

Escuela deportiva de natación

Paulus Wildeboer

Introducción

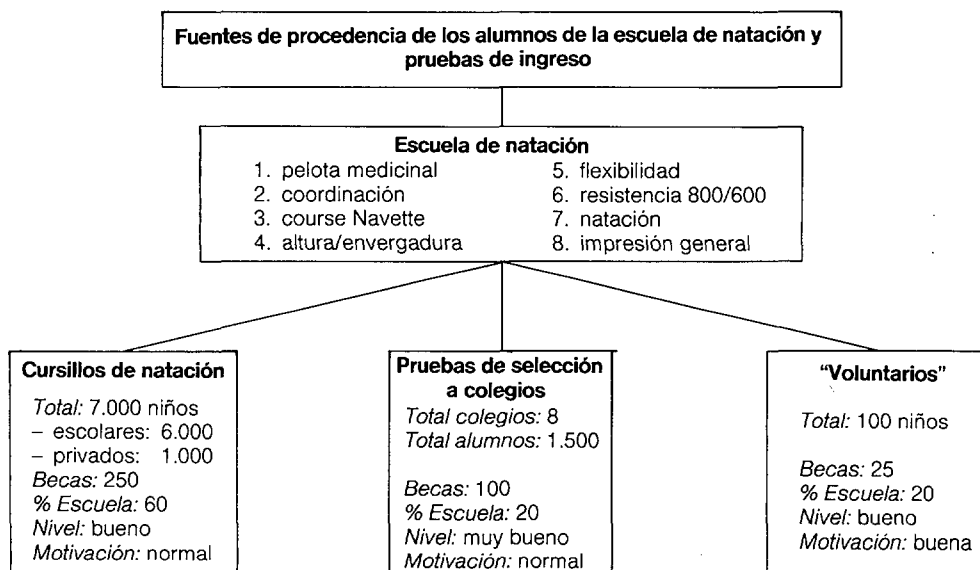
Hoy en día un club que pretende hacer competición tiene que trabajar e invertir mucho tiempo y dinero en su base. En muchos clubs se improvisa a la hora de componer los grupos de base. Es casi costumbre esperar para ver quien se presenta para practicar el deporte en cuestión. La práctica nos ha enseñado que hoy en día esto no es suficiente, hay que seleccionar desde el principio para poder hacer funcionar bien un grupo con pretensiones que además pueda dar rendimiento a largo plazo.

El ejemplo de esta escuela que se da a continuación es uno que actualmente funciona plenamente en la práctica, ha sido creado desde una situación en la cual nos dimos cuenta que muchos nadadores/as que estaban en nuestro club no llegaban a la máxima categoría por falta de condiciones físicas.

Ahora gracias al trabajo de muchos años⁸ funciona una escuela con un sistema de selección y trabajo "óptimo" para poder asegurar una buena progresión a largo plazo de un gran porcentaje de sus alumnos.

Sistema de selección

Empezamos a desarrollar un sistema para seleccionar mejor a nuestros futuros nadadores. Decidimos fijarnos más en las cualidades fisiológicas de los aspirantes, que a largo plazo serían las determinantes, que en el nivel técnico que presentaban en el momento de las pruebas de ingreso, único aspecto tenido en cuenta anteriormente. Así, por ejemplo, empezamos a conceder becas a niños que no sabían nadar, pero que poseían unas condiciones físicas prometedoras.



Ya en el congreso de Palma de 1984 hice una exposición muy detallada de nuestro sistema de selección. Aunque pienso que nuestra Escuela se caracteriza por este sistema, aquí sólo haré un breve comentario sobre él.

