecto muy importante de la natación competitiva y de acuerdo con las [Reglas de la FINA](#), la regla de un solo arranque será observada, por lo tanto es importante que el nadador reciba instrucciones regularmente sobre esta destreza. Tenga cuidado de ciertas condiciones médicas, que podrían restringir a los nadadores de practicar sus arranques fuera del agua. Los entrenadores deberían estar familiarizado con y seguir tanto las reglas y regulaciones de la [FINA](#) como de las instalaciones respecto a los arranques con clavado. Al enseñar un arranque, recuerde desglosar la destreza y hacerla divertida.

Solo hay un tipo de arranque permitido en la competición de estilo de espalda en Olimpiadas Especiales

- En el agua (W)

Arranque en el agua: De espalda

Practique la brazada de espalda mientras está en el agua.

Puntos de enseñanza

1. De frente al lado inicial de la piscina.
2. Sosténgase de la orilla de la piscina o al final del taco de partida con ambas manos (o una mano en caso de falta de una extremidad).
3. Suba ambos pies a la pared y flexione las rodillas

4. En la señal de arranque, empújese con las piernas.
5. Extienda los brazos sobre la cabeza y patalee, usando una patada de aleteo o la patada de mariposa hasta que el cuerpo esté en línea recta.
6. El nadador patea con fuerza hasta que el cuerpo esté completamente extendido. El nadador mantiene un pataleo constante a todo lo largo del arranque y mientras nada.
7. Comience con la brazada de espalda una vez que las manos hayan salido de la superficie del agua.



Giros de natación

Giros de brazada de espalda

En un giro de brazada de espalda, alguna parte del cuerpo debe tocar la pared al completar cada longitud. Hay dos tipos de giros que por lo general se utilizan en el estilo de espalda: Pivote y Giro con maroma. En un giro con pivote, los nadadores deben mantenerse en su espalda todo el tiempo. Por razones de seguridad, las banderas para nado de espalda se colocan con una regulación de 5 m antes del final de la piscina. Las banderas le permiten al nadador identificar la distancia para terminar su carrera.

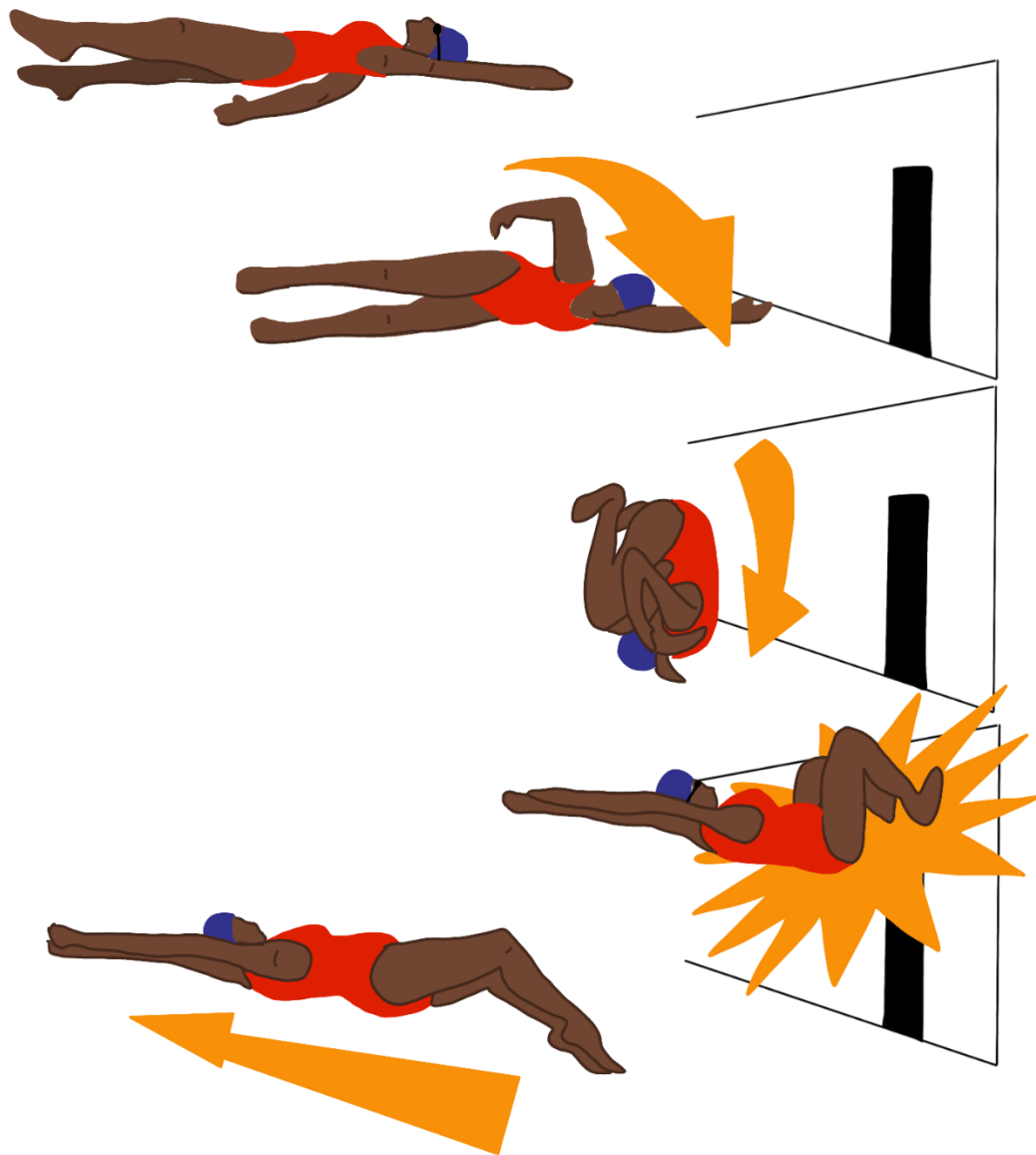
Giro de pivote de espaldas

1. Nade de espaldas hasta la pared y toque o agarre la pared
2. Lleve las rodillas al pecho y comience a rotar el cuerpo.
3. Lleve los pies a la pared
4. Empújese desde la pared con fuerza con ambos pies
5. Extienda ambas manos sobre la cabeza, regresando a la posición supina en línea recta.
6. Siga con las brazadas de espalda.

Giro con maroma para brazada de espalda

1. Nade de estilo de espalda hacia la pared.
2. Aproximadamente una brazada antes de llegar a la pared, comience el giro
3. Utilizando un arrastre de brazo sencillo continuo o doble simultáneo, gire a una posición de prono
4. Arrastre las rodillas hacia el pecho y comience a darle a su cuerpo una maroma o una voltereta
5. Empuje la pared con fuerza con ambos pies hasta la posición supina en línea recta.

Nota: Un giro con maroma de estilo de espalda solo debe realizarse cuando se gira de estilo de espalda a estilo de espalda (No en IM).

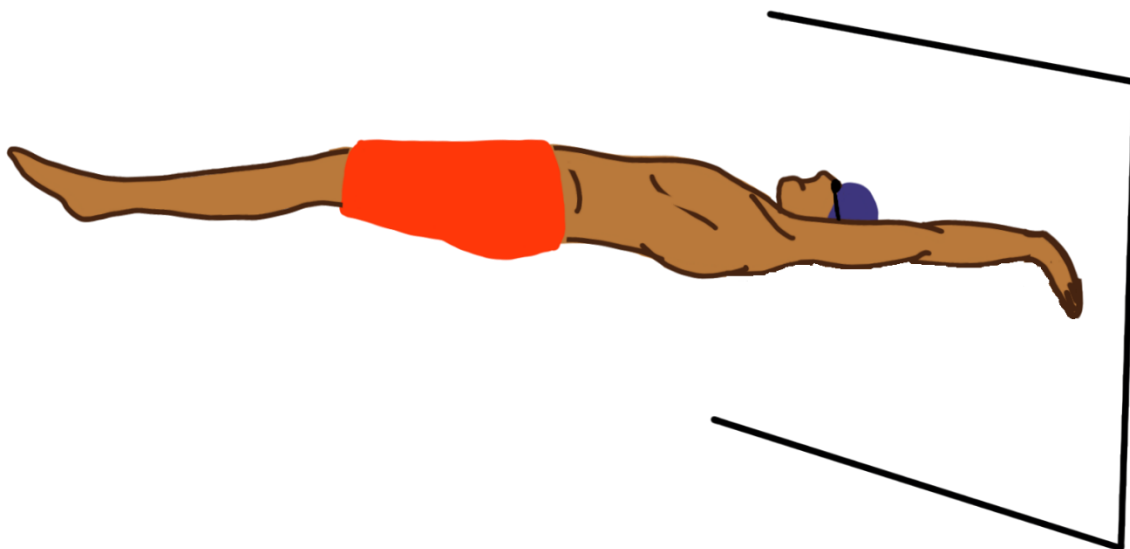


Conclusión

Culminación de la brazada de espalda

1. Por razones de seguridad, las banderas para nado de espalda se colocan con una regulación de 5 m antes del final de la piscina.

2. Las banderas le permiten al nadador identificar la distancia para terminar su carrera.
3. Llegue hacia atrás y tome impulso con decisión hasta la pared sin reducir la velocidad de la patada.



Reglas y DQ

Refiérase a las reglas de [OE](#) y las [reglas de la FINA](#).

Las reglas que se aplican al estilo de espalda serían:

1. Antes de la señal de arranque, los nadadores deberán formarse en el agua viendo hacia la orilla inicial, con ambas manos agarrando los mangos de arranque. Estar de pie en o sobre la canaleta o doblar los dedos de los pies sobre la orilla de la canaleta está prohibido. Cuando se usa una plataforma para nado de espalda para el arranque, los dedos de ambos pies deben estar en contacto con la pared del final o con la almohadilla táctil. Doblar los dedos de los pies sobre la parte superior de la almohadilla táctil está prohibido.
2. Con la señal de arranque y después de girar, el nadador deberá empujarse y nadar sobre su espalda a lo largo de toda la carrera excepto cuando ejecuta un giro, tal como se establece en SW 6.5. La posición normal sobre la espalda puede incluir un movimiento de giro del cuerpo de hasta, pero sin incluir 90 grados de la horizontal. La posición de la cabeza no es relevante.



3. Algunas partes del nadador deben salir en la superficie del agua a lo largo de toda la carrera. Se le permite al nadador estar completamente sumergido durante el giro y durante una distancia no mayor a 15 metros después del inicio de cada giro. En ese punto, la cabeza debe de estar en la superficie.
4. Cuando se ejecute un giro, debe haber un toque en la pared con alguna parte del cuerpo del nadador en su carril respectivo. Durante el giro, los hombros pueden estar girados sobre la vertical hacia el pecho, después de lo cual un único arrastre de brazo continuo inmediato o un arrastre doble de brazo simultáneo continuo inmediato pueden ser utilizados para iniciar el giro. El nadador debe haber regresado a la posición de espaldas al salir de la pared.
5. Al terminar la carrera el nadador deber tocar la pared mientras sigue sobre su espalda en su respectivo carril.

Los códigos DQ se pueden encontrar en [la sección de Reglas y Regulaciones](#).



Brazada de pecho

Puntos de entrenamiento de brazada

- La brazada de pecho es una brazada muy valiosa para la supervivencia.
- Las acciones de los brazos y las piernas son asimétricas
- El impulso del arrastre facilita la patada

Posición del cuerpo

- El nadador está en una posición de prono en línea recta en el agua.

Acción del brazo

La acción de los brazos en la brazada de pecho es simultánea con una recuperación bajo el agua.

