

INFORME

Sobre los resultados del 1er Campamento de Entrenamiento de la FECNA, realizado en la ciudad de Girardot los días 4 y 5 de Diciembre de 2006.

1. Introducción.

Los días 4 y 5 de diciembre de 2006 fueron convocados 51 nadadores juveniles, atendiendo a su calidad deportiva, para participar del 1er Campamento de Entrenamiento de la FECNA. Dicho Campamento tenía varios objetivos, destacándose los siguientes:

- Pedagógicos y Metodológicos.
- Investigativos.
- Integración de nadadores y entrenadores.

Junto a los nadadores fue convocado un grupo de trabajo multidisciplinario, integrado por los siguientes especialistas:

- Un especialista en medicina deportiva, Dr. Carlos Ulloa.
- Un especialista en psicología deportiva, Lic. Lina Orrego.
- Un especialista en nutrición, Lic. Astrid Quinchía.
- Un especialista en antropometría, Lic. Jhon C. Riaño.
- Cuatro entrenadores, especializados en las técnicas de nado: José N. Arias en Espalda, Leonardo García en Pecho, Eduardo Movilla en Mariposa y Fabio de J. Toro en Libre.
- Cuatro nadadores monitores, representativos de la mejor calidad técnica de la natación colombiana del momento, encabezados por Carolina Colorado en Espalda, Julio Galofre en Mariposa, Jefferson Valencia en Pecho y Carlos A. Viveros en Libre.
- Siete entrenadores de distintas regiones acompañantes de los nadadores convocados.
- Un director técnico de la actividad, representante de la FECNA.

De los deportistas y especialistas convocados no pudieron estar presentes por diversos motivos:

- Tres nadadores, por exámenes finales.
- El médico deportivo, que debió viajar al exterior.
- Dos entrenadores acompañantes de Antioquia, por razones particulares.

2. Actividades realizadas.

El grupo multidisciplinario reunido en Girardot, junto a los deportistas convocados, realizaron las siguientes actividades:

2.1 Actividades Investigativas.

- I. Test psicológicos de personalidad, ansiedad y concentración mental.
- II. Mediciones antropométricas relacionadas con las proporciones de la figura, que incluía: talla, envergadura, amplitud de hombros, de caderas y otros aspectos relacionados con la composición corporal del nadador.
- III. Evaluación nutricional de cada deportista.

2.2 Actividades pedagógicas y metodológicas.

- I. Técnica de Espalda por segmentos y completa, más vueltas y partidas. Explicación teórica, demostraciones prácticas por el monitor y ejecución por los participantes.
- II. Técnica de Mariposa por segmentos y completa, más vueltas y partidas. Explicación teórica, demostraciones prácticas por el monitor y ejecución por los participantes.
- III. Técnica de Pecho por segmentos y completa, más vueltas y partidas. Explicación teórica, demostraciones prácticas por el monitor y ejecución por los participantes.
- IV. Técnica de Libre por segmentos y completa, más vueltas y partidas. Explicación teórica, demostraciones prácticas por el monitor y ejecución por los participantes.
- V. Explicación de métodos y medios para el desarrollo de la Resistencia 1. Control de la frecuencia cardíaca para entrenar al ritmo y velocidad necesarias para su desarrollo. Ejecución práctica de series para el desarrollo de esta capacidad básica de trabajo.

2.3 Actividades de integración.

- I. La propia convivencia de esos dos días, las prácticas de las técnicas de nado, vueltas y partidas, todo ello en dos grandes grupos, uno femenino y otro masculino, a lo cual se adicionó una sesión de trabajo para ampliar los conocimientos sobre la Resistencia 1, más algunos juegos de conjunto que resultaron divertidos y relajantes, permitieron estrechar las relaciones entre deportistas, a la vez que los entrenadores hacían lo mismo en su esfera, permitieron una total integración de deportistas entre sí, así como de los especialistas y entrenadores participantes.

2.4 Reuniones técnicas.

- I. Los entrenadores realizaron varias reuniones técnicas para debatir acerca de la estrategia de planificación para el año 2007, macrociclos y su duración, fechas y sedes para los más importantes campeonatos del venidero año.

3. Conclusiones.

- Es unánime la opinión de todos los participantes, tanto de los especialistas, entrenadores, monitores y deportistas, que este 1er Campamento de Entrenamiento de la FECNA constituyó un gran éxito, lo cual se reconoce en una encuesta anónima realizada al término del mismo y que aparece inmediatamente después de este informe.

4. Recomendaciones.

- I. Realizar el año 2007 dos Campamentos Nacionales de Entrenamiento de la FECNA, el primero para nadadores de las categorías infantiles, inmediatamente después del Festival que realizaremos entre fines de Junio y principios de Julio del próximo año. El segundo en igual fecha que este año y también al término del Campeonato Nacional Interligas.
- II. Estos Campamentos son tan productivos que, además, es necesario incrementar la cantidad de participantes, algo que muchos técnicos y dirigentes de la natación ya han solicitado, además de extender el tiempo de duración de los mismos. Para lograrlo se pueden valorar y encontrar fórmulas de cofinanciación entre la FECNA y los participantes, a fin de hacerlos más masivos y económicamente viables.
- III. Las Ligas o grupos de Ligas pudieran hacer algo similar, dada la ventaja que ofrece a los deportistas y entrenadores participantes, con propuestas concretas sobre su organización y programas que no resultarán costosos, cuyos dividendos son excelentes.

5. Agradecimientos.

- I. A todos los nadadores que respondieron a la convocatoria de la FECNA y que participaron con gran disciplina y dedicación en el Campamento.
- II. A los entrenadores acompañantes de los deportistas convocados, que jugaron un importante papel en el control de los nadadores y en todos los apoyos que resultaron necesarios.
- III. A los especialistas que brindaron voluntariamente sus conocimientos y experiencias para que el 1er Campamento de Entrenamiento de la FECNA se constituyera en todo un éxito, abriendo un nuevo camino que puede ser muy beneficioso para la natación colombiana.
- IV. Al Comité Ejecutivo de la FECNA por haber facilitado la realización de este importante evento y la financiación del mismo.