En el *primer contacto* que nosotros tenemos con los aspirantes, les pasamos algunas pruebas de la batería, según su procedencia:

a) *Los cursillistas*: De ellos tenemos ya una imagen global de sus condiciones técnicas dentro del agua. Aparte de esto, les medimos su altura y su envergadura y pasan dos pruebas más: la de fuerza (lanzamiento de pelota medicinal) y la de coordinación (triple o pentasalto, según edad).

b) *Los alumnos de los colegios visitados*: En la misma escuela, durante la hora de educación física, aparte de medirles la altura y la envergadura, les pasamos tres pruebas más: la de fuerza, la de coordinación y la course Navette, adaptada a su edad.

c) *Los voluntarios* (los que vienen por su cuenta): Ya que vienen al club siguen el mismo proceso que los cursillistas. Una vez tenemos todos los datos recogidos en esta primera impresión con los aspirantes, pasamos a la *primera selección*, usando los baremos elaborados concienzudamente por nosotros.

Según la necesidad, invitamos a los más "dotados" para venir al club un día determinado (generalmente un sábado), para completar la batería de pruebas que son:

- resistencia (600/800 m carrera).
- flexibilidad.
- natación: estilos, flotabilidad, desplazamiento, "cómo están en el agua", pies...

En caso de aspirantes que no saben nadar, las pruebas de natación se realizan en la piscina infantil (de enseñanza), donde se intenta recoger la má-

xima información posible sobre la flotabilidad, el desplazamiento y su forma de estar en el agua.

- Impresión general: como nadador, como persona

Al concluir todas las pruebas estudiamos los datos de los aspirantes y comunicamos a sus padres el resultado de las pruebas de selección, tanto si sus hijos han conseguido una beca como si no (en cuyo caso se les recomienda, o bien que hagan un cursillo de perfeccionamiento, o bien que se orienten hacia otros deportes).

El *baremo* sirve para darnos una información muy objetiva, que juntamente con la impresión general nos ayuda a conseguir un porcentaje alto de aciertos a la hora de conceder becas, lo que convierte a nuestro sistema de selección en rentable, tanto a nivel deportivo como económico (ver anexo)

Ya que la filosofía del CNS es fomentar/ cuidar al máximo la cantera en todas sus secciones deportivas, la escuela de Waterpolo también se beneficia del sistema de selección; a nivel masculino, los becados se reparten por igual entre las dos Escuelas, siempre que los niños estén de acuerdo con la decisión.


Las becas concedidas tienen una duración de tres meses prorrogables a seis. Después, si al club y al alumno les conviene, se puede seguir en la escuela, pero ya como socio de la entidad.


Organización de la escuela

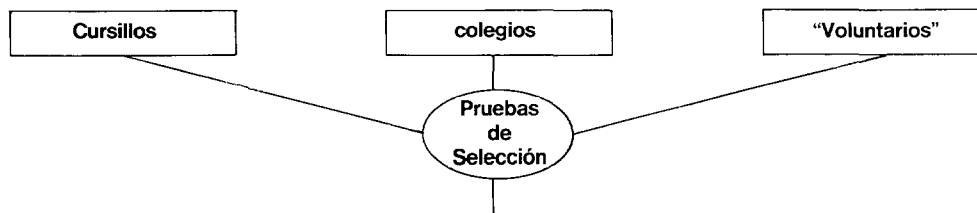
Dado que los becados entran en la escuela de natación con muy diferentes aptitudes, hemos estructurado la escuela de tal manera que el alumno se sienta lo más atendido posible, dentro de su nivel y ritmo de asimilación/progresión.

1. Fase de enseñanza

Hemos optado por 3 niveles con 12 alumnos y 1 entrenador/monitor por nivel, ya que en esta fase se dan altas y bajas de forma continua, así como cambios de nivel y fase. El número reducido de alumnos facilita un buen nivel de enseñanza, en estos grupos tan poco estables

ESCOLA DE NATACIÓ	
	NOM _____ ADREÇA _____ TELEFON _____ DATA NAIXEMENT _____ ENTRADA _____ SORTIDA _____
PROVES	
ALÇADA	
ENVERGADURA	
PES	
CROL	
ESQUENA	
BRAÇA	
PAPALLONA	
1000/800/600.	
TEST ESTILS	
TEST PEUS	
10x50 CROL	