Puntos clave

- Desde una posición de deslizamiento frontal (en línea recta), las manos deben extenderse hacia abajo y hacia arriba.
- Mantenga los codos en alto mientras rema con sus manos hacia afuera en un movimiento circular.
- Las manos deben hacer un barrido de nuevo hacia el cuerpo para reunirse en la parte superior del pecho, manteniendo los codos cerca de los costados del cuerpo
- La brazada apoya el impulso con las piernas.
- Las manos pueden recuperarse bajo o sobre el agua, pero los codos deben mantenerse bajo el agua.
- Después los brazos se estiran al frente para regresar a la posición en línea recta.

Acción de las piernas

La mayoría del impulso viene de la patada. La patada en el estilo de pecho es probablemente la más difícil de dominar de todas las patadas para los nadadores, y puede que tome algo de tiempo. La acción de las piernas es simultánea y a veces se describe como "patada de rana".

Puntos clave

- Las rodillas deben de estar abiertas un poco más anchas que las caderas.

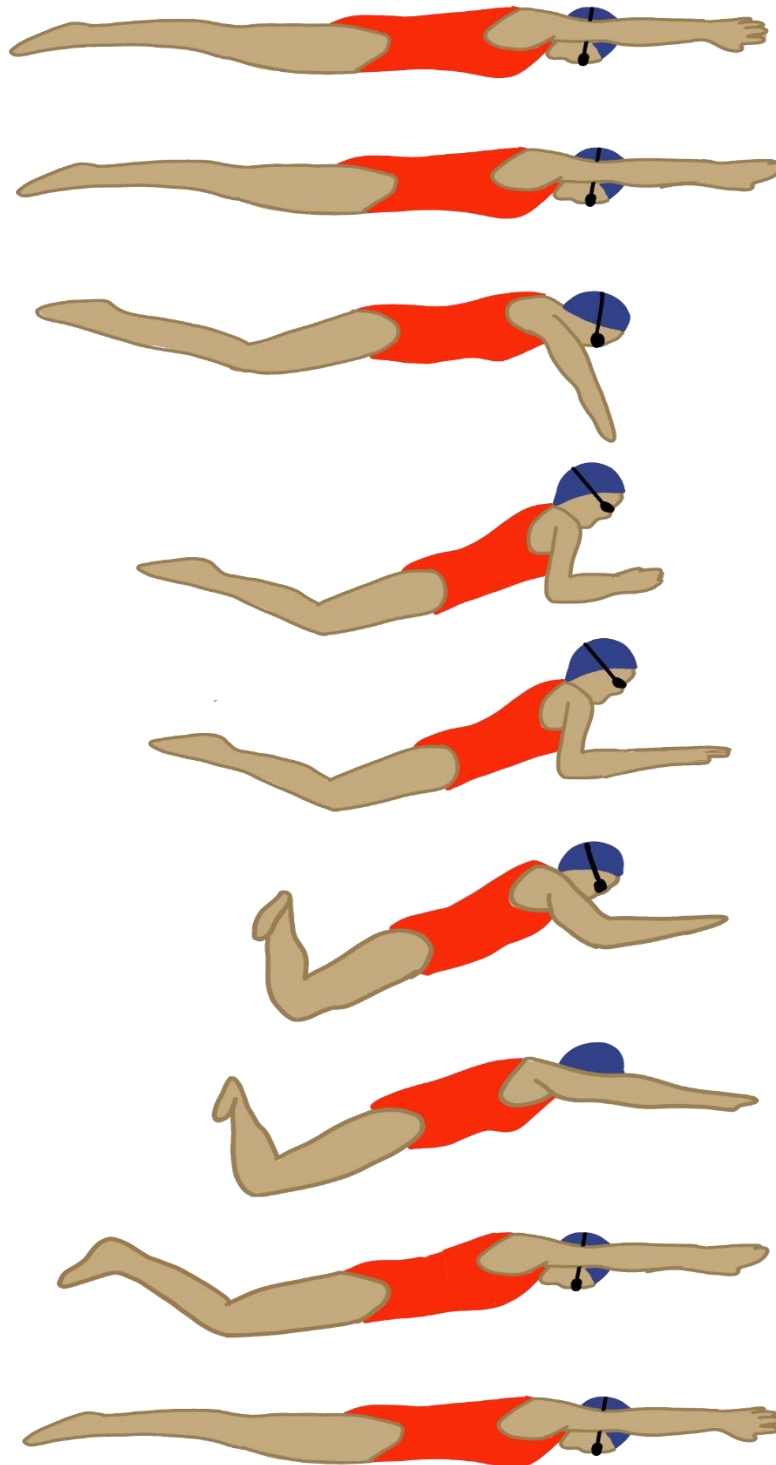


- Al realizar la recuperación acerque los talones a las caderas.
- Mantenga las rodillas juntas y gire los talones un poco hacia afuera (dorsiflexión)
- Haga un barrido hacia afuera y hacia atrás en un movimiento circular, mantenga los pies flexionados, no sueltos.
- Los pies deben estar dentro de la línea de la cadera durante la recuperación de los pies
- Termine la patada con las piernas bien extendidas, las rodillas y los tobillos juntos y los dedos de los pies viendo hacia abajo y hacia afuera.
- Los pies deben estar dentro de la línea de la cadera durante la recuperación de los pies.
- El cuerpo ahora debe estar en una posición de línea recta.

Respiración

- La inhalación ocurre durante la fase de barrido interno o fase de arrastre de la brazada, la cual hará que se levante para poder inhalar a través de la boca.
- Exhale bajo el agua mientras se desliza.
- Respiración/sincronización correcta al inicio de la acción de la brazada interior.





Progresiones

- Práctica de patada de estilo de pecho en la orilla de la piscina
- Patada de estilo de pecho: supina demostrando la acción correcta
- Patada de estilo de pecho: prono demostrando la acción correcta
- Acción de los brazos en el estilo de pecho utilizando aletas y un pataleo suave de mariposa
- Brazada completa

Prácticas

- Patada de pecho en posición de prono utilizando una tabla para una distancia corta y luego extendida
- Patada de pecho en posición supina: tabla sobre las rodillas
- Acción de los brazos en el estilo de pecho utilizando aletas y una acción de pataleo suave de mariposa en distancia corta
- 2 x patadas de pecho - 1 x brazada completa - el nadador mantiene una buena posición del cuerpo en línea recta
- Brazada completa que demuestra la sincronización/respiración correcta: acción respiración/brazo arrastre/patada

Arranques

Todos los comienzos se señalan por el iniciador que silbará hacia los nadadores para que tomen sus posiciones iniciales. El iniciador entonces les ordenará a los nadadores que se "Pongan en sus marcas". Los nadadores dejarán el taco o el final de la piscina cuando la señal de arranque suene.

El arranque es un aspecto muy importante de la natación competitiva y de acuerdo con las [Reglas de la FINA](#), la regla de un solo arranque será observada, por lo tanto es importante que el nadador reciba instrucciones regularmente sobre esta destreza. Tenga cuidado de ciertas condiciones médicas, que podrían restringir a los nadadores de practicar sus arranques fuera del agua. Los entrenadores deberían estar familiarizado con y seguir tanto las reglas y

regulaciones de la [FINA](#) como de las instalaciones respecto a los arranques con clavado. Al enseñar un arranque, recuerde desglosar la destreza y hacerla divertida.

Hay tres tipos de arranques permitidos en las competencias de Olimpiadas Especiales

- De pie
- Sentado
- En el agua (W)

Partidas altas

Las partidas altas se pueden realizar desde el andén o sobre un taco de partida.

Puntos de enseñanza

1. Ponerse de pie en el taco de partida o andén y curvar los dedos de los pies sobre la orilla
2. El nadador debe tomar la posición de arranque
3. Al escuchar la señal de arranque, saltar del taco/andén
4. Entrar en el agua en una posición de línea recta
5. Estilo libre/mariposa: Patear hacia la superficie
6. Estilo de pecho: Los nadadores pueden hacer un impulso de pecho para salir o deslizarse a la superficie del agua
7. Comenzar la brazada adecuada una vez que rompan el agua al resurgir

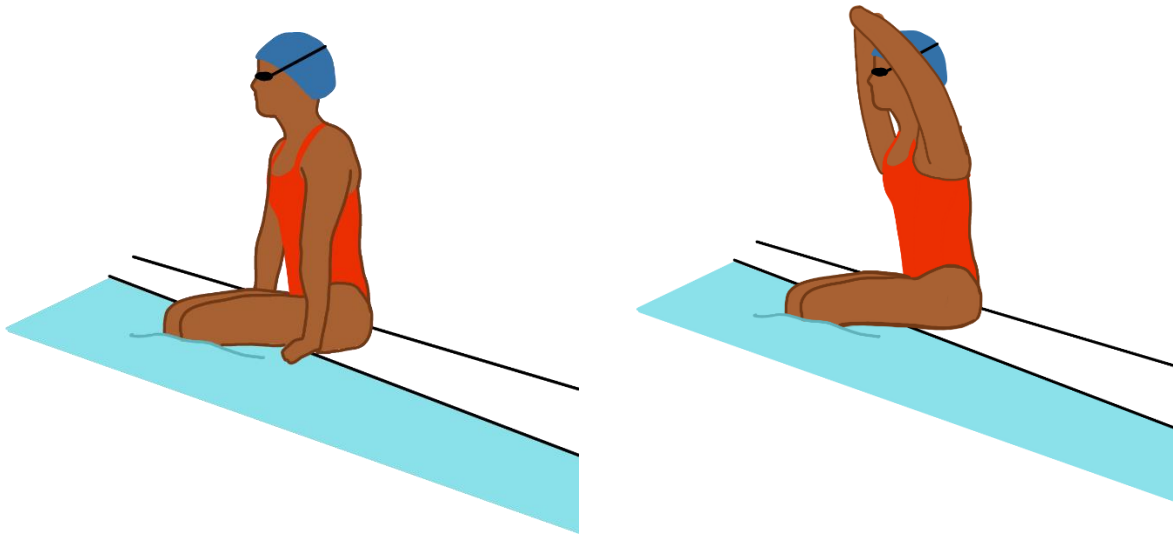


Arranque sentado

Puntos de enseñanza

1. Sentarse en el andén de la piscina
2. Al recibir la señal de arranque, empujar desde la pared hasta la posición prono en línea recta, patear cuando sea apropiado.

3. Comenzar la brazada correcta tan pronto como el cuerpo esté completamente extendido.



Arranques dentro del agua

Los arranques dentro del agua para el estilo libre, pecho y mariposa son similares. Los puntos de aprendizaje que están a continuación pueden aplicarse a cada una de estas brazadas.

Puntos de enseñanza

1. Sostenerse a un lado de la piscina mientras se está en el agua con cualquier mano.
2. Colocar ambos pies en la pared.
3. Flexione ligeramente ambas rodillas.
4. Extienda la otra mano en el agua hacia el otro extremo de la piscina.
5. Garantice que el nadador mira hacia el frente hacia el otro lado de la piscina.
6. Al recibir la señal de arranque, empujar desde la pared hasta la posición prono en línea recta, patear cuando sea apropiado.
7. Comenzar la brazada correcta tan pronto como el cuerpo esté completamente extendido.