Lic. Sergio Valiente Gómez
Director Técnico FECNA

ANEXO

Resultados de la encuesta anónima aplicada a los deportistas que participaron del 1er Campamento de Entrenamiento de la FECNA. MUJERES

Pregunta 1: ¿Qué opinión tiene del resultado de este 1er Campamento de Entrenamiento promovido y patrocinado por la FECNA?

Respuestas de las Nadadoras de 14 años:

- Es una idea superexcelente, porque así podemos responder nuestras dudas y perfeccionar nuestros estilos.
- Me gustó mucho el Campamento, aunque fue muy corto.
- Me gusta mucho, lo deben seguir haciendo.
- Opino que es una gran ventaja para los nadadores, poder destacarse mejor como una preselección Colombia y me parece que ayuda a que más gente se comprometa con el deporte.
- Para mi opinión el Campamento es muy importante pues nos integra y es una gran oportunidad para mejorar nuestras capacidades.
- Me parece muy bacano y educativo, aunque pienso que podíamos quedarnos un día más.
- Estuvo super interesante y aprendí muchas cosas que talvez las sabía pero no tan complejas.
- Me pareció una experiencia super rica, muy agradable y aprendí muchas cosas, las cuales quiero aplicar en el futuro para lograr alcanzar mis metas.
- Que debiéramos integrarnos un poco más y fue muy agradable que nos compartieran conocimientos.
- Esta idea del campamento FECNA me pareció muy buena, nos da un segundo impulso para seguir adelante con la motivación de ser mejores. Me parece que debería ser un poco más largo y con más integración.
- Me pareció espectacular porque aprendí muchas cosas que como nadadora no conocía y ahora las puedo aplicar a todos los entrenos. Me gustaría que este se volviera a repetir, porque esto nos ayudaría a ser mejores nadadores para Colombia.
- Fue una experiencia nueva que no solo dejó eso, sino cosas nuevas para la natación de cada una de las personas. Fue organizada y se notó la planeación de cada uno de los trabajos. Agradezco a las personas que participaron en ello. La técnica fue fundamental en este campamento y me alegra mucho. Detalles importantes que hacen la diferencia nos enseñaron.
- Fue una actividad en la que se pudo aprender muchos más conocimientos sobre técnica, la que ayuda para mejorar el estilo y a la vez ser más ágil. Me gustó mucho porque se mostraba a la vez con nadadores como se debe hacer el estilo.

Respuestas de las Nadadoras de 15 años.

- Pues que me pareció bueno ya que cuando trabajamos en el agua trabajamos cada estilo, aprendimos ejercicios que no sabíamos y nos integramos todos.
- Falta un poco de integración, pero las técnicas aprendidas favorecen mucho.
- Me parece super bueno para los que no tenemos una técnica tan perfecta y nos ayuda a mejorar detalles que nos van a hacer mejorar en la competencia. Y me parece super

bueno que la Federación haga este esfuerzo por hacer el campamento. Además podemos aprender muchas cosas de cada entrenador para emplearlo en los entrenos y competencias.

Respuestas de las Nadadoras de 16 años.

- Que fue muy chévere porque uno se integra y aprende muchas cosas.
- Pues la verdad me pareció muy bueno, pues eso creo es lo que nosotros necesitamos más a menudo para nuestro estímulo, o por ejemplo, a mi sí.
- El campamento fue bueno y agradable, pero creo que deben alargarlo para poder perfeccionar más estilos, más individual, y con mayor frecuencia. Y otra cosa es que deben mejorar la unión del grupo, pero en general, se aprovechó al máximo estos dos días que nos dieron.
- Me pareció super bueno el campamento, nos ayudó mucho la corrección de los estilos, pero lo mejor fue la integración entre todos los nadadores, pues muchos no nos conocíamos.

Respuestas de las Nadadoras de 17 y más años.

- Me pareció una buena idea, aunque se debiera alargar para profundizar más otros trabajos y la técnica. También creo debiera ser en otra época del año.
- Creo que es una experiencia muy buena, donde se aprende y se mejora.
- Me parece una muy buena actividad que nos permite integrarnos y mejorar las falencias que tengamos en la técnica. Fue una muy buena actividad que ojalá se repitiera, pues trae para un futuro buenos frutos.
- El campamento estuvo bastante interesante, definitivamente es una motivación para seguir adelante con las metas propuestas. Además es una oportunidad de integración con los mejores nadadores de Colombia y a la vez corregir tu técnica con tus "ídolos" nacionales, excelente, no resta sino felicitar a la FECNA por esta idea.
- Me pareció muy bueno porque nos explicaban algunas técnicas para uno poder mejorar y porque estábamos con los mejores entrenadores y no me gustaría que fuera el único.

Pregunta 2: ¿Cuántos kilómetros, aproximadamente, has nadado en el entrenamiento durante todo el año 2006?

Respuestas de las Nadadoras de 14 años.

- 2000 kilómetros.
- Aproximadamente 2000 kilómetros anuales.
- 2000 km.
- Kilómetros aproximados 2268.
- Aproximadamente 1500 km.
- 1200 km. aproximadamente.
- 2000 km. aproximadamente.
- No se exactamente, pero haciendo más o menos cuenta, son como entre 850-900 km.
- Aproximadamente unos 1500 km.
- 1200 kilómetros.
- 880 km. aproximadamente.
- 270 km, porque duré 3 meses que me hicieron una operación de rodilla y me tuve que recuperar.
- 2600 km.
- 1200 km.

Respuestas de las Nadadoras de 15 años.

- 2000 km.
- 1300 km.
- 1200 km.

Respuestas de las Nadadoras de 16 años.

- 1900 km.
- 2000 km.
- 880 km. aproximadamente.
- 1600 km.

Respuestas de las Nadadoras de 17 años y mayores.

