Real Federación Española de Natación

PROGRAMA TECNIFICACIÓN NATACIÓN

Luis Villanueva
Director Técnico

LEÓN – Octubre 2011 – Jornadas Tecnificación Deportiva

MISIÓN DE LA FEDERACIÓN

Conseguir medallas y diplomas para España en Campeonatos del Mundo y Juegos Olímpicos

RFEN
FFTT
CTD
Equipo Nacional
Clubes
CAR

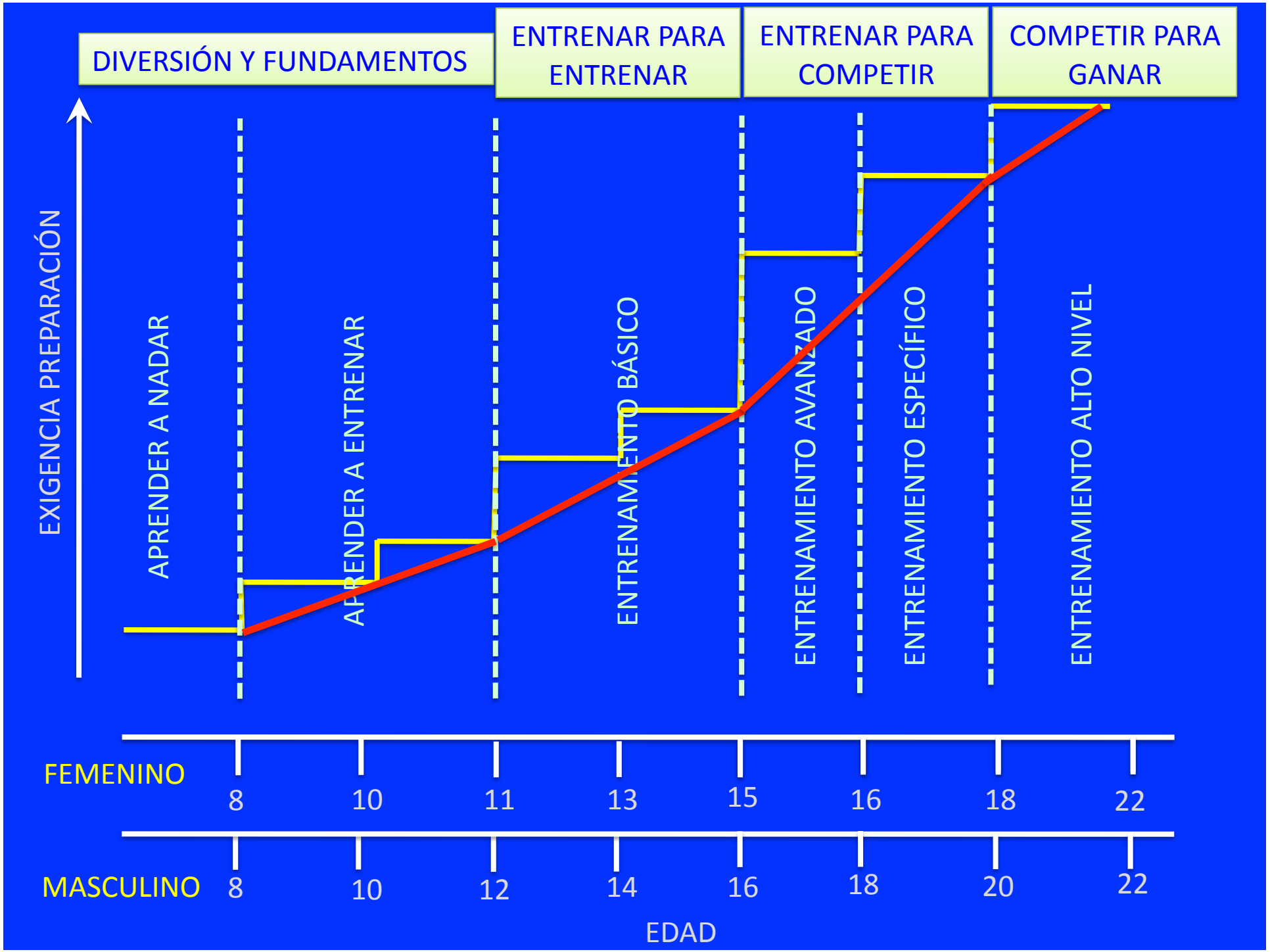