Giros de natación

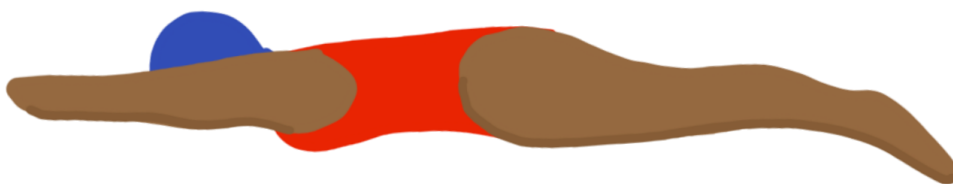
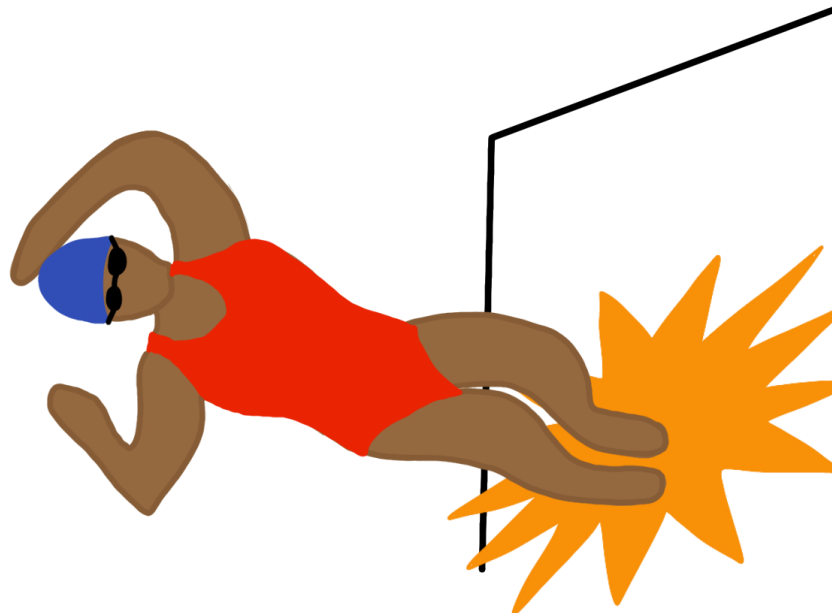
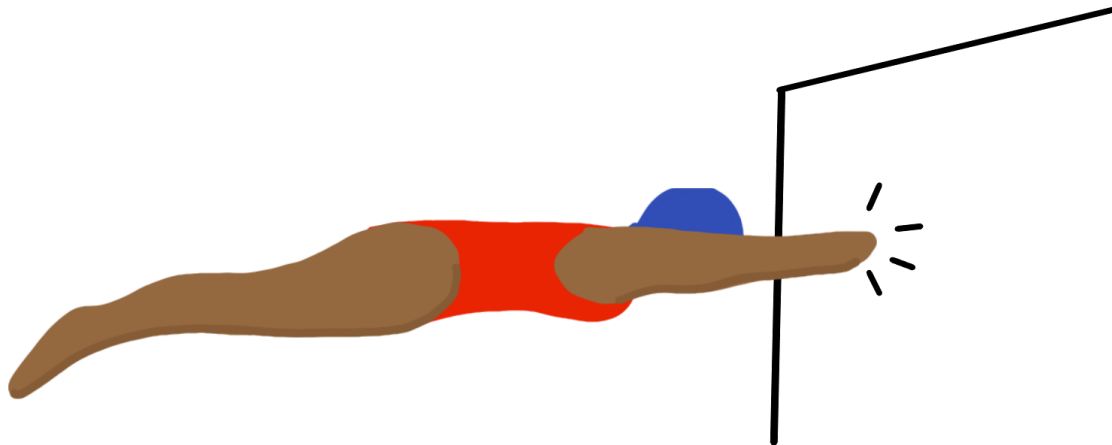
Giro del estilo de pecho

El estilo de pecho debe ejecutarse con un toque simultáneo con las dos manos

Puntos de enseñanza

1. Nade de estilo de pecho hacia la pared
2. Toque la pared de forma simultánea con las dos manos

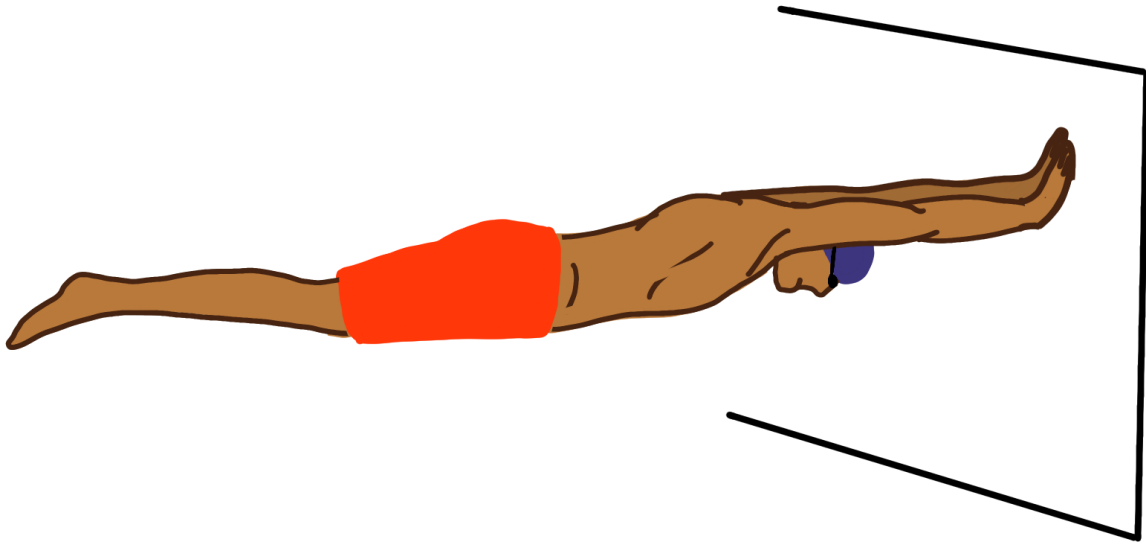
3. Comience a rotar el cuerpo
4. Lleve las rodillas hacia el pecho y plante los pies en la pared
5. Empuje con fuerza con ambos pies y asuma una posición prono en línea recta
6. Continúe la brazada de pecho.



Conclusión

Conclusión de la brazada de pecho

1. Llegue hacia el frente y toque la pared con ambas manos de forma simultánea
2. Los hombros deben estar al mismo nivel.



Reglas y DQ

Refiérase a las reglas de [OE](#) y las [reglas de la FINA](#).

Las reglas que se aplican al estilo de pecho serían:

1. Después del inicio de cada giro, el nadador puede tomar una brazada por completo detrás de las piernas, durante la cual el nadador puede estar sumergido. En cualquier momento antes de la primera patada de estilo de pecho después del inicio y después de cada giro se permite una sola patada de mariposa. La cabeza debe salir de la superficie del agua antes de que las manos giren hacia adentro en la parte más ancha de la segunda brazada.
2. Desde el inicio de la primera brazada después del inicio y después de cada giro, el cuerpo debe estar sobre el pecho. No se permite que el cuerpo se gire sobre la espalda en ningún momento, excepto en el giro después de cada toque en la pared, en donde se permite girar de cualquier forma siempre y cuando el cuerpo se encuentre sobre el pecho al salir de la pared. Desde el inicio y a todo lo largo de la carrera el ciclo de brazadas debe ser una brazada y un pataleo en ese orden. Todos los movimientos de los brazos deben ser simultáneos y en el mismo plano horizontal sin alternar el movimiento.
3. Las manos deben empujarse hacia el frente juntas a partir del pecho, bajo o sobre el agua. Los codos deben estar bajo el agua, excepto durante la brazada final antes del giro, durante el giro y para la brazada final al concluir. Las manos deben regresarse sobre o bajo

la superficie del agua. Las manos no deben regresarse más allá de la línea de la cadera, excepto durante la primera brazada después del inicio de cada giro.

4. Durante cada ciclo completo, algunas partes de la cabeza del nadador deben salir de la superficie del agua. Todos los movimientos de las piernas deben ser simultáneos y en el mismo plano horizontal sin alternar el movimiento.
5. Los pies deben estar girados hacia afuera durante la parte de propulsión de la patada. Alternar los movimientos o realizar patadas verticales de mariposa no está permitido, excepto bajo lo señalado en la Regla 1. Se permite que los pies salgan de la superficie del agua, excepto si el movimiento se sigue por una patada de mariposa hacia abajo.
6. En cada giro y al final de la carrera, el toque debe hacerse con ambas manos separadas y simultáneamente en, sobre o debajo del nivel del agua. En la última brazada antes del giro y en la conclusión se permite una brazada no seguida por una patada. La cabeza debe estar sumergida después del último arrastre de brazos antes del toque, siempre y cuando rompa la superficie del agua y que en algún punto durante el último ciclo completo o incompleto antes del toque.

Los códigos DQ se pueden encontrar en [la sección de Reglas y Regulaciones](#).

Mariposa

Puntos de entrenamiento de brazada

El estilo de mariposa por lo general se enseña después de que el nadador ha establecido las habilidades básicas en las otras tres brazadas competitivas. La brazada de mariposa depende de una buena sincronización y de acciones simultáneas de los brazos y las piernas. La brazada se enseña mejor al desglosarla en tres fases: patada, acción de los brazos y respiración.

Posición del cuerpo

- El cuerpo está en una posición de prono en línea recta.
- Mueva el cuerpo con una acción como de delfín.

Acción del brazo

Arrastre

- Comenzando en una posición en línea recta,
- arrastrando sus manos hacia abajo hacia su cuerpo en un movimiento semicircular
- Con las palmas viendo hacia afuera, los codos más arriba que sus palmas

Empuje

- Comience empujando sus palmas hacia atrás a través del agua a lo largo de su costado y después de sus caderas

Recuperación

- Saque ambos brazos del agua en un movimiento de barrido
- Láncelos hacia el frente hacia la posición inicial
- Las palmas deben estar hacia afuera y los pulgares deben de ser lo primero que entra en el agua

Acción de las piernas

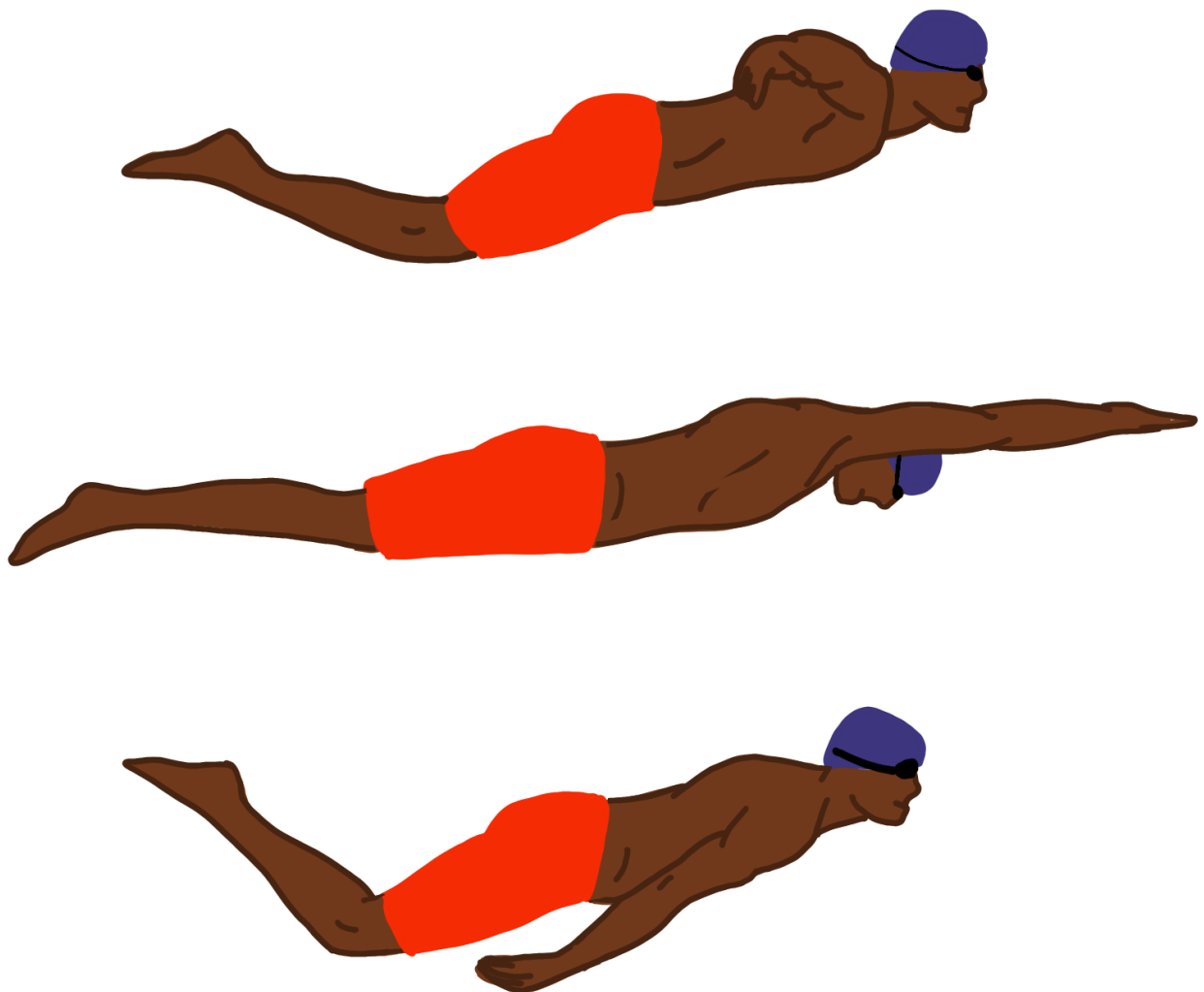
- Las piernas deben empujarse juntas y moverse de forma simultánea
- Los pies y los tobillos deben salir de la superficie del agua con las rodillas levemente flexionadas.
- Dos patadas por cada ciclo de brazada (una patada pequeña en el arrastre, una gran patada en la fase de recuperación)

Respiración

El momento correcto para respirar es al inicio de la fase de recuperación de la acción de brazos durante la última parte del empuje.