- 2000 km.
- 1800 km.
- 2000 km.
- Aproximadamente 800 km.
- 800 km. aproximadamente.
- 1600 km.

Pregunta 3: Cómo promedio, ¿Cuántos kilómetros entrenas cada semana?

Respuestas de las Nadadoras de 14 años.

- 50 km.
- 50 km.
- 50 km.
- 54 km. Aproximadamente.
- Un promedio de 30 km.
- 26-28 km.
- 40.000 metros aproximadamente.
- Aproximadamente 24 km.
- En promedio unos 32 km.
- 30 kilómetros.
- 24 km. aproximadamente.
- 30 kilómetros entrenando de lunes a sábado, los sábados doble jornada.
- 30 km.
- 30 km.

Respuestas de las Nadadoras de 15 años.

- 60 km.
- 32-36 km. fuera de competencia.
- 60 km.

Respuestas de las Nadadoras de 16 años.

- 45.50 kilómetros.
- 45 a 60 km.
- 824 km. aproximadamente.

- 35 km.

Respuestas de las Nadadoras de 17 años y mayores.

- Promedio = 60 km.
- 45 km.
- 50 km.
- Por semana entreno más o menos 20 – 25 km.
- 20 km. aproximadamente.
- Promedio de semana por 50 semanas.

Pregunta 4: ¿Conoces la capacidad de trabajo que los entrenadores denominan Resistencia 1 o R1? Explica con tus palabras cual es la frecuencia cardiaca (pulsaciones) por minuto que debes alcanzar para entrenar esa capacidad?

Respuestas de las Nadadoras de 14 años.

- 120 a 260 pulsaciones por minuto.
- 120 a 160 pulsaciones por minuto.
- Nos dirigen con velocidades de nado.
- De 120 a 160 pulsaciones por minuto.
- Las pulsaciones pueden estar entre 152 y 168 por minuto.
- Es un trabajo base. Pulsaciones 15-16 (no más de 24) por 10 segundos.
- Si. La frecuencia es 150-170, máximo 175.
- Según lo que he entendido entre 20 y 25 pulsaciones.
- De 28 a 30.
- De 18 ó 20.
- R1 es un ritmo moderado y las pulsaciones deberían estar entre 120 y 140.
- Entre 120 y 140 aeróbico ligero, donde trabajamos la resistencia básica nadando continuo sin mucho esfuerzo.
- 15-18 pulsaciones entre 10 ó 15 segundos.
- De 20 a 25 pulsaciones.

Respuestas de las Nadadoras de 15 años.

- De 24 a 26 pulsaciones por minuto.
- Resistencia 1 = 15-18 pulsaciones
- Yo trabajo es con velocidad de nado.

Respuestas de las Nadadoras de 16 años.

- 120-160 pulsaciones. Depende del estilo que uno más trabaje.
- Nosotros trabajamos con velocidades de nado.
- Más o menos de 120 a 150 pulsaciones.
- 26-28

Respuestas de las Nadadoras de 17 años y mayores.

- Trabajamos con velocidad de nado, no frecuencias.
- 26-28
- No trabajamos con frecuencia cardiaca, nos dirigen con velocidades de nado.
- Si la conozco, las pulsaciones son entre 120 y 140 por minuto.
- 120 a 150.

- Entre 140 y 160 por minuto.

Pregunta 5: ¿Cuándo entrenas la Resistencia 1 las pausas son largas o breves? Indica que tiempo duran las pausas en una serie de 8x400 metros?

Respuestas de las Nadadoras de 14 años.

- Las pausas son breves, aproximadamente 30-20-15 segundos.
- Las pausas son breves. Aproximadamente 15 a 25 segundos.
- Son cortas, 20 segundos.
- Las pausas son breves, desde 15 hasta 30 segundos.
- Son breves, 30 segundos o menos.
- Largas. Descanso de 15 a 20 segundos y paso a 70% ó 75%.
- Las pausas son breves, por promedio de 20 a 25 segundos.
- Breves, de 20 a 25 segundos.
- Breves, durante 5 a 15 segundos.
- Los descansos son moderados de 20 a 30 segundos.
- Las pausas son breves y los descansos cortos. Pausas de 30 segundos.
- Largas = 40 segundos.
- Breves. Duran de 10 a 15 segundos.

Respuestas de las Nadadoras de 15 años.

- 30 segundos.
- 30 segundos.
- Breves, 30 segundos.
- Breves.

Respuestas de las Nadadoras de 16 años.

- Breves.
- Las pausas son muy cortas.
- A veces de 20 segundos ó 30 segundos, dependiendo el momento en que se hagan.
- Breves, 30 segundos.

Respuestas de las Nadadoras de 17 años y mayores.

- Breves, 30 segundos de descanso.
- 30 segundos.
- Las pausas son cortas, en un lapso de 20 segundos.
- Nunca hago ese tipo de trabajo (series largas) pero R1 lo trabajo con 20 segundos de descanso en 400 metros.
- 20 segundos.
- 10 a 20 segundos, breves.

Pregunta 6: ¿Haces preparación física en el gimnasio? Si la respuesta es positiva indica cuántas veces por semana vas al gimnasio y que tiempo cada vez.

Respuestas de las Nadadoras de 14 años.

- Duro una hora a hora y media todos los días, menos los fines de semana. Algunas semanas descano los miércoles.

- Si, tres días a la semana, 1 hora y media.
- 3 veces a la semana una hora.
- Si, cuatro veces a la semana y una hora cada día.
- 2 veces por semana una hora.
- No
- No
- No
- No hago gimnasio.
- Si, tres veces a la semana durante 4 meses, una hora.
- No vamos al gimnasio, pero realizamos trabajos físicos, como cauchos, balón medicinal, abdominales, etc.
- Voy al gimnasio a hacer flexibilidad y voy los días martes y sábado cada semana.
- No
- Si, tres veces por semana, cada rutina dura 1 hora y 30 minutos.

Respuestas de las Nadadoras de 15 años.