ESCOLA DE _____	
	Nom _____ Horari _____ Mes _____



Fase de enseñanza		Fase de tecnificación		Fase en pre-entrenamiento
3 niveles 3 grupos de 12 alumnos 5 sesiones por semana de 45 min 6, 7, 8 y 9* años 3 entrenadores/monitores 2 calles en piscina de 25 m y piscina de enseñanza	1er filtro	2 niveles 2 grupos de 15 alumnos 5 sesiones por semana de 60 min 7*, 8, 9 y 10 años 2 entrenadores/monitores 3 calles en piscina de 25 m 1 sesión de 30 min de prep. fis. por semana	2º filtro y revisión médica	1 Nivel 1 grupo de 20 alumnos 6 sesiones por semana de 75 min 8, 9, 10 y 11 años 1 entrenador 2 calles en piscina de 25 m 2 sesiones de 45 min de prep. física por semana

3er filtro

Diferentes grupos de entrenamiento para los nadadores de competición del club natación Sabadell			
Edades – Formación	“Santa Clara”	Edades – Junior – Base	Alto rendimiento
1 nivel 8 sesiones por semana de 75' 1 entrenador 9, 10, 11 y 12 años 4 calles en pisc. de 25 m	3 niveles 9-10 sesión por semana de 75' 4 entrenadores 10-11, 11-12, 12-13, 13-14 años espacio variable según necesidades	2 niveles 10 sesiones por semana de 100' 2 entrenadores 13, 14, 15, 16 y 17 años 6 calles en pisc. de 25 m	1 nivel individual según edad y especialidad 1 entrenador 15, 16, 17 y mayores 4 calles en pisc. de 25 m

2. Fase de tecnificación

2 entrenadores/monitores se encargan de 15 alumnos cada uno. Los alumnos de esta fase han superado el primer filtro, lo cual supone que aparte de cierta afición, están asimilando bien la enseñanza recibida en la primera fase.

3. Fase de pre-entrenamiento

Pertenecen a esta fase los “nadadores” que han pasado una revisión médica con resultado positivo

y una buena asimilación del trabajo realizado en la fase de tecnificación.

La revisión médica está orientada hacia la predicción de las posibilidades de cada “nadador”.

Los “nadadores” de este grupo tienen licencia federativa. 1 entrenador es el responsable del funcionamiento de esta fase donde los 20 “futuros nadadores” se están iniciando en los entrenamientos de natación.

Tipo de trabajo

Según la fase el tipo de trabajo a realizar será muy distinto, teniendo en cuenta las aptitudes y las necesidades que se dan en cada una de ellas.

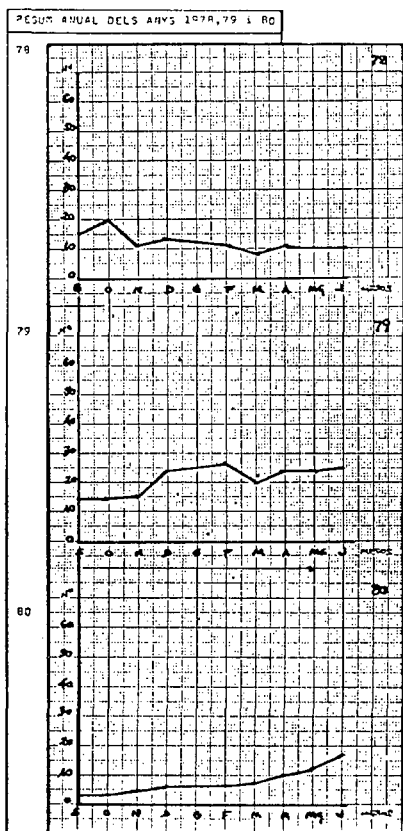
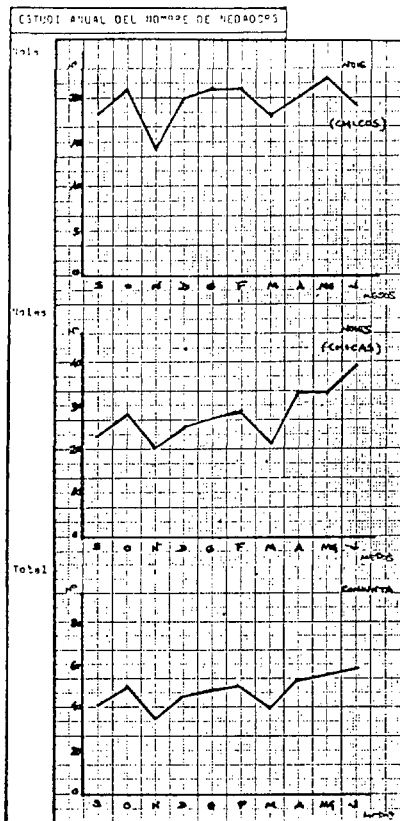
1. Fase de enseñanza