Puntos clave

- La respiración sucede en cada segunda brazada
- La respiración debe hacerse por la nariz y la boca
- Conforme termina la recuperación, el cuerpo debe mantenerse en posición de línea recta.



Progresiones

- El nadador debe demostrar la posición correcta de la cabeza
- Acción de patada simultánea
- Recuperación de brazos simultánea
- Sincronización correcta de la respiración/cabeza/brazos
- Colocación correcta de las manos durante la frase de atrape
- Posición alta en línea recta del cuerpo

Prácticas

Progresión 1

- Línea recta/patada de mariposa prono y supina
- 4 x patadas/respiraciones - demostración de la acción de piernas correcta
- Sincronización de 4 x patadas e impulso con ambos brazos

Progresión 2

- El brazo derecho empuja la respiración de lado, se pueden usar aletas en esta práctica como ayuda para el desarrollo de la brazada. Se sugiere hacer esta práctica hasta los 25 m y luego nadar otros 25 m en estilo libre
- El brazo izquierdo empuja la respiración de lado, se pueden usar aletas en esta práctica como ayuda para el desarrollo de la brazada. Se sugiere hacer esta práctica hasta los 25 m y luego nadar otros 25 m en estilo libre
- 2 brazadas derechas - 2 brazadas izquierdas - la respiración puede ser hacia un lado - el uso de aletas puede ayudar con esta práctica
- 2 brazadas derechas - 2 brazadas completas - 2 brazadas izquierdas - de nuevo, usar aletas ayuda con esta práctica

Arranques

Todos los comienzos se señalan por el iniciador que silbará hacia los nadadores para que tomen sus posiciones iniciales. El iniciador entonces les ordenará a los nadadores que se "Pongan en sus marcas". Los nadadores dejarán el taco o el final de la piscina cuando la señal de arranque suene.

El arranque es un aspecto muy importante de la natación competitiva y de acuerdo con las [Reglas de la FINA](#), la regla de un solo arranque será observada, por lo tanto es importante que el nadador reciba instrucciones regularmente sobre esta destreza. Tenga cuidado de ciertas condiciones médicas, que podrían restringir a los nadadores de practicar sus arranques fuera del agua. Los entrenadores deberían estar familiarizado con y seguir tanto las reglas y regulaciones de la [FINA](#) como de las instalaciones respecto a los arranques con clavado. Al enseñar un arranque, recuerde desglosar la destreza y hacerla divertida.

Hay tres tipos de arranques permitidos en las competencias de Olimpiadas Especiales

- De pie
- Sentado
- En el agua (W)

Partidas altas

Las partidas altas se pueden realizar desde el andén o sobre un taco de partida.

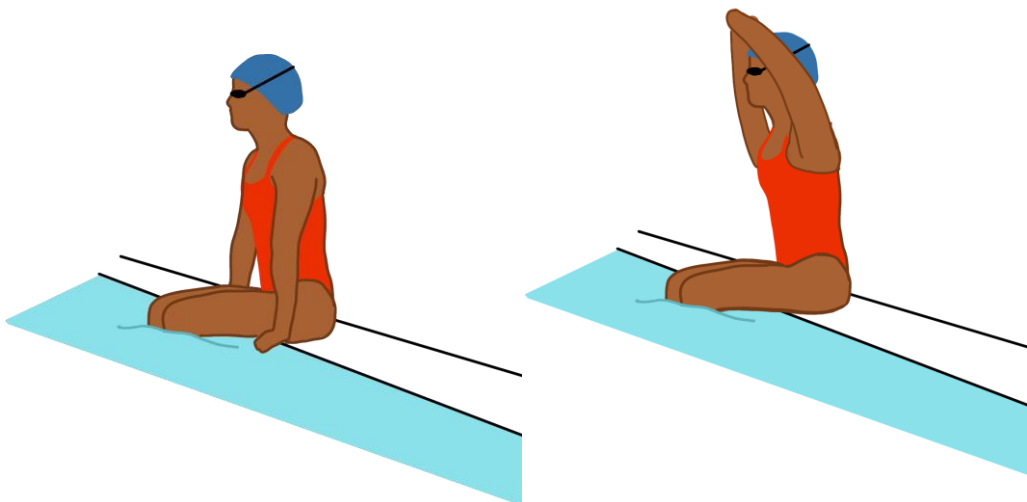


Puntos de enseñanza

1. Ponerse de pie en el taco de partida o andén y curvar los dedos de los pies sobre la orilla
2. El nadador debe tomar la posición de arranque
3. Al escuchar la señal de arranque, saltar del taco/andén
4. Entrar en el agua en una posición de línea recta
5. Estilo libre/mariposa: Patear hacia la superficie
6. Estilo de pecho: Los nadadores pueden hacer un impulso de pecho para salir o deslizarse a la superficie del agua
7. Comenzar la brazada adecuada una vez que rompan el agua al resurgir

Arranque sentado

1. Sentarse en el andén de la piscina
2. Al recibir la señal de arranque, empujar desde la pared hasta la posición prono en línea recta, patear cuando sea apropiado.
3. Comenzar la brazada correcta tan pronto como el cuerpo esté completamente extendido.



Arranques dentro del agua

Los arranques dentro del agua para el estilo libre, pecho y mariposa son similares. Los puntos de aprendizaje que están a continuación pueden aplicarse a cada una de estas brazadas.

Puntos de enseñanza

1. Sostenerse a un lado de la piscina mientras se está en el agua con cualquier mano.
2. Colocar ambos pies en la pared.
3. Flexione ligeramente ambas rodillas.
4. Extienda la otra mano en el agua hacia el otro extremo de la piscina.

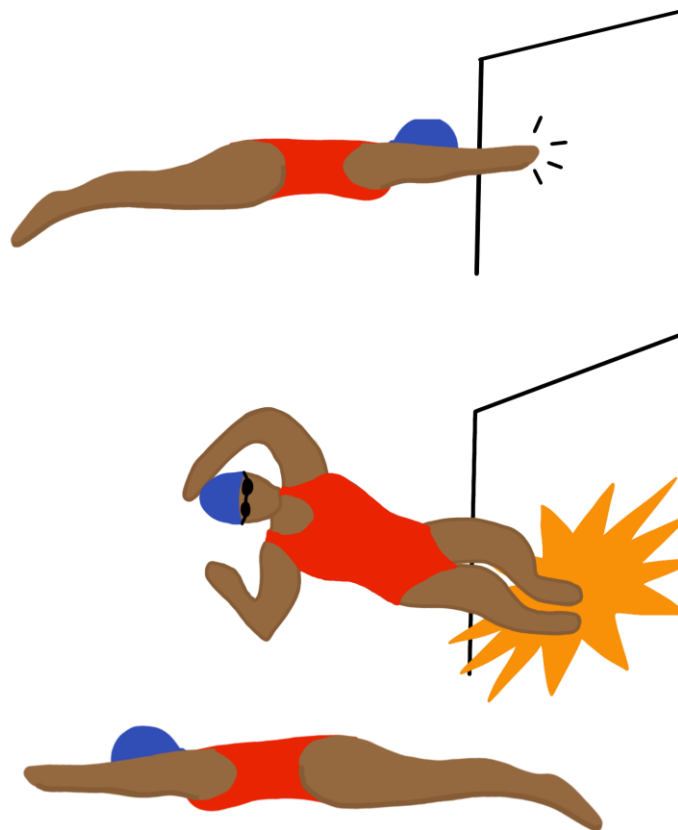
5. Garantice que el nadador mira hacia el frente hacia el otro lado de la piscina.
6. Al recibir la señal de arranque, empujar desde la pared hasta la posición prono en línea recta, patear cuando sea apropiado.
7. Comenzar la brazada correcta tan pronto como el cuerpo esté completamente extendido.

Giros de natación

Giro de mariposa

El estilo de mariposa debe ejecutarse con un toque simultáneo con las dos manos

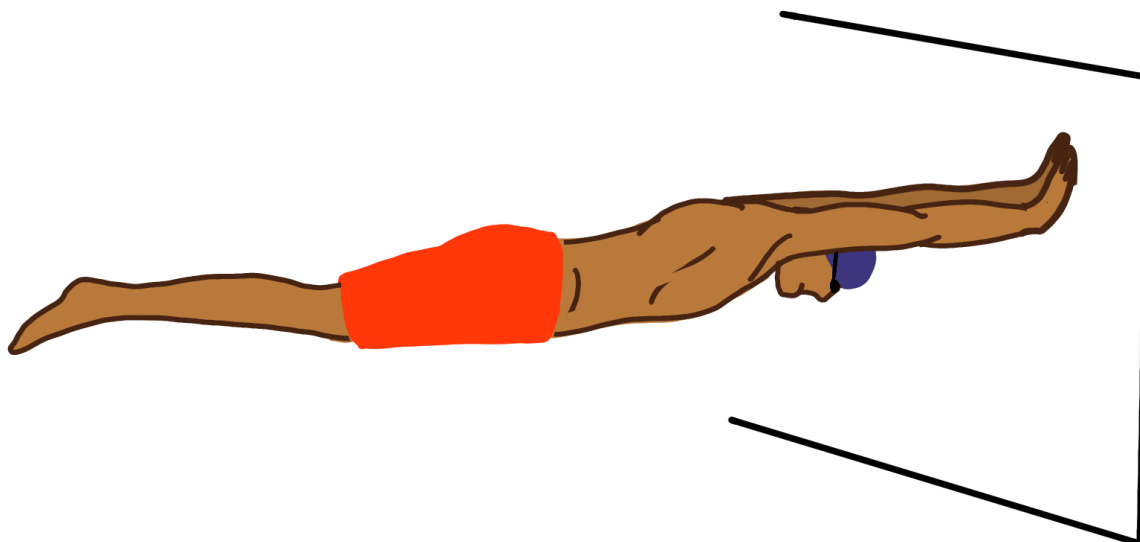
1. Nade de estilo de mariposa hacia la pared
2. Toque la pared de forma simultánea con las dos manos
3. Comience a rotar el cuerpo
4. Lleve las rodillas hacia el pecho y plante los pies en la pared
5. Empuje con fuerza con ambos pies y asuma una posición prono en línea recta
6. Reanude la brazada de mariposa.



Conclusión

Concluya la mariposa

1. Llegue hacia el frente y toque la pared con ambas manos de forma simultánea
2. Los hombros deben estar al mismo nivel.