- 4 veces por semana 1 hora.
- No
- Si, hacemos gimnasio 3 veces por semana 1 hora o 45 minutos.

Respuestas de las Nadadoras de 16 años.

- Si, tres veces a la semana 1 hora y media.
- 3 veces en la semana 1 hora.
- No
- 5 veces por semana, 40 minutos.

Respuestas de las Nadadoras de 17 años y mayores.

- Si, tres veces a la semana, 1 hora.
- Si, cinco veces, 2 horas.
- 3 veces a la semana, 1 hora.
- No
- No
- 3 veces a la semana, 1 hora.

Pregunta 7: ¿Sientes temores o estrés en los momentos previos a la competencia? Explica brevemente lo que te sucede en esos momentos?

Respuestas de las Nadadoras de 14 años.

- A veces me dan más nervios en unas competencias que en otras, pero intento disimularlas cantando, o hablando con mis compañeras.
- Más o menos. Siento mariposas en el estómago, ganas de orinar, pero prefiero disimularlas cantando y pensando en otra cosa, pero cuando es mi prueba me concentro.
- Siento muchas ganas de competir rápido para salir de eso.
- Estrés no, pues intento estar lo más relajada posible. Temores algunas veces, pues uno quiere bajar el tiempo. El nerviosismo ocurre muy pocas veces ya que he aprendido a controlarlo.
- Me dan muchas ganas de orinar y me sudan las manos.
- Si, desconfío de mis capacidades.
- Si. No me dan ganas de comer, me siento nerviosa y a veces me enojo.

- Casi siempre temores, pues me da miedo que algo no me salga bien o me vaya a cansar muy rápido.
- En algunas ocasiones si, me dan rosquillitas en el estómago.
- No
- De pronto estrés, pero esto hace que tenga más ganas de competir, esto para derribar este estrés.
- Solo me da un poco de temor frente a las demás competidoras, pero cuando pienso en la prueba o la estoy haciendo solo me concentro en ello, en mejorar el tiempo y en ganar medallas para el departamento.
- No
- No

Respuestas de las Nadadoras de 15 años.

- No
- No hay estrés porque hay confianza de lo hecho.
- Siento temores o estrés antes de las competencias, cuando significa mucho o define muchas cosas, de todas maneras para cualquiera siento cosquillas en el estómago.

Respuestas de las Nadadoras de 16 años.

- Algunas veces, me da frío y me pongo pálida.
- Si, siento ganas de esconderme y gritar.
- Si, a veces me duele la cabeza y el estómago y en la competencia me desconcentro con eso.
- No, yo me relajo y pienso que me irá bien.

Respuestas de las Nadadoras de 17 años y más.

- Me siento ansiosa y un poco estresada, pero con ganas siempre de hacer la prueba lo mejor.
- Me siento segura y confiada y pienso en que forma voy a nadar.
- Los temores que me dan de pronto son por lograr cumplir mis metas y las expectativas de mi entrenador, pero los convierto en positivo para lograr un buen desempeño.
- Siento ansiedad y nervios, pero logro controlarlos con la confianza y seguridad que tengo en mí y en mis metas.
- Yo sentiría temores si no estuviera entrenando bien, pero cuando una entrena bien no tiene porque sentir temores.
- Como inquieta, pero igual sé para que entrené y que voy a hacer.

¿Qué proyecciones tienes como nadadora de alto rendimiento? ¿Te interesa entrenar duro para ser una figura importante o prefieres entrenar poco para aunque no te destagues en el futuro?

Respuestas de las Nadadoras de 14 años.

- Me interesa mucho entrenar duro, creo que siempre que lo hago, lo hago de corazón, porque de verdad me gusta mucho. Y quiero destacarme en las competencias. "Quiero ser la mejor"
- Ir a olímpicos, mundiales y otros campeonatos importantes. Obviamente me interesa entrenar duro para ser una figura importante.
- Me gustaría llegar a un mundial o a un olímpico.
- Prefiero entrenar duro y ser una figura importante.

- Dentro de unos años me veo en Juegos Nacionales siendo una gran figura en 200 libre.
- Me interesa destacarme y ser una nadadora de talla mundial y olímpica.
- Bajar mis tiempos, prefiero entrenar duro.
- Como nadadora llegar a ser muy buena en los cuatro estilos y tener tiempos que sirvan a nivel internacional. Y prefiero entrenar duro para destacarme.
- Quiero entrenar muy duro para sobresalir no solo a nivel nacional, sino también internacional.
- Entreno muy duro para ser reconocida en el futuro. Ser selección Colombia y representarla. Después llegar a los olímpicos.
- Entrenar bien para que en competencia realice todo lo que tenga y mejorar mis tiempos personales.
- Si me interesa entrenar mucho y fuerte porque quiero llegar a representar a Colombia a nivel internacional y en juegos olímpicos.
- Entrenar duro para ser una figura importante. Representar a Colombia en el extranjero.
- Entrenar con muy buen desempeño todos los días para llegar a representar deportivamente a Colombia. Para tener una satisfacción principalmente propia, luego entrenadores y familia.

Respuestas de las Nadadoras de 15 años.

- Prefiero entrenar duro para ser una figura importante más adelante.
- Entrenar duro = Olímpicos.
- Mi meta es irme a estudiar a Estados Unidos en una universidad y tratar de meterme en todas las (selecciones) Colombia que pueda.

Respuestas de las Nadadoras de 16 años.

- Enfrentarme a la mejor mariposita del mundo y nadar bien todos los estilos. Si, me interesa entrenar duro para ser una figura importante.
- Ser la mejor del mundo, pues la verdad no es que entrene muy bien, pero en la competencia saco todo lo que tengo.
- Obvio, una siempre busca la perfección y para eso necesita entrenar, pero por otro lado primero debe haber una resistencia que nos mejore nuestro rendimiento. Con eso toca entrenar duro para sacar resultados.
- Me parece bueno entrenar para ser mejor que otros y así destacarme.