COMETIDO DE LA FEDERACIÓN

1. PLANIFICAR
2. COORDINAR
3. LIDERAR
4. COMPLEMENTAR
5. DIRIGIR

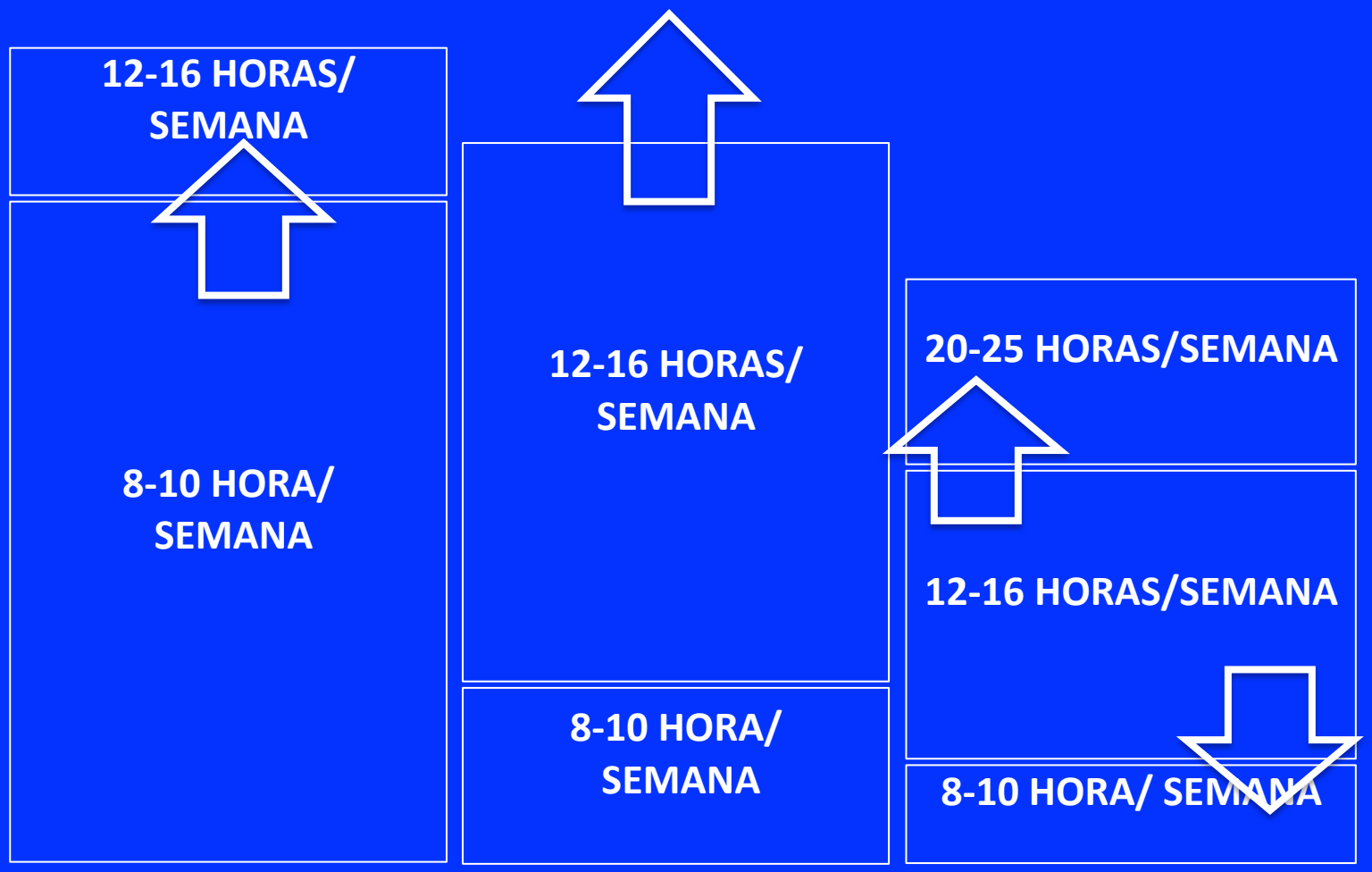
Programa de Tecnificación

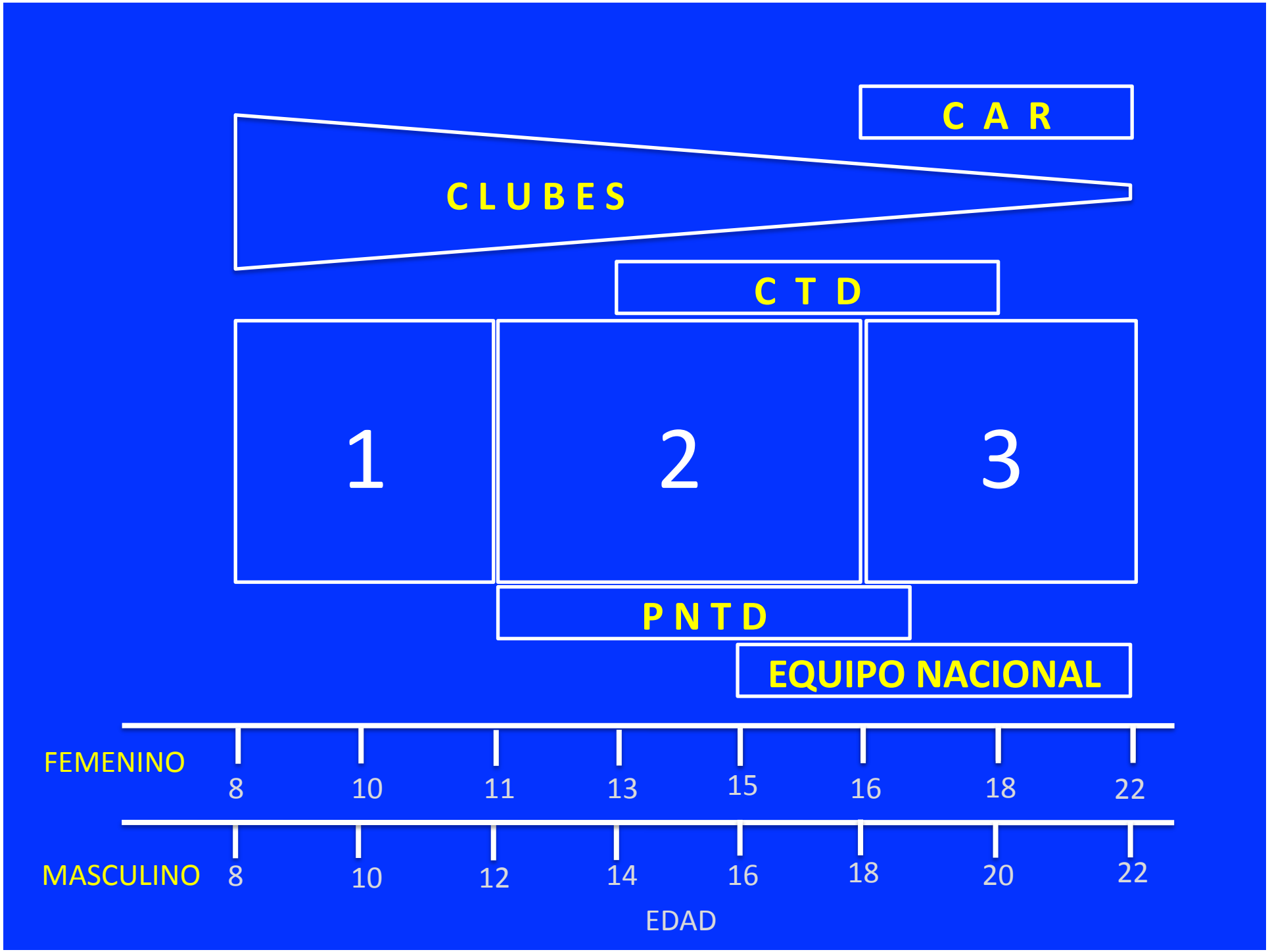
Es una herramienta esencial para el desarrollo de los cometidos anteriores y que tiene como fin:

CONTRIBUIR A LA FORMACIÓN DE NUESTROS NADADORES JÓVENES


DIVERSIÓN Y FUNDAMENTOS
ENTRENAR PARA ENTRENAR
ENTRENAR PARA COMPETIR
COMPETIR PARA GANAR
EXIGENCIA PREPARACIÓN
APRENDER A NADAR
APRENDER A ENTRENAR
ENTRENAMIENTO BÁSICO
ENTRENAMIENTO AVANZADO
ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO
ENTRENAMIENTO ALTO NIVEL
FEMENINO
8
10
11
13
15
16
18
22
MASCULINO
8
10
12
14
16
18
20
22
EDAD