Consideramos esta fase como unos cursillos de perfeccionamiento, pero dentro de la escuela.

Hay un predominio absoluto del aprendizaje de la técnica del crol, la espalda y la braza, así como el movimiento de delfin.

Todos los ejercicios imaginables de coordinación son muy indicados para conseguir un buen aprendizaje de los distintos movimientos que componen un estilo.

PLAN GLOBAL DE TRABAJO PARA LAS DIFERENTES EDADES		5*	6*	7*	8*	9*	10*	11*	12*	13, 14, 15*	16, 17 etc.
RESISTENCIA AEROBICA	LIBERAL AEROBICO	x	x x	x x x	x x x	x x x	x x x	x x	x x	x x	x x
	ESPECIALIZADO										según especialidad
RESISTENCIA ANAEROBICA	LIBERAL ANAEROBICO										x x x
	ESPECIALIZADO										según especialidad
RESISTENCIA MUSCULAR	LIBERAL										x x
	ESPECIALIZADO										según especialidad
FLEXIBILIDAD	LIBERAL										x x
	ESPECIALIZADO										según especialidad
COORDINACION	LIBERAL										x x
	ESPECIALIZADO										según especialidad
TECNICA	LIBERAL										x x
	ESPECIALIZADO										según especialidad
JUEGOS	LIBERAL										x x
	ESPECIALIZADO										según especialidad
COMPETICION	LIBERAL										x x
	ESPECIALIZADO										según especialidad
NUMERO DE ENTRENAMIENTOS	LIBERAL	3 x 45 min.	3 x 60 min.	3 x 75 min.	3 x 90 min.	3 x 105 min.	3 x 120 min.	3 x 135 min.	3 x 150 min.	3 x 165 min.	3 x 180 min.
	ESPECIALIZADO										según especialidad



A corto plazo:

Podemos evaluar la constancia de los alumnos respecto a la asistencia a las clases, aspecto este muy fundamental en la vida de un nadador de competición.

A largo plazo:

Pasar lista nos ofrece la posibilidad de representar gráficamente la composición por edades de la escuela, y:

- a) analizar la asistencia a las clases,
- b) saber qué edades tenemos actualmente en la escuela (% del total)
- c) controlar como se desarrolla la "búsqueda de talentos" según edades y sexo.