Respuestas de las Nadadoras de 17 años y más.

- Me interesa entrenar duro y si puedo destacarme y a la vez sacarle provecho a todo el esfuerzo.
- Prefiero entrenar duro para lograr ser una gran nadadora y poder lograr marcas para olímpicos.
- Tengo proyecciones bastante grandes, me gusta entrenar duro para así lograr ser destacada en un futuro.
- Me interesaría entrenar duro para poder llegar a campeonatos internacionales, pero desafortunadamente no cuento con el tiempo suficiente para lograrlo, por lo tanto creo que mis metas van de acuerdo al entrenamiento que he podido hacer en el tiempo antes de las competencias.
- Me gustaría entrenar duro.
- Entrenar y ser mejor cada día para así llegar a mis metas deportivas que se logran con mucho entrenamiento.

ANEXO

Resultados de la encuesta anónima aplicada a los deportistas que participaron del 1er Campamento de Entrenamiento de la FECNA. HOMBRES

Pregunta 1: ¿Qué opinión tiene del resultado de este 1er Campamento de Entrenamiento promovido y patrocinado por la FECNA?

Respuestas de los Nadadores de 14 años:

- Encuentro que manifiesta la importancia de los nadadores que sobresalen en Colombia para la FECNA.
- Tengo una opinión muy sincera, que me pareció muy interesante lo que aprendimos y lo que practicamos en el agua, ojalá se vuelva a repetir y dure un poco más.
- No, pues que bien que nos ayuden a mejorar, pero deberían situarnos en un hotel mejor, pero las explicaciones muy buenas y sé que van a servir.
- Me pareció bueno pero muy corto y me ayudó a mejorar mis estilos.
- Este campamento fue muy bueno, pudimos resolver muchas dudas e interactuar con los máximos exponentes de la natación en Colombia, además corregir mucho.
- Pienso que es una experiencia muy buena, sirve de motivación, aprendizaje y socialización.
- Este campamento es un lugar donde un deportista mejora otros estilos y el de su experiencia para seguir sobresaliendo, yo creo que es una buena idea y que se debe seguir.

Respuestas de los Nadadores de 15 años.

- Bueno, creo que lo hacen es para nosotros, el futuro de nosotros, y poder sacar adelante la natación.
- Me parece excelente que la Federación haya hecho este campamento para beneficio de nosotros.
- Mi opinión es que esto fue muy bueno porque nos trajo a una buena relación con nuestros compañeros de otras delegaciones y nos dimos cuenta de la importancia de corregir nuestros errores para no cometerlos en competencias.
- Yo creo que fue un gran campamento en el cual aprendí mucho, pero creo que debería ser un poco más largo.
- Muy bueno, pues me parece una actividad de integración para la futura selección Colombia.
- Es una experiencia que le sirve mucho a los nadadores y también donde uno comparte y conoce. Gracias.
- Estuvo muy interesante, se aprende bastante, nos ayudó a integrarnos entre los mismos nadadores..... lástima tan cortico.
- Fue sin lugar a dudas una experiencia muy satisfactoria en donde tuve la oportunidad de aprender y adoptar la gran calidad de conocimientos que me pudieron transmitir. Fue excelente.
- Que fue muy bueno, porque aprendimos cosas nuevas que me sirven de mucho.

Respuestas de los Nadadores de 16 años.

- Fue una experiencia super buena en donde aprendimos demasiadas cosas y nos integramos todos los deportistas, sin importar de donde seamos, creo que debieran hacer integraciones, campamentos y concentraciones de entrenamiento más seguido.
- Mi opinión sobre el campamento, estuvo bacano, todo bien, sin problemas.
- Me parece que fue excelente, hay que seguirlo haciendo más largo, pero igual me sirvió para darme cuenta de muchos errores que tenía en cada uno de los estilos.
- Me parece algo muy chévere dado que sirvió para socializarse y conocer un poco más de la natación, pero debería ser un poco más largo.
- Un buen proyecto para mejorar los estilos y sirve como un estímulo a nadadores que nunca hayan pertenecido a una selección Colombia, porque es algo muy cercano a eso y el personal es muy bueno.
- Que fue algo muy importante para nuestro futuro como nadadores, ya que pudimos ver nuestras equivocaciones y corregirlos, además pudimos socializar con los demás nadadores y crear nuevas amistades.

Respuestas de los Nadadores de 17 y más años.

- Es muy importante esta clase de actividades porque por medio de esta podemos conocernos mejor, siendo un equipo más unido. Y lo más importante es que gracias a este mejoramos nuestra técnica y la manera de entrenar, además que gracias a la ayuda psicológica podemos manejar situaciones problemática de una manera más tranquila y eficiente.
- Me parece que se deberían repetir con más frecuencia par que los deportistas estemos más integrados y fortalezcamos el equipo colombiano para mejores resultados.
- Es una experiencia enriquecedora tener tanto los técnicos como los mejores nadadores y me demuestra que hay una preocupación por el futuro de la natación colombiana y me invita a exigirme más, es algo muy chévere, ojalá se siga haciendo.
- Fue muy importante, es una fuente para aprender, mejorar, además de que se le reconoce a los nadadores su esfuerzo, además de proporcionar un ambiente distinto, de recreación, deporte y tiempo libre, el cual ayuda al desarrollo de los muchachos, desarrollo de su personalidad y aporta reglas de socialización a esta pequeña pero "grande" comunidad. Si esto se realiza constantemente creo que tendría óptimos resultados en la mejora de la natación. Es importante recalcar la buena participación de los entrenadores. Gracias por esta oportunidad.

Pregunta 2: ¿Cuántos kilómetros, aproximadamente, has nadado en el entrenamiento durante todo el año 2006?

Respuestas de los Nadadores de 14 años.

- 1.400 – 1300 km.
- 2.000 km.
- 1.200 – 1300 km.
- 1.450 km.
- 900 km.
- 850 km. aproximadamente.
- 1.300-1400 km.

