



TECNIFICACIÓN MINI-PREBENJAMÍN

INTRODUCCIÓN:

Desde esta dirección técnica entendemos fundamental el trabajo técnico y su implementación en el día a día de técnicos y deportistas. La formación técnica de un nadador potenciará sus habilidades generales y específicas, mejorará sus resultados y evitará lesiones, todo ello, factores que innegablemente favorecerán la motivación y sobretodo ayudará a que la vida deportiva de los deportistas sea más larga, que es uno de los objetivos principales.

OBJETIVO:

Conocer el nivel técnico de las categorías de base de la natación canaria, como punto de partida de un programa de tecnificación a largo plazo y como fuente de recopilación de datos para elaborar herramientas que favorezcan el desarrollo técnico-deportivo de los/a nadadores/as de nuestra federación.

Evaluar los datos obtenidos para dar información fundamental a la hora de poder generar líneas de trabajo que sirvan de apoyo a clubes, técnicos/as y deportistas, en busca de la excelencia deportiva.

METODOLOGÍA:

Se propondrán diferentes habilidades tanto fuera como dentro del agua, que servirán como base de un trabajo técnico analítico, y fomentarán el desarrollo de los aspectos técnicos a través del dominio del medio.

La actividad se realizará por concentraciones por islas o en su defecto por zonas. En todas las sesiones se seguirá el mismo desarrollo, para asegurar la igualdad y poder evaluar el proceso de aprendizaje.

Serán convocados todos/as los/as deportistas con licencia en vigor de los diferentes clubes adscritos a la Federación Canaria de Natación.

La sesión tendrá la siguiente estructura:

- 1º Evaluación de Habilidades en Seco
- 2º Evaluación de Salidas y Propulsión
- 3º Evaluación de la Técnica de Estilos

Se realizará por edades, por lo que hasta que no termine completamente el control técnico la edad correspondiente, no comenzará la siguiente edad. Por lo que se les convocará en diferentes franjas horarias.

Los/as nadadores/as tendrán que llevar ropa y calzado adecuado para realizar las habilidades en seco, y bañador, gorro y gafas para las habilidades en el agua.

Los/as nadadores/as tendrán que estar siempre acompañados de un/a técnico/a de su club, para colaborar en el control y gestión de la sesión.

CALENDARIO

16 - NOVIEMBRE - 2024
18 - ENERO - 2025

SISTEMA DE EVALUACIÓN

En la primera concentración se explicará y se trabajarán las habilidades propuestas por la Dirección Técnica, con el objetivo que tanto deportistas como técnicos conozcan como será la evaluación técnica posterior, y puedan implementar en sus programas diferentes estrategias de entrenamiento.

En la segunda concentración se evaluarán las diferentes habilidades propuestas, teniendo la calificación de apto o no apto. No habrá valoración temporal.

Para considerar APTO a un nadador/a se tendrá que obtener dicha calificación siguiendo la siguiente tabla:

Niñ@s menores 9 años (nacidos en 2017 y posteriores):

Técnica: 4/5

Salida+Desplazamiento: 2/3

Habilidad en Seco: 2/3

TOTAL: 8/11 (73%)

Niñ@s 9 años (nacidos en 2016):

Técnica: 5/6

Salida+Desplazamiento: 2/3

Habilidad en Seco: 2/3

TOTAL: 9/12 (75%)

CLASIFICACIÓN

Se establecerá una clasificación en base a la participación (número de participantes) por clubes y el porcentaje de APTOS y NO APTOS.

Se realizará una estadística por habilidades, con el objetivo de tener una herramienta de trabajo tanto para la FEDECANAT como para los clubes, donde poder valorar fortalezas y debilidades, para posteriores actuaciones.

EQUIPO EVALUADOR

Los/as evaluadores/as serán los encargados de realizar las valoraciones de las habilidades. Se formará una comisión evaluadora, que será la encargada de definir, explicar y corregir los criterios de evaluación, posteriormente, un equipo evaluador deberá valorar a todos los/as nadadores/as, para mantener siempre el mismo criterio de objetividad, y que la valoración se igualitaria.

El Equipo Evaluador estará formado por 3 evaluadores/as :

- Área Natación FEDECANAT
- Árbitros FEDECANAT

SEDES

Las sedes colaboradoras pondrán a disposición de la Federación Canaria de Natación el siguiente material logístico.

- * Piscina de 25 metros (mínimo 2-3 calles)
- * Zona polivalente o Gimnasio
- * Colchonetas

PRUEBA NIVEL TÉCNICO -- HABILIDADES EN SECO

2017 y posterior	<i>Abdominales 30"</i>	Realizar un mínimo de 8 repeticiones correctas.
	<i>Salto horizontal</i>	Realizar un salto horizontal de más de 80 centímetros.
	<i>Plancha Horizontal 4 apoyos</i>	Mantener la posición durante 20 segundos.
2016	<i>10 Flexiones</i>	Realizar un mínimo de 10 repeticiones correctas.
	<i>Salto Vertical</i>	Realizar un salto vertical de más de 100 centímetros
	<i>Plancha Horizontal 3 apoyos</i>	Mantener la posición durante 45 segundos.