	Pre Benjamín	Benjamín	Alevín	Infantil	Junior Juvenil	Junior Abs-Joven	
EDAD	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	
Especialidad						50-100	200...
SEMANAS / AÑO	32-36	38-42	44	46	48	48	
SESIONES / SEMANA	4-5	5-6	6-8	7-9	8-10	9-11	
VOLUMEN ANUAL (Km)	250-400	500-700	1000-1200	1300-1500	1600-2000	1800-2000	1800-2200
HORAS SECO / AÑO		40	80	130	140	180	160
HORAS SEMANA	5	7	12	16	20	25	
HORAS SEMANA AGUA	5	6	10	12	16	18	20
KM/SEMANA	10	15	25	30	40	40-45	45-50
KM/HORA	2,0	2,3	2,7	3,0	3,3	3,2	3,4
COMPETICIONES / AÑO	3-5	5-7	8-10	6-10	8-12	10-15	
COMPET. IMPORTANTES			1	2	2-3	3	
PRUEBA PRINCIPAL					6-10	10-12	6-10
PORCENTAJE MEJORA	8-10%	6-8%	3-6%	2-4%	2-3%	1-2%	


10-13 AÑOS
13-15 AÑOS
15-17 AÑOS
12-16 HORAS/ SEMANA
8-10 HORA/ SEMANA
12-16 HORAS/ SEMANA
8-10 HORA/ SEMANA
20-25 HORAS/SEMANA
12-16 HORAS/SEMANA
8-10 HORA/ SEMANA


C A R
C L U B E S
C T D
1
2
3
P N T D
EQUIPO NACIONAL
FEMENINO
8
10
11
13
15
16
18
22
MASCULINO
8
10
12
14
16
18
20
22
EDAD

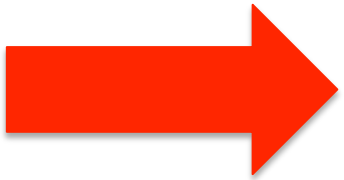
FUNCIÓN DEL PNTD EN EL PROCESO DE FORMACIÓN

1. Establecer referencias de trabajo
2. Liderar y coordinar el trabajo de los CTD
3. Proporcionar información y herramientas a los entrenadores
4. Realizar actividades de entrenamiento y competición

CENTROS DE TECNIFICACIÓN CON PROGRAMAS DE NATACIÓN

FORMACIÓN Y ALTO RENDIMIENTO

CTD-CAR



PROGRAMA ESPAÑA 2016

El objetivo general del Programa es mejorar el nivel de nuestra natación para los Juegos de Río 2016

El Programa nos tiene que permitir mejorar la vía de acceso rápido al alto nivel.

El verdadero objetivo es **conseguir que los nadadores que acceden al Equipo Nacional Absoluto tengan una mejor preparación** que la que tienen ahora.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Proporcionar a nadadores y entrenadores una idea exacta de los requisitos de la preparación para el Alto Nivel
2. Conseguir un compromiso del nadador con su preparación desde que tiene 14-16 años
3. Proporcionar experiencia en entrenamiento de alta exigencia
4. Exponer a competiciones internacionales de alto nivel

EQUIPO NACIONAL ABSOLUTO
NIVEL OLÍMPICO
NIVEL MUNDIAL
NIVEL EUROPEO
NIVEL INTERNACIONAL
NIVEL PROMOCIÓN

Masculino	Femenino	% sobre la MR Nivel Olimpico
18 años	16 años	3,50%
17 años	15 años	5,50%
16 años	14 años	7,50%

MASCULINO			PRUEBAS	FEMENINO		
16 AÑOS	17 AÑOS	18 AÑOS		16 AÑOS	15 AÑOS	14 AÑOS
00:23.70	00:23.26	00:22.82	**50 libre**	00:25.78	00:26.28	00:26.78
00:51.99	00:51.02	00:50.05	**100 libre**	00:56.21	00:57.30	00:58.38
01:54.98	01:52.84	01:50.17	**200 libre**	02:01.14	02:03.48	02:05.82
04:03.64	03:59.11	03:54.57	**400 libre**	04:14.99	04:19.92	04:24.85
			800 libre	08:45.95	08:56.11	09:06.27
16:04.81	15:46.81	15:28.91	**1500 libre**			
01:05.38	01:04.17	01:02.95	**100 braza**	01:10.39	01:11.75	01:13.11
02:20.96	02:18.34	02:15.72	**200 braza**	02:31.54	02:34.47	02:37.40
00:58.32	00:57.23	00:56.15	**100 espalda**	01:02.46	01:03.67	01:04.88
02:07.05	02:04.69	02:02.33	**200 espalda**	02:13.99	02:16.58	02:19.17
00:55.95	00:54.91	00:53.87	**100 mariposa**	01:00.93	01:02.11	01:03.29
02:04.32	02:02.01	01:59.70	**200 mariposa**	02:12.40	02:14.96	02:17.51
02:09.11	02:06.71	02:04.30	**200 estilos I.**	02:17.46	02:20.11	02:22.77
04:34.99	04:29.87	04:24.75	**400 estilos I.**	04:47.97	04:53.53	04:59.10