Respuestas de los Nadadores de 15 años.

- 1.800 km.
- 2.000 km.
- 1.600 – 1.700 km.

- 2.000 km.
- 2.200 km.
- 500 km.
- 1.500km.
- 1.800 km.
- 2.000 km.

Respuestas de los Nadadores de 16 años.

- Más o menos 2352 km., contando que por día se entrenan 7 km. y que no tome en cuenta festivos.
- Aproximadamente 1,518 km.
- 2.000 km. al año.
- 1.200 km.
- 2.200 km.
- 2.000 km.

Respuestas de los Nadadores de 17 años y mayores.

- 2.000 km.
- 2.000 km.
- 700 a 900
- 2.000 km.

Pregunta 3: Cómo promedio, ¿Cuántos kilómetros entrenas cada semana?

Respuestas de los Nadadores de 14 años.

- 30-35
- El promedio es de 50 km. semanales.
- 28 km.
- 30 km.
- 17 km.
- 35 km.
- 36-34

Respuestas de los Nadadores de 15 años.

- 42 km.
- De 50 a 60 km.
- Aproximadamente 38 km.
- 50 km.
- 50 kilómetros.
- 16 km.
- 30-35 km. máximo.
- 50 kilómetros.
- 50 km.

Respuestas de los Nadadores de 16 años.

- 44 kilómetros, dependiendo de la semana.
- 33 km.
- 36 mil metros.
- 36 km.

- 46 km.
- 40 km.

Respuestas de los Nadadores de 17 años y mayores.

- 55 km.
- Promedio de la semana por 50 semanas.
- 55 kilómetros.
- 50 km.

Pregunta 4: ¿Conoces la capacidad de trabajo que los entrenadores denominan Resistencia 1 o R1? Explica con tus palabras cual es la frecuencia cardiaca (pulsaciones) por minuto que debes alcanzar para entrenar esa capacidad?

Respuestas de los Nadadores de 14 años.

- 130-140.
- Si, 150-175 máximo.
- No la conozco, pero se que la frecuencia cardiaca es de 130-140 pulsaciones.
- Trabajo por velocidad de nado con tiempos.
- Si, las pulsaciones entre 180 y 190.
- Pulsaciones entre 120 y 150. Trabajos de 3 km. ó 2 km. con poco descanso.
- Promedio 120-140.

Respuestas de los Nadadores de 15 años.

- Descanso de 10-20 segundos con pulsaciones de 26.
- Nosotros trabajamos con velocidades de nado.
- Son de 156 a 168 pulsaciones por minuto.
- Trabajamos con velocidades de nado.
- Pulsaciones de 120 a 160.
- Si, y la frecuencia es entre 180 y 190.
- La frecuencia debe estar entre 156 y 168 por minuto.
- Son descansos cortos de 10 a 20 segundos con 26 pulsaciones en 10 segundos. Series muy largas.
- No trabajo por frecuencia, sino con tiempos.

Respuestas de los Nadadores de 16 años.

- Si, de 27 a 28 pulsaciones por 10 segundos.
- Mantenerme por debajo de 30 pulsaciones.
- De 24 a 26 pulsaciones por 10 segundos. 144 a 156 pulsaciones por minuto.
- Aproximadamente 130-140.
- 27 a 28 pulsaciones.
- 144 a 189.

Respuestas de los Nadadores de 17 años y mayores.

- No sé el número de pulsaciones por minuto debido a que trabajamos con velocidades de nado.
- 60% de las pulsaciones máximas que el individuo es capaz de alcanzar.
- Creo que es un trabajo al 65%.
- Dependiendo del estilo 90-130.

Pregunta 5: ¿Cuándo entrenas la Resistencia 1 las pausas son largas o

breves? Indica que tiempo duran las pausas en una serie de 8x400 metros?

Respuestas de los Nadadores de 14 años.

- Largas. 8x400 = 20-30 segundos.
- De 15 a 20 segundos.
- Larga – 30 segundos.
- Largas.
- Las pausas en estas series son de aproximadamente 40 segundos.
- Breves.

Respuestas de los Nadadores de 15 años.

- 15-20 segundos.
- Breves, duran de 10 a 20 segundos.
- Las pausas son breves y duran de 15 a 20 segundos.
- Alrededor de 15-20 segundos.
- Pausas breves porque son distancias largas en largo tiempo. 15-30 segundos de descanso.
- Las pausas son entre 30 y 40 segundos.
- Son breves, el descanso está entre 20-30 segundos.
- 10-20 segundos.
- Largas.

Respuestas de los Nadadores de 16 años.

- Generalmente las pausas son muy cortas.
- Aproximadamente el descanso es corto.
- Unos 4000 metros y los descansos son de 30 segundos.
- Breves, más o menos entre 30 ó 40 segundos.
- En R1 las pausas son breves y en una serie de 8x400 serían de 30 segundos de descanso.
- 30 segundos.

Respuestas de los Nadadores de 17 años y mayores.

- Las pausas son breves, 30 segundos.
- 15 a 30 segundos es el trabajo de 8x400 m.
- Breves, como de 1/1.30 minutos.
- Breves, 15 segundos.

Pregunta 6: ¿Haces preparación física en el gimnasio? Si la respuesta es positiva indica cuántas veces por semana vas al gimnasio y que tiempo cada vez.

Respuestas de los Nadadores de 14 años.

- 2 días a la semana, una hora cada vez de carga.
- Si, voy tres veces a la semana, aproximadamente entre 1 y 2 horas.
- No
- 5 veces a la semana durante 1 hora.
- No
- No

- No

Respuestas de los Nadadores de 15 años.

- No
- Si, los días lunes, miércoles y viernes.
- Todos los días, 45 minutos.
- Tres veces a la semana alrededor de 45 minutos.
- No hago gimnasio.
- Pues a veces, pero ya no, ya que a nadie le gusta aunque es un bien para todos.
- Si, tres veces por semana una hora.
- No hago gimnasio.
- Si, tres veces y una hora.

