

PROGRAMA TECNIFICACIÓN INFANTIL Temporada 2020-2021

1. Justificación y objetivos

- El desarrollo del talento deportivo es un proceso complejo en el que la intervención del círculo más cercano al deportista debe complementarse con el apoyo de las instituciones que velan por el desarrollo del deporte, tanto a nivel local como nacional e internacional. En este contexto, la RFEN, dentro de su estrategia deportiva a largo plazo, plantea el Programa Tecnificación Infantil con los siguientes objetivos:
 1. Detectar nadadores/as españoles de categoría infantil con proyección para su futuro tránsito a los Equipos Nacionales en competiciones de índole internacional.
 2. Asegurar el correcto aprendizaje de contenidos formativos troncales en la etapa de formación de los 13 a los 15 años.
 3. Propagar una cultura nacional donde la enseñanza y dominio de contenidos formativos troncales sea algo implícito y con un estándar de calidad.
 4. Complementar, estimular y homogeneizar los Programas de Tecnificación Autonómicos en la modalidad deportiva de natación.
 5. Complementar, estimular y homogeneizar la formación de los entrenadores/as que trabajan con esta etapa de formación.
- El Programa Tecnificación Infantil se encuadra en una cadena de actuaciones en el ámbito del Equipo Nacional de Natación, de manera que los contenidos trabajados en este programa sirvan de base para el Equipo Nacional ESP-2024 y, a su vez, sean una continuación de los trabajados en el Campus Tecnificación Alevín.





2. Contenidos

Los contenidos técnicos del Programa Tecnificación Infantil parten de un **decálogo técnico** que indica los requisitos mínimos que todo deportista participante debe de dominar y que han sido trabajados en el Campus Tecnificación Alevín.

Los deportistas convocados y sus entrenadores/as recibirán información sobre baremos de nivel de cada uno de estos contenidos antes de las actuaciones del Programa Tecnificación Infantil. Los contenidos son:

- Contenidos dentro del agua:
 1. Habilidades de deslizamiento (salida con deslizamiento 15 metros).
 2. Secuencias de movimientos en virajes-salidas (empuje-deslizamiento-MOS-transición).
 3. Control del número de brazadas a baja velocidad (tiempo y número de brazadas a intensidades submáximas).
 4. Control del número de brazadas a velocidades altas (suma de tiempo+brazadas a intensidades máximas).
 5. Nivel de condición física en la propulsión con el batido de piernas (400 metros piernas crol con tabla).

- Contenidos fuera del agua:
 6. Capacidad de tracción (dominada horizontal).
 7. Capacidad de empuje (fondo de brazos).
 8. Capacidad de salto con ayuda de brazos (salto abalakov).
 9. Movilidad cintura escapular ("wall angel").
 10. Movilidad tobillo (rango flexo-extensión tobillo).

A partir de estos requisitos mínimos, el Programa Tecnificación Infantil desarrollará tareas y dará pautas a los entrenadores/as para la mejora de:

- Máxima velocidad en el batido ondulatorio subacuático.
- Drills de técnica en los diferentes estilos a velocidad alta y baja.
- Consistencia en el nivel técnico y físico de tareas de resistencia aeróbica.
- Control de los cambios de ritmo en tareas de resistencia aeróbica.
- Control técnico en las tareas de resistencia anaeróbica.

- Desarrollo de potencia muscular fuera del agua.
- Desarrollo de la amplitud de movimiento fuera del agua.
- Desarrollo de la resistencia cardiovascular fuera del agua.
- Control y estabilidad postural fuera del agua.
- ...



3. Criterios de inclusión 2020-2021

- La selección para el Programa Tecnificación Infantil durante la temporada 2020-21 se hará siguiendo un procedimiento similar al de la Liga Autonómica Alevín, basado en el criterio de polivalencia de los resultados de la temporada 2019-20. De este modo, no sólo se premia el rendimiento en una prueba aislada, sino el rendimiento conjunto en varias distancias y/o estilos a la vez.
- Los deportistas incluidos en la convocatoria serán categoría infantil:
 - Masculino 2005-2006
 - Femenino 2006-2007-2008
- No se incluirá en este programa a deportistas que ya hayan sido incluidos en las convocatorias del Programa ESP-2024.

4. Previsión de actividades Temporada 2020-2021

- Para cumplir con los objetivos propuestos, el Programa Tecnificación Infantil establece una actividad durante la primera parte de la temporada:

Concentración Programa Tecnificación Infantil

5-12 Diciembre 2020

- Además de estas actividades grupales, el Responsable de los Equipos Nacionales Jóvenes (de acuerdo con el entrenador/a correspondiente) se reserva el derecho de proponer controles de seguimiento para algunos/as nadadores/as incluidos en el Programa Tecnificación Infantil.

5. Integrantes Programa Tecnificación Infantil

- *A publicar durante la segunda semana del mes de Noviembre*

Responsable de los Equipos Nacionales Jóvenes R.F.E.N.
Octubre de 2020