	EDAD	NADADOR	CLUB	ENTRENADOR	PRUEBA	MARCA	%
FEM	14	Paloma TOBARUELA	C.N.Coslada	SANTIAGO VEIGA	800 Llibre	09:00.58	-1,69
		Alejandra NULA	C.N.Gredos	SANTIAGO VEIGA	800 Llibre	09:01.28	-1,57
		Fátima GALLARDO	C.N.Badajoz	JOSE A. CACHO	50 Llibre	00:57.68	-1,55
					100 Llibre	00:26.82	-0,48
	15	Maria VILAS	C.N.Riveira	JOSE RIVERA	800 Llibre	08:47.27	-2,30
					400 Estilos Ind.	04:49.78	-1,82
					400 llibre	04:17.98	-1,04
		Crisitna SERRA	C.N.Palma de Mallorca	FERNANDO G.REINO	400 Estilos Ind.	04:51.33	-1,29
		Irena ANDREA	C.N.Moscardo	SANTIAGO VEIGA	800 Llibre	08:56.40	-0,60
		Lara B.MAKIN	C.N.Fuengirola	XAVIER CASADEMONT	200 Espalda	02:16.48	-0,05
	16	Cristina GARCIA	R.C.Mediterraneo	JORDI [illegible]URIO	400 Estilos Ind.	04:46.39	-1,09
Total Femenino							**8**
MASC	15	Gullermo SANCHEZ	C.N.San Blas	[illegible]RADILLOS	400 llibre	04:05.63	-0,03
	16	Pedro TERRES	C.N.Elche	[illegible] CARNER[illegible]	100 Mariposa	00:56.21	-0,07
	17	Antonio ARROYO	C.N.Atl- Barcelon[illegible]	[illegible]S RODRIGUEZ	1500 Llibre	15:28.54	-3,13
					400 llibre	03:57.96	-1,32
		Miguel A.ROZAS	C.N.Melilla	XAVIER [illegible]ONT	1500 Llibre	15:31.36	-2,83
		Víctor GOICOECHEA	C.N.San [illegible]u	LU[illegible]UEZ	1500 Llibre	15:35.29	-2,42
					400 llibre	03:59.68	-0,61
		Carlos PERALTA	C.N.[illegible]do Calderon	XAVIER CASADEMONT	200 Mariposa	02:00.87	-1,84
		Albert PUIG	C.N.Terrassa	[illegible]UARD VERA	200 Estilos Ind.	02:04.25	-1,73
					200 Llibre	01:52.24	-1,01
					200 Mariposa	02:01.88	-1,02
					100 Mariposa	00:55.04	-0,31
		Jorge MARTIN	C.D.Covibar-Rivas	MIGUEL VAZQUEZ	200 Llibre	01:52.50	-0,78
		Marc CALZADA	C.N.Igualada	LUIS RODRIGUEZ	200 Mariposa	02:04.67	-0,63
					200 Llibre	01:54.96	-0,49
		Arnau ROVIRA	C.N.Manresa	LUIS RODRIGUEZ	200 Mariposa	02:04.89	-0,45
		Juan F.SEGURA	C.D.Covibar-Rivas	MIGUEL VAZQUEZ	100 Espalda	00:57.07	-0,23
		Lluis BUADES	C.N.La Salle-Balear	FERNANDO G.REINO	1500 Llibre	15:57.38	-0,12
	18	Eduardo SOLAECHE	Real Canoe N.C.	GREGG TROY	200 Estilos Ind.	02:01.87	-1,75
					400 Estilos Ind.	04:20.36	-1,56
					200 Braza	02:15.67	-0,29
		Aitor MARTINEZ	CD Sek -Sierra Oeste	BART KIZIEROWSKI	50 llibre	00:22.64	-0,96
Total Masculino							**14**
Total general							**22**