Reglas y DQ

Refiérase a las reglas de [OE](#) y las [reglas de la FINA](#).

Las reglas que se aplican al estilo de mariposa serían:

1. Desde el inicio de la primera brazada después del inicio y después de cada giro, el cuerpo debe de estar sobre el pecho. No se permite que el cuerpo se gire sobre la espalda en ningún momento, excepto en el giro después de cada toque en la pared, en donde se permite girar de cualquier forma siempre y cuando el cuerpo se encuentre sobre el pecho al salir de la pared.
2. Ambos brazos deben traerse al frente de forma simultánea sobre el agua y se deben llevar hacia atrás de forma simultánea bajo el agua a lo largo de toda la carrera, sujeto a la Regla 5.
3. Todos los movimientos hacia arriba y hacia abajo de las piernas deben ser simultáneos. No es necesario que las piernas o los pies estén al mismo nivel, pero no deben de estar alternarse entre ellas. No se permite el movimiento de patada de pecho.
4. En cada giro y al final de la carrera, el toque debe hacerse con ambas manos separadas y simultáneamente en, sobre o debajo del nivel del agua.
5. En el arranque y durante los giros, se permite que un nadador haga una o más patadas y un arrastre de brazo fuera del agua, lo que debe llevarle a la superficie. Debe ser permisible



para un nadador estar completamente sumergido durante una distancia de no más de 15 metros del arranque y después de cada giro. En ese punto, la cabeza debe de estar en la superficie. El nadador debe mantenerse en la superficie hasta el siguiente giro o hasta la conclusión.

Los códigos DQ se pueden encontrar en [la sección de Reglas y Regulaciones](#).



Combinado individual (IM)

El combinado individual es uno de los eventos de natación más desafiantes. Sin embargo, también puede ser uno de los más divertidos para el nadador. El nadador debe de cambiar de brazada a lo largo de la carrera utilizando los giros correctos para cada una de las brazadas. Sin importar la distancia del evento del combinado individual, el nadador debe nadar en la carrera utilizando las cuatro brazadas competitivas en el orden correcto. El atleta nada con cada brazada durante un cuarto de la carrera. El nadador comienza la carrera desde una posición de pie o dentro del agua en el orden de:

- Mariposa
- Brazada de espalda
- Brazada de pecho
- Estilo libre

Para entrenar para los eventos de combinado individual, el entrenador deber enseñar las cuatro brazadas y los giros apropiados. Para prepararse mejor para la carrera, preste más atención en la brazada en la que el atleta sea menos hábil.

Giros de natación

Giros IM

Mariposa a espalda

El giro de estilo de mariposa a espalda debe ejecutarse con un toque simultáneo con las dos manos

1. Nade de estilo de mariposa hacia la pared
2. Toque la pared de forma simultánea con las dos manos
3. Lleve las rodillas hacia el pecho y plante los pies en la pared
4. Empuje con fuerza con ambos pies y asuma una posición supina en línea recta
5. Comience a braccar de espaldas.

De espalda a pecho

Por razones de seguridad, las banderas para nado de espalda se colocan con una regulación de 5 m antes del final de la piscina. Las banderas le permiten al nadador identificar la distancia para terminar su carrera.

1. Nade de espalda hacia la pared y toque la pared con una mano mientras sigue de espaldas
2. Lleve las rodillas hacia el pecho e impulse los pies hacia la pared

3. Conforme los pies alcancen la pared, estírese al frente con un brazo
4. Empújese desde la pared con fuerza con ambos pies
5. Extienda ambas manos sobre la cabeza, moviéndose a la posición prono en línea recta.
6. Comience la brazada de pecho

Brazada de pecho a estilo libre

El giro de estilo de pecho a estilo libre debe ejecutarse con un toque simultáneo con las dos manos

1. Nade de estilo de pecho hacia la pared
2. Toque la pared de forma simultánea con las dos manos
3. Comience a rotar el cuerpo
4. Lleve las rodillas hacia el pecho y plante los pies en la pared
5. Empuje con fuerza con ambos pies y asuma una posición prono en línea recta
6. Vuelva a comenzar el estilo libre.

Reglas y DQ

Refiérase a las reglas de [OE](#) y las [reglas de la FINA](#).

Las reglas que se aplican al estilo de pecho serían:

1. En los eventos de combinado individual, el nadador cubre las cuatro brazadas de natación en el siguiente orden: mariposa, espalda, pecho y estilo libre. Cada una de las brazadas debe cubrir un cuarto (1/4) de la distancia.
2. En el estilo libre el nadador debe estar sobre el pecho excepto cuando ejecute un giro. El nadador debe regresar sobre su pecho antes de cualquier patada o brazada.
3. En los eventos de carrera de relevo combinados, los nadadores cubrirán los cuatro estilos de brazada en el siguiente orden: espalda, pecho, mariposa y estilo libre. Cada una de las brazadas debe cubrir un cuarto (1/4) de la distancia.
4. Cada sección debe terminarse de acuerdo con la regla que aplique para cada uno de los estilos de brazada.

Los códigos DQ se pueden encontrar en [la sección de Reglas y Regulaciones](#).



Reglas y regulaciones

Todas las regulaciones y [reglas de natación de Olimpiadas Especiales](#) se pueden encontrar en línea o en su club de natación local de OE. Además de esto se recomienda que todos los entrenadores de natación de OE se familiaricen con las [reglas y regulaciones de la FINA](#).

Códigos de descalificación (DQ):

START

SW 4.4	☐ Started before signal being given
--------	--

FREESTYLE

SW 5.2	☐ Failure to touch wall at the turn / at the finish
SW 5.3.1	☐ Head did not break surface by the 15m mark at the start / at the turn
SW 5.3.2	☐ Failed to break the surface of the water throughout the race

BACKSTROKE

SW 6.2	☐ Left a position on the back during the race
SW 6.3.1	☐ Head did not break surface by the 15m mark at the start / at the turn
SW 6.3.2	☐ Failed to break the surface of the water throughout the race
SW 6.4.1	☐ Failed to touch the wall at turn in their respective lane
SW 6.4.2	☐ Left the position on the back and did not initiate turn
SW 6.4.3	☐ Not on back when leaving the wall at the turn
SW 6.5.1	☐ Swimmer did not touch the wall at the finish of the race while on the back
SW 6.5.2	☐ Touch at finish not made in swimmer's respective lane

BREASTSTROKE

SW 7.1.1	☐ Butterfly kick not completed during first arm stroke at start / turn
SW 7.1.2	☐ More than one butterfly kick at the start / at the turn
SW 7.2.1	☐ Not on the breast at the beginning of the first armstroke after the start / the turn
SW 7.2.2	☐ Left position on breast during race
SW 7.2.3	☐ Incorrect stroke cycle
SW 7.2.4	☐ Arms not simultaneous / in same horizontal plane
SW 7.3	☐ Hands brought back beyond hipline except during first stroke at start / turn
SW 7.4.1	☐ Leg movement not simultaneous / in the same horizontal plane
SW 7.4.2	☐ Head failed to break the surface before the inward movement of the second armstroke after the start / after the turn
SW 7.4.3	☐ Head failed to break surface during each complete stroke cycle
SW 7.5.1	☐ Feet not turned out during propulsive part of kick
SW 7.5.2	☐ Scissor kick / flutter kick / downward butterfly kick other than permitted in SW7.1
SW 7.6	☐ Non-simultaneous touch of the hands at the turn / at the finish

BUTTERFLY

SW 8.1.1	☐ Not on Breast at the beginning of the first arm stroke after the start / after the turn
SW 8.1.2	☐ Left a position on the breast during the race
SW 8.2.1	☐ Arms not brought forward over the water
SW 8.2.2	☐ Non simultaneous movement of the arms
SW 8.3.1	☐ Non simultaneous movement of the legs
SW 8.3.2	☐ Breaststroke movement of the legs
SW 8.4	☐ Non simultaneous touch at the turn / at the finish
SW 8.5.1	☐ Head did not break the surface by the 15m mark at the start / at the turn
SW 8.5.2	☐ Submerged during the race other than at start / turn

MEDLEY

SW 9.1.1	☐ Butterfly/backstroke/breaststroke in the freestyle leg
SW 9.1.2	☐ Incorrect Individual Medley stroke order
SW 9.2	☐ Incorrect Medley Relay stroke order
SW 9.3.1	☐ Did not touch the wall while on the back at the finish of the backstroke section
SW 9.3.2	☐ Failed to touch the wall in swimmer's respective lane at the finish of the backstroke section
SW 9.3.3	☐ Non-simultaneous touch of hands at the finish of the breaststroke section
SW 9.3.4	☐ Non-simultaneous touch of hands at the finish of the butterfly section

AQ DQ Notification August 2012

THE RACE

SW 10.2	☐ Failed to finish the whole distance
SW 10.3	☐ Failed to remain in / finish in the lane the swimmer started in
SW 10.4.1	☐ Failed to make physical contact with the end of the pool at the turn
SW 10.4.2	☐ Took a stride / step on the bottom of the pool
SW 10.4.3	☐ Failed to make physical contact with the end of the pool at the turn
SW 10.5	☐ Walking on the bottom of the pool
SW 10.6	☐ Pulling on the lane rope
SW 10.7	☐ Obstructed / interfered with another swimmer during the race
SW 10.9	☐ Entered the water during a race not entered in
SW 10.11	☐ Feet not in contact with starting platform before preceding team member touched the wall
SW 10.13.1	☐ Failed to swim in the order nominated before the race
SW 10.13.2	☐ Swam more than once in his / her relay team

SPECIAL OLYMPICS AQUATICS (Swimming) SPORT RULES

SO 1.f	☐ Walked / jumped during the flotation / assisted / unassisted event
SO 4.b.1	☐ At least one foot not touching bottom of the pool at all times (walking event)
SO 5.a	☐ Received physical assistance (unassisted event)
SO 6.a.1	☐ Received support / assistance with forward movement (assisted event)
SO 6.a.2	☐ Used a flotation Device (assisted event) that does not comply with Rule B 20

DATE: _____ EVENT: _____ DIV: _____ LANE: _____ ID No. : _____

Other

SW / SOSR No. _____

Official's Name: _____

☐ Stroke Judge ☐ Turn Judge ☐ Starter

Official's Signature: _____

Referee's Name: _____

Referee's Signature: _____

Official Use

Swimmer's Name: _____

Program/Club: _____

Time Announced: _____

DQ Entered in GMS by: _____





Los códigos DQ se usan en las competencias oficiales de OE y en los Juegos Mundiales. Cada código se relaciona con la definición operativa que tiene al lado, la cual les explica a los nadadores y a sus entrenadores, porqué fue descalificado un nadador de la competición.

Violaciones comunes

- Tocar la pared con una sola mano tanto en el giro o conclusión de pecho/mariposa
- Moverse a posición frontal al girar y concluir el estilo de espalda
- Acción de patada incorrecta durante el estilo de pecho, el nadador no demuestra que gira los pies hacia afuera durante la patada
- La acción de patada para espalda y mariposa no se da de forma simultánea
- Los brazos no se extienden fuera del agua durante la fase de recuperación en mariposa
- Los brazos se extienden por debajo de la línea de la cadera en el estilo de pecho
- Se jaló la cuerda que divide los carriles mientras se nadaba
- Salidas en falso
- Acción de patada estilo libre al inicio del estilo pecho/mariposa.





Prácticas

Práctica 1 (a)

NOMBRE: REMO

OBJETIVO:

- Mejorar la velocidad de las manos.
- Aprender a atrapar más agua
- Mejorar la línea del cuerpo.

EQUIPAMIENTO: N/A

CLAVE DE LA BRAZADA: Estilo libre y/o caminando

PUNTOS DE ENTRENAMIENTO: Hacer una patada rápida es esencial mientras se realiza el nado de velocidad. Para hacer esta práctica, flote en la superficie con sus brazos en línea recta y sin patear, luego comience al patear tan rápido como le sea posible. Sienta cómo debería originarse la patada desde las caderas y seguir hasta sus pies. Luego de 5 segundos agregue los brazos y nade hacia el otro lado. Siga pateando tan rápido como sea posible.