Motivaciones

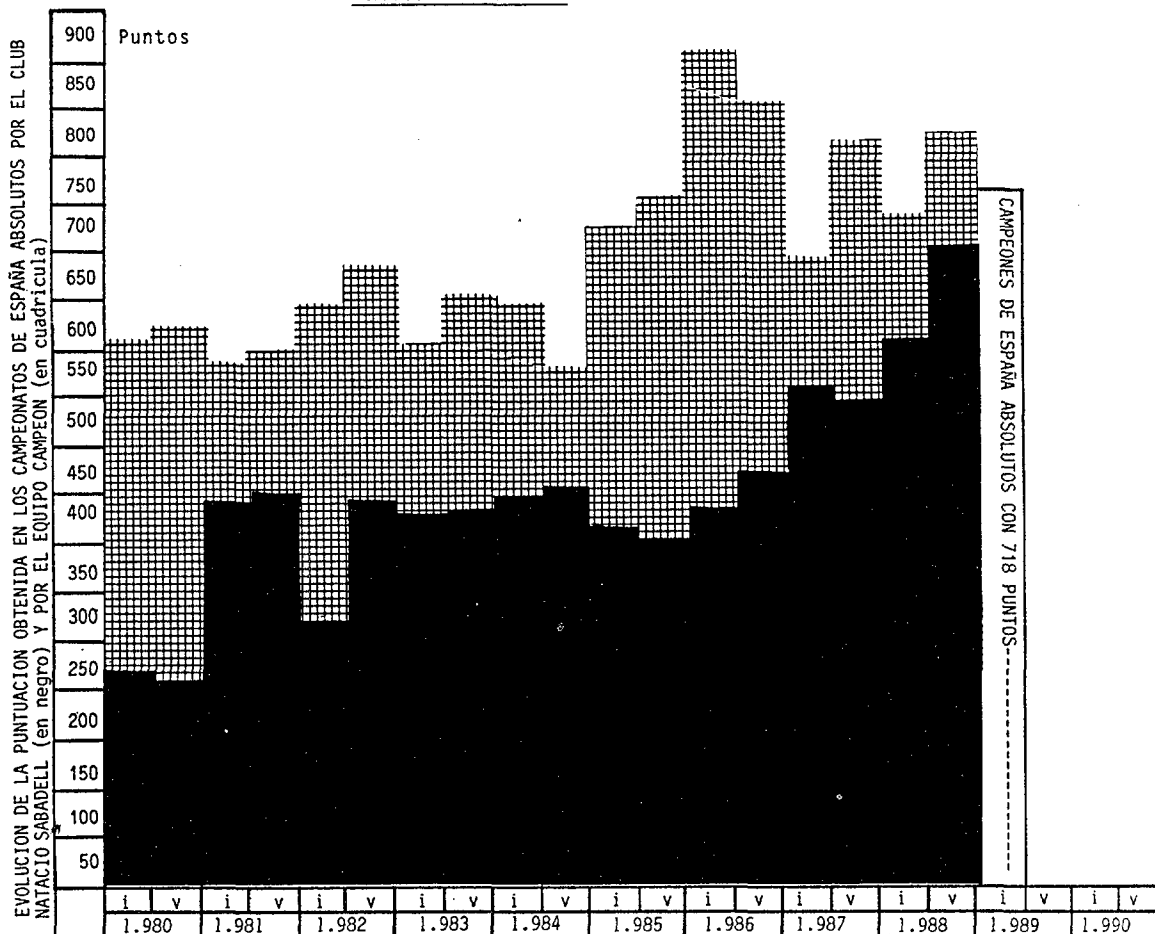
Aunque el aspecto fundamental es la formación de nadadores, no queremos que éste sea el único motivo para que los niños vengan al club. Para ello confeccionamos un calendario social que intercala actividades oficiales con las sociales.

A lo largo del año organizamos diferentes "acontecimientos" para ellos:

- Diplomas. Hemos confeccionado tres diplomas que evalúan diferentes niveles técnicos y habilidades acuáticas:
 Diploma "A": elemental
 Diploma "B": primer grado
 Diploma "C": segundo grado. (ver anexo)
- Iniciación a la competición. Con ello se pretende habituar a los alumnos al funcionamiento de una competición. Durante 4 jornadas "compiten" entre ellos obteniendo todos la misma recompensa: un diploma y una medalla. (ver anexo).
- Semana de fondo. Una vez al año organizamos la "semana de fondo", durante la cual intentan nadar el máximo número de metros en las clases. Al finalizar se les entrega un diploma en el que se acredita el total de metros nadados. Es curioso observar la progresión en kilometraje a lo largo de los años. (ver anexo).
- Excursiones a la playa, a la nieve y jornadas de convivencia ayudan a los niños a integrarse plenamente en nuestro "club".