ESP 2016
2011-2012

TIPO	GRUPO ENTR	NADADOR	PRUEBA	MARCA	Total
CTD	CTD Andalucia	Carlos PERALTA	200 Mariposa	02:00.87	1
		Lara B.MAKIN	200 Espalda	02:16.48	1
		Miguel A.ROZAS	1500 Llibre	15:31.36	1
	Suma CTD Andalucia				**3**
	CTD Cataluña	Antonio ARROYO	1500 Llibre	15:28.54	1
			400 llibre	03:57.96	1
		Arnau ROVIRA	200 Mariposa	02:04.89	1
		Marc CALZADA	200 Llibre	01:54.96	1
			200 Mariposa	02:04.67	1
		Víctor GOICOECHEA	1500 Llibre	03:59.68	1
				15:35.29	1
	Suma CTD Cataluña				**4**
	CTD Galicia	Maria VILAS	400 Estilos Ind.	04:49.78	1
			400 llibre	04:17.98	1
			800 Llibre	08:47.27	1
	Suma CTD Galicia				**1**
	CTD Madrid	Paloma TOMARTERA	800 Llibre	09:00.58	1
		Alejandro NOLA	800 Llibre	09:01.28	1
		Guillermo SANCHEZ	400 llibre	04:05.63	1
		Irene ANDREA	800 Llibre	08:56.40	1
		Jorge MARTIN	200 Llibre	01:52.50	1
		Juan SEGURA	100 Espalda	00:57.07	1
	Suma CTD Madrid				**6**
	CTD Valencia	Pedro TERR	100 Mariposa	00:56.21	1
	Suma CTD Valen				**1**
	EBE Baleares	Crisitna SERRA	400 Estilos Ind.	04:51.33	1
		Lluis PADES	1500 Llibre	15:57.38	1
	Suma EBE Baleares				**2**
Total CTD					**17**
CAR	Blume Madrid	Cristina GARCIA	400 Estilos Ind.	04:46.39	1
	Suma Blume Madri				**1**
Total CAR					**1**
CLUB	C.N.Badajoz	Fátima GALLARDO	50 Llibre	00:57.68	1
			100 Llibre	00:26.82	1
	Suma C.N.Badajoz				**1**
	C.N.Terrassa	Albert PUIG	100 Mariposa	00:55.04	1
			200 Estilos Ind.	02:04.25	1
			200 Llibre	01:52.24	1
			200 Mariposa	02:01.88	1
	Suma C.N.Terrassa				**1**
	SEK Sierra-Oeste	Aitor MARTINEZ	50 llibre	00:22.64	1
	Suma SEK Sierra-Oeste				**1**
Total CLUB					**3**
USA	Univ. Florida	Eduardo SOLAECHE	200 Estilos Ind.	02:01.87	1
			400 Estilos Ind.	04:20.36	1
			200 Braza	02:15.67	1
	Suma Univ. Florida				**1**
Total USA					**1**
Total general					**22**

ESP 2016
2011-2012

AVTIVIDADES TEMPORADA 2011-2012

CONCENTRACIÓN	AUSTRALIA	AGOSTO-SEPTIEMBRE	4 SEMANAS	GRUPO AVANZADO
CONCENTRACIÓN	MALAGA	OCTUBRE	1 SEMANA	GRUPO INICIACION
COMPETICIÓN	SUECIA	OCTUBRE		GRUPO INICIACION
CONCENTRACIÓN	SIERRA NEVADA	ENERO	2 SEMANAS	GRUPO COMPLETO
COMPETICIÓN	BELGICA	ENERO		GRUPO COMPLETO
CONCENTRACIÓN	BARCELONA	ABRIL - SEMANA SANTA	1 SEMANA	GRUPO COMPLETO
CONCENTRACIÓN	SIERRA NEVADA	MAYO	2 SEMANAS	EUROPEO JUNIOR
COMPETICIÓN	MADRID	JUNIO		EUROPEO JUNIOR
CONCENTRACIÓN	BARCELONA	JULIO	1 SEMANA	EUROPEO JUNIOR
COMPETICIÓN	AMBERES	JULIO		EUROPEO JUNIOR

Real Federación Española de Natación

GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN

luis.villanueva@rfen.es