VARIACIONES: Justo como la práctica original; sin embargo, ¡haga la práctica RÁPIDO! (velocidad)

Práctica 1 (b)

NOMBRE: Carrera de velocidad de puños

OBJETIVO:

- Ayudarle a rotar (girar) más rápido para la carrera de velocidad estilo libre.
- Atrapar el agua más rápido y cómo es de importante hacerlo con todo el brazo.





Práctica 2

NOMBRE: BRAZADA CON UN SOLO BRAZO

OBJETIVO:

- Mejore el balance.
- Ayude con la rotación.
- Enfóquese en un brazo a la vez.

EQUIPAMIENTO: N/A

CLAVE DE LA BRAZADA: Estilo libre

PUNTOS DE ENTRENAMIENTO: Nade de estilo libre con solo un brazo, su brazo sin trabajar debe estar extendido descansando en su costado o al frente para mantener el balance. Respire del lado contrario del brazo que realiza la brazada. Cuando estire su brazo al frente respire y rote para sacar su hombro del agua.

VARIACIONES: Como la práctica con un solo brazo, pero mantenga el brazo que no trabaja al frente. Esta vez respirará del lado del brazo que está realizando la brazada y proporciona buen balance corporal

OBJETIVO:

- Mejore su alcance





Práctica 3

NOMBRE: ATRAPADAS

OBJETIVO:

- Ayudar a su distancia por brazada.
- Mejorar la entrada de la mano para que no se cruce.
- Tener un mejor deslizamiento.
- Ayuda a desarrollar una posición corporal balanceada.

EQUIPAMIENTO: Un pull buoy u 'otro' objeto como herramienta para mantener el brazo extendido y para liberar hacia el otro brazo durante el "toque de regreso".

CLAVE DE LA BRAZADA: Estilo libre

PUNTOS DE ENTRENAMIENTO: Haga una brazada normal; mantenga el otro brazo aún al frente esperando por el brazo que está haciendo la brazada para que regrese. Una vez que el brazo que está realizando la brazada llegue al brazo del frente, haga una brazada con el brazo contrario.





Práctica 4(a)

NOMBRE: PUÑO CERRADO

OBJETIVO:

- Le ayuda a usar todo el brazo para mejorar el arrastre.
- Obtener una mejor sensación del agua.
- Incrementar su distancia por brazada.

EQUIPAMIENTO: Pelota de tenis

CLAVE DE LA BRAZADA: Estilo libre

PUNTOS DE ENTRENAMIENTO: Estilo libre con el puño cerrado, pero nade con el puño cerrado usando una pelota de tenis y/o simplemente sosteniendo cada mano en forma de puño. El nadador sentirá que no está arrastrando nada de agua en este punto. Enfóquese en tomar agua con los antebrazos y con la parte superior de los brazos. Al hacer esto el nadador mejorará su atrapada y sentirá qué tan importante es el brazo completo para hacer un arrastre efectivo.

Un nadador incrementará sus brazadas por longitud cuanto tenga los puños cerrados, pero una vez que las manos se abran de nuevo, la potencia del arrastre que se inicia con las manos será más perceptible. Esto eventualmente ayudará a incrementar la distancia por brazada.

VARIACIONES: Justo como la práctica original; sin embargo, ¡haga la práctica RÁPIDO! (velocidad)

Práctica 4(b)

NOMBRE: Carrera de velocidad de puños

OBJETIVO:

- Ayudarle a rotar (girar) más rápido para la carrera de velocidad estilo libre.
- Atrapar el agua más rápido y cómo es de importante hacerlo con todo el brazo.





Práctica 5(a)

NOMBRE: PATADA CERO/PATADA RÁPIDA

OBJETIVO:

- Mejorar su reacción de patada.
- Velocidad y explosividad de patada.
- Tener una patada más eficiente.

EQUIPAMIENTO: N/A

CLAVE DE LA BRAZADA: Estilo libre

PUNTOS DE ENTRENAMIENTO: Hacer una patada rápida es esencial mientras se realiza el nado de velocidad. Para hacer esta práctica, flote en la superficie con sus brazos en línea recta y sin patear, luego comience al patear tan rápido como le sea posible. Sienta cómo debería originarse la patada desde las caderas y seguir hasta sus pies. Después de 5 segundos agregue las brazadas y nade hasta el otro lado, aún haciendo las patadas tan rápido como sea posible.

VARIACIONES: Otra forma de mejorar la velocidad de una patada es sacarla del agua y patear tan rápido como sea posible sin preocuparse demasiado de la tracción o de la flexión de las rodillas. Enfóquese en mover las piernas rápido: ver práctica 5(b).

Práctica 5(b)

NOMBRE: PATADA FUERA

OBJETIVO:

- Velocidad y explosividad de patada.





Práctica 6

NOMBRE: BRAZADAS Y DESLIZAMIENTOS

OBJETIVO:

- Respiración bilateral con estilo libre.
- Rotación mejorada
- Hacer una brazada más efectiva.

EQUIPAMIENTO: N/A

CLAVE DE LA BRAZADA: Estilo libre

PUNTOS DE ENTRENAMIENTO: El deslizamiento es una parte importante de la brazada, en especial en distancias mayores a los 100 m. Hacer 3 brazadas y deslizarse durante cerca de 6 patadas ayudará a mejorar la técnica de deslizamiento y la posición de deslizamiento. La posición de las manos y la cabeza se ajusta cuando hay resistencia frontal.





Práctica 7

NOMBRE: PRÁCTICA DE CAMBIO DE TRES BRAZADAS

OBJETIVO:

- Trabajando en un mejor balance.
- Patada fuerte.
- Desarrolla la respiración bilateral.

EQUIPAMIENTO: N/A

CLAVE DE LA BRAZADA: Estilo libre, espalda y mariposa

PUNTOS DE ENTRENAMIENTO: Esta práctica de estilo libre, espalda o mariposa ayuda con el balance, y en el caso del estilo libre, con la respiración bilateral. Concéntrese en hacer una patada fuerte y consistente durante esta práctica.

Extienda el brazo izquierdo recto y hacia el frente y manténgalo ahí. Realice tres brazadas con el brazo derecho. Gire las caderas y luego extienda el brazo derecho al frente y realice 3 brazadas con el izquierdo, repita.





Práctica 8

NOMBRE: PRÁCTICA DE PATADA DE PECHO

OBJETIVO:

- Fomenta una patada corta de propulsión.

EQUIPAMIENTO: N/A

CLAVE DE LA BRAZADA: Estilo de pecho

PUNTOS DE ENTRENAMIENTO: Empújese de la pared y jale sus brazos hasta sus costados. Deje los brazos a sus lados y patee a todo lo largo de la piscina, tocando sus dedos durante la recuperación.

Consejo: Una patada de pecho amplia puede sentirse más potente porque las piernas encontrarán más resistencia que con una patada más estrecha, lo que enfoca más energía en impulsar el cuerpo hacia adelante.





Práctica 9

NOMBRE: PRÁCTICA DE BRAZADA DE PECHO

OBJETIVO:

- Fomenta la flexibilidad en la patada.
- Trabajo para mantener las rodillas paralelas al resto del cuerpo.

EQUIPAMIENTO: N/A

CLAVE DE LA BRAZADA: Estilo de pecho

PUNTOS DE ENTRENAMIENTO: Flote sobre su espalda con las manos bajo el trasero y practique realizar patadas de pecho. En cada patada, trate de traer de vuelta sus pies de forma tal que toquen sus manos, mantenga las rodillas de forma que no salgan de la superficie del agua.

No todos los nadadores tienen rodillas y tobillos flexibles. La clave para tener una patada de pecho efectiva es menos cuestión de flexibilidad y más cuestión de posicionamiento.

VARIACIONES: Una práctica en tierra recostado sobre el piso sobre su estómago con los brazos estirados hacia el frente de su cabeza en posición de línea recta. Ahora intente realizar una patada de pecho. Note que las rodillas son forzadas a mantenerse paralelas con el resto del cuerpo porque el suelo estorba. Este es un punto muy importante, porque muchos nadadores de pecho "dejan caer las rodillas" en cada patada, lo que es natural, pero si las rodillas no forman un ángulo de 90 grados con el resto del cuerpo, las rodillas están actuando esencialmente como una pared de resistencia en cada patada.





Práctica 10

NOMBRE: PRÁCTICA DE VUELO CON UN SOLO BRAZO

OBJETIVO:

- Sincronización con la patada de mariposa para crear menos tensión en las brazadas.

EQUIPAMIENTO: N/A

CLAVE DE LA BRAZADA: Estilo de mariposa

PUNTOS DE ENTRENAMIENTO: Esta práctica es buena para trabajar la sincronización de la patada de mariposa y le permite al nadador tener la sensación de la brazada de mariposa con relativamente menos tensión.

- Deje el brazo izquierdo extendido al frente.
- Realice el arrastre de mariposa con el brazo derecho.
- Realice una patada de delfín mientras el brazo derecho está terminando la brazada y otra mientras entra al agua.
- Ahora deje el brazo derecho extendido y jale con el brazo izquierdo.
- Continúe el patrón de alternación.
- Respire hacia uno o los dos lados como en el estilo libre.

VARIACIONES:

- Dos a la derecha - dos a la izquierda
- Dos a la derecha - dos izquierdas - dos completas





Práctica 11

NOMBRE: PRÁCTICA DE DELFÍN DE ESPALDAS

OBJETIVO:

- Trabajar los músculos de los abdominales al evitar flexionar las rodillas.

EQUIPAMIENTO: Aletas (si se requieren)

CLAVE DE LA BRAZADA: Estilo de mariposa

PUNTOS DE ENTRENAMIENTO:

- Empújese de la pared sobre la espalda, con los brazos a los costados.
- Comience una acción de delfín suave, desde la parte alta del cuerpo y permita que tome fuerza conforme viaja hacia los pies.
- Intente patear el agua hacia arriba lo suficiente como para hacer un pequeño efecto de borboteo sobre los pies.
- Deje caer las piernas y luego súbalas de nuevo.
- Cree un movimiento rítmico de arriba hacia abajo con las piernas que se extienda un poco más que a un pie de profundidad.
- Use la longitud completa de las piernas y el tronco para un delfín de espaldas.
- La cabeza debe estar casi quieta mientras se mueven las piernas y el torso.
- Evite que el rostro rebote o que la cara se sumerja (asegúrese de que las rodillas no salen demasiado del agua. Esto producirá una ola de agua sobre el rostro).
- Haga un barrido del agua de arriba a abajo, prefiera que sea más cerca del cuerpo que lejos.

VARIACIONES:

- Extienda los brazos sobre la cabeza.





Juegos

Los juegos son actividades divertidas que puede incluir en su programa. Garantice que los juegos sean aptos para la capacidad del nadador.

Los juegos pueden ser una extensión parte de las destrezas que está haciendo que practique su nadador en su sesión y por lo general se llevan a cabo al final de la sesión.

- Carrera de relevos con patada: desarrolla la acción de la patada en todas las brazadas
- Carrera de relevos: todas las brazadas
- Water polo: Esto fomentará la flotación vertical en el lugar/el uso de acciones de remo
- Túnel con pelota: ayuda a desarrollar la sumersión - exhalación



Planificación de una sesión de entrenamiento

Antes de planificar una sesión es importante que el entrenador comprenda las necesidades de sus nadadores, sus habilidades, técnicas preferidas y aspiraciones.

Los entrenadores necesitan programar sesiones apropiadas para su nadador y deben estar preparados para realizar cambios inesperados a veces con muy poco tiempo de anticipación.