Respuestas de los Nadadores de 16 años.

- No
- Si, 1 por semana.
- No
- No
- Si, de lunes a viernes, una hora.
- 5 veces 1 y media hora.

Respuestas de los Nadadores de 17 años y mayores.

- 4 veces a la semana, dos horas diarias.
- Si, aproximadamente tres veces por semana.
- Si, tres veces.
- Sí, tres veces por semana 2 horas.

Pregunta 7: ¿Sientes temores o estrés en los momentos previos a la competencia? Explica brevemente lo que te sucede en esos momentos?

Respuestas de los Nadadores de 14 años.

- Mi temor es que no me vaya bien durante la competencia.
- Si, me da muchas ansias de nadar y hay veces me da dolor de cabeza.
- Si, como si me fuera a ir mal.
- 1 semana antes me siento inseguro.
- Previo a la competencia siento un poco de temores por como vaya a salir la prueba, pero me subo al taco y siento confianza de mi trabajo.
- Siento miedo de perder.
- No.

Respuestas de los Nadadores de 15 años.

- Casi siempre por bajar los tiempos o por no estar concentrado.
- Si, pero hago lo posible por superarlo.
- No siento miedo, estoy tranquilo y no pienso en nada negativo.
- Si, se siente un breve vacío en el estómago, pero uno lo puede transformar en energía positiva.
- Claro, esta preocupación de conocer el resultado y que no me falle nada.
- Pues, si son pruebas para marca me pongo nervioso, aunque hay pruebas que no me pasa nada.

- No temor, pero tampoco totalmente relajado, siento como ansias de tirarme y darlo todo en la piscina.
- Son momentos de mucha concentración, en los que pienso en la prueba que voy a nadar. En eso se centran principalmente esas sensaciones.
- Si, me preocupo, me enfermo.

Respuestas de los Nadadores de 16 años.

- Si, más o menos 2 semanas ó 3 antes de las competencias. Y se manifiesta con espasmos, bajones de defensas, insomnio.
- A veces, cuando siento que la competencia está sobre mi.
- Para nada siempre.
- No.
- Si, por las ansias de competir, el estrés por bajarse los tiempos y mejorarse, buscando siempre ser mejor uno se puede equivocar y uno le teme a eso.
- Me estreso pensando en lo que tengo que hacer y me bloqueo, pero no me da miedo.

Respuestas de los Nadadores de 17 años y más.

- El ritmo cardiaco se me acelera y me vuelvo muy impulsivo.
- Se sienten los nervios pero a la vez la adrenalina que nos hace ser mejores.
- Ni temor, ni estrés, pero si adrenalina y ganas de nadar.
- Ansiedad, manifestación en sudoración, aumenta la frecuencia cardiaca.

Pregunta 8: ¿Qué proyecciones tienes como nadador de alto rendimiento? ¿Te interesa entrenar duro para ser una figura importante o prefieres entrenar poco para aunque no te destagues en el futuro?

Respuestas de los Nadadores de 14 años.

- Prefiero una figura importante entrenando duro. Para que mis proyecciones se cumplan.
- Mi proyección sería ir a un olímpico y representar a mi país con orgullo. Me interesa nadar muy duro para ser una figura importante, porque quisiera demostrarles a los niños menores que yo que entrenando muy duro puedes hacer grandes cosas.
- Si, me interesa ser bueno, y pues para eso toca entrenar duro.
- Obvio, entrenar duro para ser reconocido.
- Quiero seguir nadando y alcanzar la Selección Colombia y olimpiadas, y quiero entrenar duro para ser una figura importante para ser modelo de generaciones futuras.
- Prefiero entrenar duro para ser una figura importante.
- Creo que todo deportista quiere sus metas no importando la "fama". Si el deportista quiere ser alguien que supera sus propósitos va a entrenar para conseguirlos, de lo contrario no, y yo soy capaz de superarme.

Respuestas de los Nadadores de 15 años.

- Es poder clasificar a mundiales, olímpicos, y por supuesto, si me interesa entrenar duro y ¡que la cosa!
- Llegar a unas olimpiadas, prefiero entrenar duro.
- Clasificar a campeonatos internacionales muy importantes como son los Juegos Olímpicos, panamericanos, mundiales y en los que más se pueda. Y me interesa entrenar duro para ser uno de los mejores nadadores del mundo.
- No, yo prefiero entrenar duro para así poder marcar una historia.

- Entrenar duro para ser destacado en el futuro y pensar en cosas grandes, como olímpicos.
- Pues entrenar duro y alcanzar mis metas y destacarme.
- Tengo muchas metas y en la natación espero llegar muy lejos y algún día llegar a conseguir un logro importante.
- Como nadador de alto rendimiento aspiro a llegar al máximo nivel que se pueda alcanzar. Me interesa entrenar duro, muy duro, y entrar en un momento de mejoramiento diario y continuo.
- Lo más alto que pueda por la primera.

Respuestas de los Nadadores de 16 años.

- Me gustaría tener entrenamientos en donde no solo la Liga, sino la Federación se preocupara por la forma de entrenar y el estado de uno. Meta a largo plazo: Sería ir a una olimpiada y ganar una medalla.
- Entrenar lo que es, y que no sea muy largo ni muy corto, lo esencial.
- Me interesa ser el mejor en lo que hago. Destacarme, ser el número 1, estudiar en el exterior. Nadar en la universidad y ser selección Colombia para unos juegos olímpicos.
- Me interesa entrenar duro para ganar reconocimiento.
- Tengo proyectos a largo plazo para ser un nadador importante y para eso tengo que entrenar fuerte.
- Me interesa entrenar duro para ser una figura.

Respuestas de los Nadadores de 17 años y más.

- Prefiero entrenar duro ya que mis proyecciones como nadador para mi es de ser un deportista de talla mundial.
- Proyección de ser uno de los mejores y de representar a mi país con todos los honores en las olimpiadas.
- Como a todos me encanta ganar y triunfar. Pero las metas se alcanzan con el progresar. Por ahora quiero ser (selección) Colombia. Entrenar duro por supuesto, porque pienso que sea lo que yo vaya a ser, siempre debo tratar de ser el mejor.
- Quiero ser el mejor.