PRUEBA NIVEL TÉCNICO -- SALIDAS + PROPULSIÓN

2017 y posterior	25 metros		
	SALIDA:	Manos Juntas	Mantener Alineación
	HABILIDAD :	Entrada Ventral-Salida Dorsal + 4 ciclos ESPALDA	
	DISTANCIA:	Mínimo 7,5 metros	
2016	25 metros		
	SALIDA:	Manos Juntas	Mantener Alineación
	HABILIDAD :	Entrada Ventral + Giro 360° + 5 ciclos CROL	
	DISTANCIA:	Mínimo 10 metros	

PRUEBA NIVEL TÉCNICO -- ESTILOS

2017 y posterior	Salida	25m. Espalda	Viraje	25m. Crol	Viraje	
	- Posición Hidro	- Cadera Alta - Continuidad BRZ	- Reglamento - Posición Hidro	- Cadera Alta - Posición Cabeza - Continuidad PNS - Longitud BRZ	- Reglamento - Posición Hidro	
2016	Salida	25m. Espalda	Viraje	25m. Braza	Viraje	25m. Crol
	- Posición Hidro - Movimiento PNS	- Cabeza Alta - Continuidad PNS	- Reglamento - Posición Hidro - Acción continua	- Reglamento PNS - Posición BRZ - Posición TOTAL	- Reglamento - Posición Hidro - Acción continua	- Cadera Alta - Posición Cabeza - Continuidad PNS - Longitud BRZ - PNS Estiradas - Respiración BL

DESCRIPCIÓN CONTROL TÉCNICO

(2017 - menores 9 años) MINI

- SALIDAS + PROPULSIÓN

Desde fuera del agua se realiza una salida en agujero seguido de un giro longitudinal de 180° para obtener la posición dorsal y realizar 4 ciclos completos de ESPALDA. Distancia mínima: 7.5 metros.

- ESTILOS

Desde dentro del agua en posición dorsal se realiza un impulso desde la pared, donde se debe mantener la posición hidrodinámica, posteriormente se nadará 25 metros ESPALDA donde se valorará la posición de la cadera y la continuidad del movimiento de los brazos; a continuación se realiza un viraje reglamentario de ESPALDA que finaliza con un giro longitudinal del cuerpo de 180° a posición ventral para ejecutar 25 metros CROL donde se valorará la posición de la cadera, la posición de la cabeza, la continuidad de la patada y la longitud de la brazada, seguidamente se realiza un viraje reglamentario de CROL con deslizamiento en posición hidrodinámica.

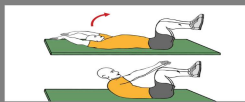
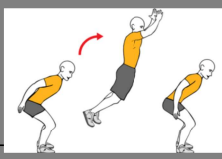
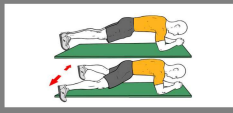
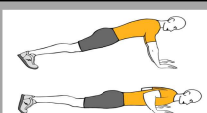

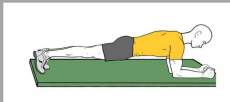
(2016) PRE-BENJAMIN

- SALIDAS + PROPULSIÓN

Desde fuera del agua se realiza una salida en agujero seguido de un giro longitudinal de 360° y realizar 5 ciclos completos de CROL. Distancia mínima: 10 metros.

- ESTILOS

Desde dentro del agua en posición dorsal se realiza un impulso desde la pared, donde se debe mantener la posición hidrodinámica más un batido de piernas a elegir, posteriormente se nadará 25 metros ESPALDA donde se valorará la posición de la cabeza y la continuidad del movimiento de las piernas; a continuación se realiza un viraje reglamentario de ESPALDA a BRAZA donde se valorará la acción reglamentaria de la patada, la posición de los brazos y la coordinación total, seguidamente se realiza un viraje reglamentario de BRAZA con deslizamiento en posición hidrodinámica, seguido de 25 metros CROL donde se valorará la posición de la cadera, la posición de la cabeza, la continuidad del movimientos de las piernas, la longitud de la patada y la respiración bilateral.

2017 y menores MINI	
	VALORACIÓN: <i>Realizar un mínimo de 8 repeticiones correctas.</i>
	VALORACIÓN: <i>Ejecución (Control Postural)</i> <i>Distancia mínima: 80 centímetros.</i>
	VALORACIÓN: <i>Mantener la posición durante 20 segundos.</i>
2016 PRE-BENJAMIN	
	VALORACIÓN: <i>Realizar un mínimo de 10 repeticiones correctas.</i>
	VALORACIÓN: <i>Ejecución (Control Postural)</i> <i>Distancia mínima: 100 centímetros.</i>
	VALORACIÓN: <i>Mantener la posición durante 45 segundos.</i>