Un entrenador debe de considerar lo siguiente:

- Los requerimientos médicos del nadador
- Nivel de habilidad
- Espacio/profundidad/accesos/salidas de la piscina
- Temporización de la sesión
- Número de nadadores por carril y sesión.
- Estilo/s preferido/s: También llamado forma de brazada, que sea su brazada preferida y que no sea el estilo libre
- Cuáles son sus objetivos: entrenamiento recreativo (ser parte de un grupo de OE para la conexión social) o de competición
- La disponibilidad de los entrenadores, acreditaciones y conocimiento de varios requisitos médicos

La estación en que tome lugar el entrenamiento determinará cómo se diseñará la sesión.

Tabla 2: Componentes de una sesión de entrenamiento por etapa de la sesión

Pretemporada	Temporada de competición	Posttemporada
Calentamiento	Calentamiento	Aquí es en donde los nadadores tendrán la oportunidad de reflexionar acerca de sus logros: les proporciona a los nadadores tiempo para descansar y para realizar actividades de bajo nivel.
Trabajo de series	Trabajo de series: carreras de velocidad/resistencia/fortaleza-entrenamiento específico para los eventos en los que se competirá	Fomentar una buena nutrición y sueño es importante no solo en las temporadas previas o durante la temporada, sino también durante el periodo de posttemporada
Prácticas	Arranques/conclusiones/giros	
Arranques/conclusiones/giros	Recuperación - enfriamiento	
Resistencia	Planificación de comidas para la competición	
Recuperación - "enfriamiento"		
Al trabajar en las brazadas principales, el nadador estará compitiendo en la Temporada de competición		
Ajustar las sesiones más cerca de la competición		
Hable acerca de nutrición/hidratación, etc.		



Estructura:

Es vital estructurar sus sesiones de entrenamiento para garantizar que hay un proceso que seguirá todo el tiempo que esté con sus atletas. Tener un plan estructurado para la sesión le ayudará a usted, como entrenador, a mantenerse enfocado en las actividades que tiene planeadas para sus nadadores.

Paso 1: Identifique el *tópico* de su sesión de entrenamiento.

Un tópico de la sesión es un tema de su sesión de entrenamiento.

Esto debe guiarlo en qué actividades incluir en sus sesiones de entrenamiento y cuál es el enfoque principal de la sesión.

Dentro de su tópico de la sesión debe identificar los propósitos y objetivos de su sesión de entrenamiento.

Por ejemplo: Si el tópico de su sesión es Fundamentos del estilo libre, los propósitos y objetivos de la sesión deben enfocarse a desarrollar los movimientos fundamentales requeridos para completar un nado de estilo libre.

Propósitos vs objetivos

- Un propósito es QUÉ de la sesión de entrenamiento, o sea, qué destrezas desea que sus atletas aprendan/dominen.
- Un objetivo es CÓMO, por ejemplo, cómo va usted a ayudar a sus atletas para que puedan aprender/dominar las destrezas.

Paso 2: Haga un esbozo de lo que quiere cubrir en la sesión y el *tiempo* que tiene para cubrirlo.

El contenido de su sesión son las actividades que está cubriendo en la sesión de entrenamiento, como el calentamiento, prácticas, juego libre y enfriamiento.

Para poder cubrir todo el contenido que quiere en una sesión de entrenamiento, es esencial la administración del tiempo.

Una mala administración del tiempo resulta en secciones de la sesión que se dejan fuera, se ignoran o se apresuran y no se llevan a cabo de la forma correcta.

Al planificar una sesión establezca cuánto tiempo le está asignando a cada sección de la sesión de entrenamiento.

Por ejemplo: Para una sesión de 60 minutos:

- Calentamiento: 10 min
- Práctica: 20 min
- Nado libre: 20 min
- Enfriamiento: 10 min



Paso 3: Diseñe las actividades en la sesión de entrenamiento.

Una vez que tenga diseñado el contenido de su sesión y que le asigne tiempos, puede ser más específico con los detalles de cada sección de su sesión de entrenamiento. Esto incluirá actividades específicas que se relacionan a cada sección del plan de entrenamiento.

Por ejemplo: Para una sesión de 60 minutos:

- **Calentamiento:** Calentamiento 1 (de la sección de condición física) - 10 min
- **Práctica:** Práctica 1(a) [15 min] + Práctica 1(b)[5 min] Brazada con un solo brazo – 20 min
- **Nado libre:** Nado libre; dar retroalimentación por turnos entre cada vuelta [9 min x2 + 2 min de descanso] - 20 min
- **Enfriamiento:** Enfriamiento 1 (de la sección de condición física) - 10 min

Paso 4: Revise su plan de entrenamiento para asegurar que se alinea con su tópico de la sesión.

Juegos:

La mayoría de los nadadores asisten a sesiones de entrenamiento para pasarlo bien, así como para aprender y mejorar. Los juegos son actividades divertidas que puede incluir en su programa y que cumplen con esos requisitos. Aunque es importante garantizar que los juegos son aptos para la capacidad de los nadadores.

Los juegos pueden ser una extensión parte de las destrezas que está haciendo que practique su nadador en su sesión y por lo general se llevan a cabo al final de la sesión.

Aquí hay algunos ejemplos de juegos que se pueden usar con los nadadores en una sesión de entrenamiento:

- Carrera de relevos con patada: desarrolla la acción de la patada en todas las brazadas.
- Carrera de relevos: todas las brazadas.
- Water polo: Esto fomentará la flotación vertical en el lugar/el uso de acciones de remo.
- Túnel con pelota: ayuda a desarrollar la sumersión - exhalación.

Vea nuestro ejemplo de planeador a continuación:



Planificador de sesiones de natación

En asociación con condición física de OE



Special Olympics
Health
MADE
POSSIBLE BY FOUNDATION
Golisano

Fecha: _____

Duración de la práctica: _____ min

Enfoque de la práctica:

Calentamiento: _____ min

Aeróbica

Estiramiento dinámico

Básicos y acondicionamiento

Actividad de transición: _____

Práctica/mejora de habilidades: _____ min

Notas: _____

Actividad de transición: _____





Planificador de sesiones de natación

En asociación con condición física de OE



Special Olympics
Health
FOUNDATION
MADE POSSIBLE BY **Golisano**

Trabajo de brazadas:

_____min

Notas: _____

Enfriamiento:

_____min

Lección de bienestar físico del día:

Consejos/recordatorios para los atletas: _____

Reflexión del entrenador:





Planificar una sesión de natación

La duración de la temporada de competición variará de programa a programa y se verá impactada por los recursos disponibles para el programa, la disponibilidad de las instalaciones y los atletas que compiten en otros deportes.

Puede desglosar la temporada en hasta tres fases principales:

- Pretemporada
- En temporada
- Posttemporada

Pretemporada

La pretemporada o la fase de preparación es la sección de la temporada directamente previa a que inicie la fase de competición. La pretemporada implica preparar a sus atletas de forma óptima para la temporada de competición que se avecina. Esto involucra crear una base aeróbica de forma gradual, aumentar el músculo y la fuerza, mejorar la flexibilidad y la movilidad y dominar las destrezas y tácticas fundamentales del deporte específico que se usarán durante la fase de competición.

La pretemporada les permite a los entrenadores incrementar gradualmente la carga (*carga de entrenamiento/carga se refiere al impacto del entrenamiento en los atletas. El entrenamiento más exhaustivo como el acondicionamiento representará una carga de entrenamiento alta, mientras que una sesión más ligera o de recuperación representará una carga de entrenamiento leve. Los picos o los incrementos rápidos de la carga de entrenamiento pueden provocar lesiones en los atletas. Un ejemplo de un pico en la carga de entrenamiento serían un atleta que regresa al entrenamiento después de la temporada baja. Ya que este atleta no ha entrenado durante un periodo de tiempo considerable, al regresar al entrenamiento con una alta intensidad, el atleta estaría en un mayor riesgo de sufrir una lesión*) en sus atletas para prepararlos mejor para la competición. Es vital que no prescriba demasiada actividad para sus atletas demasiado temprano durante la fase de pretemporada, ya que sus cuerpos no estarán acostumbrados a esta carga después de la temporada baja (*La temporada baja es el momento de descanso que un atleta tiene entre sus sesiones de entrenamiento de posttemporada y el inicio de la siguiente pretemporada*). Al incrementar gradualmente la carga de entrenamiento, los atletas son capaces de recuperarse por completo de la sesión anterior, por lo tanto, se permite que la supercompensación (*la supercompensación es el proceso que atraviesa el cuerpo después de un periodo de entrenamiento en donde se recupera de una forma tal que el rendimiento posterior es mejor de lo que era antes. Por ejemplo: Si un atleta levanta 25 kg de peso en el gimnasio, esto causará fatiga en los músculos del atleta y requerirá tiempo para recuperarse. Con la supercompensación, el periodo de recuperación permitiría a los atletas a regresar a un nivel un poco más alto de donde estaban antes de levantar los 25 kg de peso. Este efecto de supercompensación ahora le permitirá al atleta levantar un poco más de peso*) surta efecto.

Para la natación, los entrenadores pueden dividir su preparación de la sesión en dos categorías.

- Preparación en tierra
- Preparación en el agua





1. PREPARACIÓN EN PISO

La preparación en piso buscará incrementar la flexibilidad, fuerza y resistencia de los músculos a través de ejercicios basados en el peso y resistencia corporal. Además de esto, fortalecer la capacidad aeróbica y anaeróbica de un atleta puede hacerse en piso a través de correr, ciclismo y variaciones de saltos.

Importante: todos los ejercicios aeróbicos/anaeróbicos basados en la resistencia deben llevarse a cabo de forma segura, en un ambiente apropiado y usando la técnica correcta. Como entrenador, si no es competente para demostrar o corregir un ejercicio, lo mejor es no hacer que sus atletas realicen ese ejercicio a menos que tenga un entrenador de condición física o de acondicionamiento y fuerza entrenado que pueda ofrecer sus conocimientos en esta área.

Este Portal de aprendizaje en línea de Olimpiadas Especiales ofrece una variedad de cursos de condición física que educarán a los entrenadores y a los profesionales del acondicionamiento físico sobre las mejores prácticas en estas áreas.

2. PREPARACIÓN EN EL AGUA

La preparación en el agua se enfocará en los movimientos específicos del deporte para su nadador. Esto les permite a los nadadores trabajar y desarrollar su técnica, resistencia y velocidad en el agua. Las actividades dentro del agua deben ser variadas e incluir prácticas que funcionen en estilo libre y en brazadas con forma. La pretemporada es un gran momento para que los entrenadores trabajen en los fundamentos de la natación (*Los fundamentos son las competencias centrales que un atleta debe tener en su deporte. Para la natación, éstas serían: Entrada y salida de la piscina (La entrada puede incluir los arranques, sean de pie o sentados en el andén o los tacos de partida); Arranque y conclusión; Línea recta; Técnica de brazada (¿Los atletas pueden identificar la diferencia entre las brazadas y las razones por las que las brazadas requieren de técnicas diferentes?)*) mientras se prepara a los nadadores de forma óptima para la próxima temporada de competición.

Recuerde: Cada atleta es diferente y requerirá un enfoque diferente en el programa de la pretemporada. Los atletas pueden estar compitiendo en diferentes deportes durante la temporada baja de natación y pueden requerir algún trabajo de acondicionamiento específico de natación para volver al 'modo' de natación. Otros pudieron haber tenido una temporada baja relativamente inactiva si no compiten en otros deportes. Este nadador podría requerir un regreso más general al programa de natación en donde tengan que reformar su capacidad aeróbica y recordar los fundamentos de la natación. El trabajo del entrenador es identificar las necesidades individuales de sus atletas y ajustar su programa específicamente para cubrir esas necesidades.

En temporada

En temporada o la temporada de competición es la etapa de la temporada de natación cuando los nadadores compiten de forma regular en competencias, competencias de nado o Juegos Mundiales. El entrenamiento en esta sección de la temporada se enfocará en el rendimiento en la competición, la corrección de errores y la conservación de la condición





física. Una parte importante del entrenamiento en temporada es permitir que sus atletas se recuperen (*La recuperación del ejercicio viene en varias formas, todas igual de importantes. Tres fuentes importantes de recuperación son: sueño (descanso); Nutrición + hidratación; estiramiento continuo + movimientos funcionales para los músculos*) completamente de sus competiciones y entrenamientos para garantizar un rendimiento óptimo posterior.