ENCUESTA ANONIMA A ENTRENADORES PARTICIPANTES.

Pregunta 1:

¿Qué opinión tiene sobre esta experiencia y los resultados alcanzados en este 1er. Campamento de Entrenamiento de la FECNA?

Respuestas de los entrenadores:

- Felicitaciones señores de la Federación Colombiana de Natación. El 1er campamento de natación con los nadadores más destacados fue un gran acierto. Se notó gran integración de los deportistas y además fue una concentración donde no se manejó el estrés de la competencia ni tampoco la rigidez de los entrenamientos.
- Vale la pena continuar con los campamentos ya que los chicos que tengan las marcas solicitadas son incentivados con una acción diferente.
- Merecido reconocimiento a los organizadores de este campamento, pienso que funcionó muy bien, excelente la parte técnica, muy buen interés por parte de los deportistas y entrenadores participantes. Se logró y cumplió con los objetivos planificados y una muy buena integración por parte de todos los participantes.
- Me parece muy buena la actividad del campamento, gracias a la integración de nadadores y entrenadores, excelentes los temas tratados en dicho evento. La organización estuvo bien.
- Actividad que estaba en mora de hacerse. Es muy importante que la FECNA elabore el cronograma de concentraciones y asigne un presupuesto para estas reuniones ya que casi siempre que se representa al país el sitio de reunión o concentración es el aeropuerto. Me gustó muchísimo a) La actitud de los nadadores y entrenadores frente a cada tarea asignada y ejecutada. b) La integración de nadadores y entrenadores. c) La camaradería.
- El campamento fue un encuentro muy favorable para todos, a todo nivel, es una manifestación de la FECNA de querer promocionar, motivar la natación juvenil y las categorías, muchas veces descuidadas. Bueno por esa. Las actividades programadas de muchas expectativas para los deportistas dejó una buena reflexión, que no todo es nadar y nadar. Que hay otros factores para prestarle atención: antropometría, Nutrición, la Técnica, en fin, quedan muchas buenas motivaciones.
- Me parece muy buena la idea de hacer un campamento con los mejores nadadores juveniles del país. El grupo estuvo muy integrado, receptivo y disciplinado. Los profesores fueron muy profesionales y mostraron que conocen el tema. A los nadadores les hace falta trabajo como el que se hizo aquí ya que algunos desconocen estos ejercicios. Faltó el médico para evaluar otras áreas.
- Todo lo que se haga en beneficio de la natación colombiana es bueno. Realizar este campamento fortalece a los nadadores y entrenadores desde el punto de vista técnico, táctico, conceptual y mejora la motivación a la competitividad. Se hace importante institucionalizar eventos como este para motivar a los nadadores y a los técnicos.

Pregunta 2:

¿Qué recomendaciones sugiere a la Federación Colombiana de Natación?

- La recomendación puede ser extender este campamento con las categorías infantiles porque con ellos tenemos la verdadera base de la natación colombiana hacia un futuro próximo y estamos a tiempo de hacer todas las correcciones posibles en las diferentes técnicas y proyectarnos a mediano y largo plazo. Dentro de las sugerencias está reunir el grupo técnico para planear diferentes tareas, para hablar el mismo idioma, es decir, unificar criterios. Y además darle mayor participación a aquellos entrenadores que están surgiendo o no han tenido oportunidad de participar en los diferentes seleccionados por dirigir nadadores menores. ¡Muchas gracias!
- Realizarlo en fechas diferentes para que aporten diferentes etapas al entrenamiento. Se debe regalar una camiseta como recuerdo, es un gran incentivo. Como son limitados los cupos **no se debe cobrar el campamento**, por lo menos para los que ganen el derecho. Llevar películas, grabar a los nadadores en sus estilos y dar las correcciones. Gracias por la invitación.
- Que en el próximo campamento se garantice la parte médica, tan importante para este tipo de actividad. Que se reconozca el trabajo de los profesionales participantes con su correspondiente pago. Que se le hubiera dado a cada participante una camiseta alegórica al campamento. Que se sugiera y estimule la creación de estos campamentos a los clubes de diferentes departamentos, con el fin de facilitar que una mayor cantidad de nadadores participen a nivel nacional de estas experiencias y mejorar la integración e intercambio de los técnicos. Que se realice una programación de 4 a 5 días, con el fin de planificar más actividades de tipo técnica y también recreativa y de otro interés y formación.
- Debería haber mayor cantidad de entrenadores y nadadores. Los temas, como la técnica, se le debería dar más tiempo a cada estilo para poder tratar todos los aspectos técnicos. Reunir a todos los entrenadores para intercambiar aspectos técnicos de la preparación de cada deportista. Poder intercambiar ideas con la Federación, que opinamos y que opinan ustedes sobre todo el trabajo que se realiza con los deportistas. Vincular a estos campamentos a las categorías infantiles. Es importante que se de a cada deportista y entrenador un recordatorio de dichos campamentos.
- Que la FECNA asigne igualmente un presupuesto para la cancelación de los honorarios a los profesionales que participamos de estas actividades. Que dote al grupo de un distintivo que lo apropie de nadador destacado (uniforme, gorro, camiseta, y otros).
- Más prolongado, incluyendo otras actividades la próxima vez. Que no se pierda lo que se acaba de realizar en el aspecto estadístico. Realizar un informe nacional con copia a las Ligas de lo que se hizo. Realizarlo siquiera 2 veces al año. Vincular más entrenadores del nivel regional.
- Que a los profesionales que estuvieron como guías se les cancele su trabajo. Hacer esto con los infantiles después del nacional de esta categoría.
- Es grato poder llevar un souvenir (camiseta, recuerdo, etc.) y disponer de espacio para las ponencias y material técnico.