ANEXO

GRAFICA COMPARATIVA



BAREMO FER
SENS DE 9 ANYS

PUNTS	QUADRINHACIÓ	P. MEDICINAL	800 METRES	PUNTS
10	9.20 m.	5.10 m.	2:55*	10
9.5	8.60	4.30	3.05	9.5
9	8.30	4.00	3.15	9
8.5	8.20	3.90	3.20	8.5
8	7.90	3.80	3.25	8
7.5	7.80	3.70	3.30	7.5
7	7.70	3.50	3.35	7
6.5	7.50	3.40	3.40	6.5
6	7.40	3.30	3.45	6
5.5	7.30	3.20	3.50	5.5
5	7.20	3.10	3.55	5
4.5	7.10	3.00	4.00	4.5
4	6.90	2.90	4.05	4
3.5	6.80	2.80	4.10	3.5
3	6.70	2.70	4.15	3
2.5	6.60	2.60	4.20	2.5
2	6.50	2.50	4.30	2
1.5	6.40	2.40	4.40	1.5
1	6.10	2.30	4.50	1
0.5	5.60	2.20	5.00	0.5
0	5.50	2.10	5.10	0

 **Diploma A: Elemental**


La Comissió del Curset de Natació de l'alumne/a


ha superat les proves essencials al recer

Donat a Sabadell el dia d'

Director Tècnic Director Curset Educador

- 1- Nedar 25 metres d'aigües crol respectant correctament
- 2- Nedar 25 metres d'espatlla
- 3- Nedar 25 metres de braça amb el cap fora l'aigua
- 4- Tirar-se de cap i nedar 7 metres per sota l'aigua
- 5- Aguantar-se 30 segons en posició vertical amb els dits fora l'aigua

 **INICIACIÓ A LA COMPETICIÓN**




La comissió tècnica de l'Escola de Natació certifica que el nedador/a ha superat les proves corresponents a la seva edat, esmentades al revers.

Donat a Sabadell el dia d'

Director Tècnic

8 anys i menors	9 a 14 anys	15 anys i majors
1. 25 crol	1. 50 crol	1. 100 crol
2. 25 espatlla	2. 50 espatlla	2. 100 espatlla
3. 25 braça	3. 50 braça	3. 100 braça
4. 25 papallona	4. 50 papallona	4. 50 papallona
5. 15 estils	5. 100 estils	5. 200 estils
6. 30 peus de crol	6. 50 peus de crol	6. 100 peus de crol
7. 300 crol	7. 300 crol	7. 400 crol
8. 7 m. per sota l'aigua	8. 12 m. per sota l'aigua	8. 17 m. per sota l'aigua

 **Diploma B: Primer Grau**


La Comissió del Curset de Natació de l'alumne/a

ha superat les proves essencials al recer

Donat a Sabadell el dia d'

Director Tècnic Director Curset Educador


- 1- Nedar 25 metres vestit (camarreta, pantaló i sabatilles).
- 2- Nedar 100 metres de crol.
- 3- Nedar 50 metres d'espatlla.
- 4- Nedar 50 metres de braça.
- 5- Tirar-se de peus a l'aigua sense enllocar el cap. Sumergir-se i treure 3 objectes del fons de la piscina d'una sola immersió.
- 6- Aguantar-se 1 minut en posició vertical amb els colzes al nivell de l'aigua.

 **SETMANA DE NATACIÓ DE FONTS**

El Club Natació Sabadell certifica que el soci/a ha realitzat la distància de metres en 5 dies

Donat a Sabadell el dia d' de 198

Director Director Tècnic

 **Diploma C: Segon Grau**

La Comissió del Curset de Natació de l'alumne/a

ha superat les proves essencials al recer

Donat a Sabadell el dia d'

Director Tècnic Director Curset Educador

- 1- Nedar 50 metres vestit (camarreta, pantaló i sabatilles) recollir el maniqui del fons de la piscina i nedar 20 metres lent salvament amb aquest maniqui. Amb ajuda, deuria treure el maniqui fora l'aigua i tot sol, treure la roba d'una l'aigua sense agafar-se a la paret.
- 2- Nedar 300 metres seguits lent 25 de papallona, 175 crol 50 d'espatlla i 50 de braça.
- 3- Tirar-se de cap i nedar 25 metres sota l'aigua.
- 4- Nedar 15 metres amb la pilota de waterpolo; marcar gol a una portera sense portar a una distància de 10 metres.