Las temporadas de competición varían de programa a programa dependiendo de cómo se estructure su temporada. Algunas podrían tener una sola gran competición al final de la temporada, mientras que otras podrían tener competiciones cada ciertas semanas durante un periodo de tiempo largo. Su plan debe ajustarse para cubrir la extensión de su temporada y para obtener lo mejor de sus nadadores.

De forma similar a la pretemporada, el periodo en temporada puede desglosarse en dos categorías:

1. Entrenamiento en Piso
2. Entrenamiento en el agua

1. ENTRENAMIENTO EN PISO

El entrenamiento en piso de temporada se reducirá en comparación con la pretemporada. En su lugar, un entrenador podría querer usar las sesiones de entrenamiento en tierra para trabajar en la movilidad, flexibilidad del atleta y algunos trabajos tácticos.

2. ENTRENAMIENTO EN EL AGUA

El entrenamiento en el agua se basará en la corrección de errores de participaciones anteriores, preparación para la siguiente participación o para la recuperación después de la participación. El entrenamiento en temporada puede parecerse a la competición, pero se ajustará para permitirles a los nadadores el tiempo suficiente para recuperarse entre prácticas, carreras y en natación a larga distancia.

Consejo de entrenamiento: Tres cosas en las que trabajar en temporada

1. Trabaje al 'ritmo de carrera' o un poco más rápido, pero permita que el nadador se recupere por completo.
2. Practique calentamientos previos a la carrera.
3. Preparación psicológica, motivación para prepararse para la competición.

Postemporada

El periodo de la postemporada es el tiempo después de que la temporada de competición ha terminado. Esto le proporciona al nadador y al entrenador tiempo para reflexionar acerca de la temporada que acaba de terminar e identificar qué es lo que quieren mejorar, las oportunidades que agradecen haber tenido y para descansar y recuperarse para prepararse para su próxima aventura deportiva.





La posttemporada y la temporada baja son diferentes, porque la posttemporada aún incluye sesiones de entrenamiento para los atletas de forma estructurada, aunque con una estructura diferente de lo que hemos visto en las fases de pretemporada y en temporada. Las sesiones de entrenamiento posttemporada por lo general se reducen en carga, son más proactivas y se enfocan únicamente en crear un ambiente divertido y agradable para que los atletas se relajen de la temporada que acaba de pasar.

Consejo de entrenamiento: Las prácticas y la corrección de errores por lo general se reemplazan con juegos o nado libre para permitir que los nadadores se relajen e interactúen en un ambiente libre de estrés con sus compañeros de entrenamiento y de equipo.

Los tres consejos para los entrenamientos de posttemporada son:

1. Reducir el número de sesiones por semana
2. Mantener una alimentación saludable y el ejercicio fuera del agua (movilidad y flexibilidad)
3. Periodo de descanso y recuperación





Glosario de términos

Término	Definición
Brazada de espalda	En la que el nadador se mantiene en su espalda desde el inicio o se impulsa desde la pared al girar a través del término de la carrera.
Arranque de espalda	El nadador arranca en el agua con ambas manos sosteniéndose a un taco (bloque) con ambos pies bajo la superficie del agua.
Brazada de pecho	La brazada se realiza por completo en el plano horizontal con el pecho del nadador horizontal respecto al fondo de la piscina. Desde el inicio de la primera brazada después del arranque y después de cada giro, el cuerpo debe de mantenerse sobre el pecho. La acción de las piernas y de los brazos es simultánea. La patada se lleva a cabo bajo la superficie del agua.
Flotación	Es la fuerza de soporte que el agua ejerce hacia arriba, y que contrarresta la fuerza de gravedad. La fuerza de la flotación se determina por la densidad del agua, entre más densa, más flotación. Los factores que afectan la flotación de un nadador y su posición al flotar son: edad, complexión y densidad ósea, desarrollo muscular y distribución del peso, cantidad de tejido adiposo, capacidad pulmonar y densidad del agua.
Mariposa	Brazada realizada completamente en el plano horizontal. Después del inicio de cada giro, el nadador debe mantenerse sobre su pecho y se le permiten no más de dos patadales por ciclo de brazada. La acción de los brazos es al frente y simultánea. La patada con las piernas es simultánea.
Agarre	Ocurre cuando la mano entra en el agua. La mano "agarra" o "sostiene" agua.
Práctica	Habilidad usada para desarrollar y mantener la técnica de la brazada.
FINA	Fédération Internationale De Natation
Estilo libre	Brazada distinta a la de espalda, pecho o mariposa.
Horizontal	Paralelo a la superficie del agua.





Arranque dentro del agua	El nadador arranca dentro del agua, se sostiene a un taco con una mano, apunta la otra en la dirección en la que nadará y se empuja con ambos pies de la pared.
Combinado individual	Evento en el que los nadadores deben nadar la distancia acordada y las brazadas deben ser en el siguiente orden: mariposa, espalda, pecho y estilo libre.
Lateral	Cuando el nadador está en su costado.
Longitud	El largo del trayecto de un lado a otro.
Andén (Alrededores de la piscina)	El área que rodea la piscina de forma inmediata.
DFP	Dispositivo de flotación personal
Posición de prono	Los nadadores están recostados de frente.
Propulsión	La fuerza que impulsa al nadador hacia adelante y que es creada por sus piernas y brazos.
Rotar/rotación	Moverse en una línea del eje del cuerpo.
Remo	El remo es la acción básica que se utiliza en todas las brazadas y nado de supervivencia- es una acción de las manos/brazos
Simultáneo	Que se mueven al mismo tiempo.
Línea recta - Mantener la línea recta	La forma del cuerpo en el agua que ofrece la menor cantidad de resistencia posible.
Supina	El nadador se recuesta en su espalda.





Deportes Unificados Se refiere a un número proporcionado de atletas y compañeros.

Calentamiento Series de ejercicios/prácticas que se usan para preparar el cuerpo. El calentamiento en tierra puede consistir de trotar y hacer estiramientos. El calentamiento en el agua puede incluir nado lento y sencillo.





10 consejos para ser un mejor nadador, del Entrenador en jefe de los Juegos Mundiales de OE y de la embajadora IM de la Fundación Michael Phelps, Dian Christensen Hillis.

1. Nade frecuentemente

Si no puede realizar natación en promedio unas tres veces por semana, perderá la sensación del agua y su técnica comenzará a deteriorarse. Sin sensación, sin técnica, sin velocidad. Si la opción está entre uno o dos entrenamientos largos o tres o cuatro más cortos, parece que los nadadores lo hacen mejor cuando nadan más frecuentemente, en lugar de solo hacer unos pocos entrenamientos largos por semana

2. Nade con buena técnica

Mantenga la mejor técnica posible a cualquier velocidad durante un entrenamiento. Si trata de ir rápido con una mala técnica, estará desperdiciando energía. Si puede enseñarse a ir rápido con una buena técnica, tendrá mejores avances.

3. Haga prácticas como parte de cada entrenamiento de natación

Al inicio de su entrenamiento, a la mitad de su entrenamiento, o al final de su entrenamiento (¡o cualquier combinación de las tres!) haga algún trabajo específico de técnica para reforzar las buenas habilidades de natación. Hay muchas prácticas que puede hacer para mantenerse en forma, o que le pueden ayudar a desarrollar una mejor técnica.

4. Haga entrenamientos desafiantes

Una o dos veces por semana (dependiendo de cuántas veces nade) haga parte de su entrenamiento dando un extra, empújese para esforzarse más, vaya con todo, como quiera llamarlo. Si todos sus entrenamientos se enfocan en la técnica, su técnica mejorará. ¿Pero qué pasará cuando intente ir más rápido? Se cansará y su técnica se deteriorará, y podría detenerse por ese día. Si hace algunos entrenamientos duros o desafiantes, mezclados con trabajo de técnica, como diferentes entrenamientos o como parte del mismo, aprenderá cómo mantener una buena técnica mientras acelera el paso.

5. Haga entrenamientos sencillos

Dependiendo de sus metas para natación, puede no haber razón para hacer más de uno o dos series de entrenamientos desafiantes por semana, siempre y cuando haga uno o dos más sencillos también. Trabaje duro en lo difícil, y leve en lo sencillo, y cada tipo de trabajo dará mejores resultados.



6. Haga líneas rectas

Podría ser un arranque, un empuje o un giro, pero siempre debe hacer las cosas de la misma forma: en línea recta, luego en la transición entre la línea recta y la natación. Pero primero, siempre una línea recta.

7. Aléjese de la pared de la misma forma todas las veces

Siempre empújese de la pared como lo haría si estuviera saliendo de un giro. Cuando comience una serie, debe de empujarse de la pared exactamente de la misma forma en la que se estaría empujando lejos de la pared si estuviera saliendo de un giro. ¡UNA LINEA RECTA COMPACTA! La mayoría de las carreras tienen más giros que arranques, ¡y obtener un poco de práctica adicional con cualquier parte de un giro es un extra en todo momento!

8. Utilice un traje de bajo hecho para la natación competitiva

Esto no quiere decir que gaste \$300 en el último y mejor modelo de alta tecnología más liso que ningún otro. Significa que no use pantalones cortos holgados para la playa si está intentando mejorar su técnica o va a aprender cómo mantener la técnica al ir más rápido. Hay momentos para usar trajes de baño que generen fricción adicional, pero no antes de que haya dominado una buena técnica.

9. Pídale a alguien que mire cómo nada

Es más, lo mejor es que le pida que lo grabe. Tener unos ojos que vean lo que hace (o usar los suyos propios por medio de una grabación) mientras se mueve a lo largo de la piscina puede generar una retroalimentación genial sobre su técnica de natación que puede no haber notado.

10. Use aletas a veces

Entre otros beneficios, las aletas pueden ayudar a lograr (de forma artificial) una mejor posición del cuerpo y aprenderá cómo se siente esa posición en movimiento. Luego, cuando se quite las aletas puede intentar recrear la posición según la sensación, ya que ya tiene una mejor idea de lo que se siente cuando la logra.



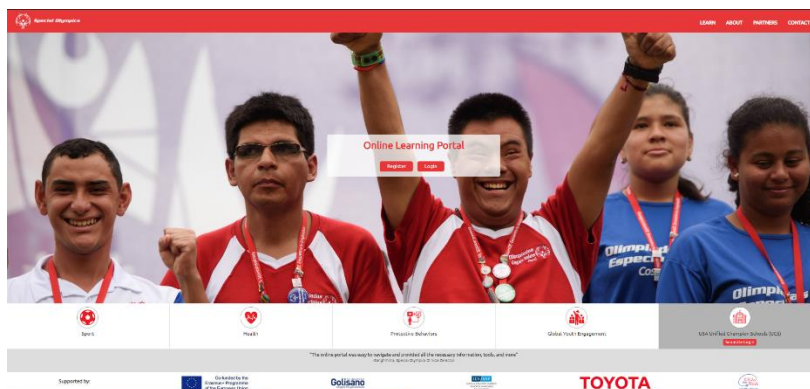
Figura 14: Dian Christensen Hillis (a la derecha) con Michael Phelps en la clínica de Nadadores de OE en asociación con la Fundación Michael Phelps



Fundación Michael Phelps: <https://michaelphelpsfoundation.org/>



Recursos de natación de Olimpiadas Especiales:
<https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/swimming>



Portal de aprendizaje de Olimpiadas Especiales: <https://learn.specialolympics.org/>



Reglas de natación de OE de 2020:
https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/sport-rules/Sports-Essentials-Swimming-Rules-2020.pdf?_ga=2.129239562.74650030.1594035136-878802789.1564561385