

INFORME TÉCNICO

Sobre los resultados del 2º. Campamento de Entrenamiento de la FECNA, realizado en la ciudad de Cali, entre el 1 y el 4 de Abril de 2007.

1. Introducción.

Entre el 1º y el 4 de Abril de 2007 fueron convocados 67 nadadores a la ciudad de Cali, nacidos los años 1992, 93 y 94, atendiendo a sus resultados deportivos, con exigencias del nivel 4 o menos, para participar del 2do Campamento de Entrenamiento de la FECNA, con los siguientes objetivos:

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

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

- Cuatro entrenadores, especializados en las técnicas de nado: Carlos Triana 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 Luis M. Hincapié en Espalda, Carolina Muñoz en Mariposa, Jefferson Valencia en Pecho y Carlos A. Viveros en Libre.
- Un especialista en antropometría, Lic. Jhon C. Riaño.
- Once 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 de Bogotá y cuatro del Valle del Cauca, por razones personales.

2. Actividades realizadas.

- I. Mediciones antropométricas relacionadas con las proporciones de la figura, que incluía: talla, envergadura, amplitud de hombros y caderas y otros aspectos relacionados con la composición corporal del nadador.
- II. Evaluación de salud de cada nadador por la Dirección de Medicina Deportiva de INDERVALLE.
- III. Técnica de Espalda por segmentos y completa, más vueltas y partidas. Explicación teórica, demostraciones prácticas por el monitor y ejecución por los participantes.
- IV. Técnica de Mariposa por segmentos y completa, más vueltas y partidas. Explicación teórica, demostraciones prácticas por el monitor y ejecución por los participantes.
- V. Técnica de Pecho por segmentos y completa, más vueltas y partidas. Explicación teórica, demostraciones prácticas por el monitor y ejecución por los participantes.
- VI. Técnica de Libre por segmentos y completa, más vueltas y partidas. Explicación teórica, demostraciones prácticas por el monitor y ejecución por los participantes.
- VII. Explicación de métodos y medios para el desarrollo de la Resistencia 1. Control de la frecuencia cardiaca para entrenar a la velocidad necesaria para su desarrollo. Ejecución práctica de series para el desarrollo de esta capacidad básica de trabajo.

3. Actividades de integración.

- I. La forma de alojamiento en el hotel, la convivencia de esos tres días, las prácticas de las técnicas de nado, vueltas y partidas, todo ello en cuatro grupos, dos femeninos y dos masculinos, 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, logrando una buena integración entre sí y con los entrenadores presentes.
- II. Cena de todos los entrenadores por invitación de los dueños del Hotel Flamingo de Cali.

4. Reuniones Técnicas realizadas.

- I. Explicación del programa de trabajo, grupo de entrenamiento y tareas asignadas a cada entrenador durante el campamento.
- II. Explicación de los resultados de los estudios cineantropométricos y su importante influencia en las proyecciones del nadador en la esfera del alto rendimiento deportivo, desarrollado por el Lic. Jhon Carlos Riaño.
- III. Exposición sobre los métodos de desarrollo de la Resistencia I, introducido por el Lic. Carlos Triana.
- IV. Sistema de Planificación y Control del Entrenamiento por medios digitales, expuesto por el Lic. Fabio Toro.
- V. Tareas principales en la preparación del nadador Carlos A. Mahecha Pinto hacia los Campeonatos Sudamericanos de Natación de 2007, expuesto por el entrenador Freddy Franco.
- VI. Programa de entrenamiento aplicado al nadador Luis M. Hincapié con vistas a su participación en los Campeonatos Sudamericanos de 2007, presentado por el entrenador Juan A. Castrillón.
- VII. Exposición sobre el Plan de Entrenamiento realizado por Julio Galofre para los Campeonatos Mundiales de Melbourne, presentado por Eduardo Movilla.

3. Conclusiones.

- I. Todos los entrenadores coinciden en expresar que los procedimientos para el desarrollo de estos campamentos son absolutamente enriquecedores desde el punto de vista técnico y metodológico.
- II. Todos los entrenadores coinciden en la necesidad de generalizar la realización de estos campamentos en todo el país, en la medida en que ello sea posible y respetando determinados criterios de calidad técnica y metodológica en sus contenidos.
- III. Los nadadores expresaron en términos absolutos su complacencia por lo mucho que pudieron aprender y la motivación que supone ser convocado y participar de los Campamentos de Entrenamiento de la FECNA.
- IV. Es general el concepto de que este tipo de actividad abre nuevas opciones no solamente de desarrollo, sino también de capacitación, la que ofrece

grandes posibilidades de crecimiento para todos los participantes, trátense de nadadores o entrenadores.

4. Recomendaciones.

- I. Realizar este año 2007 los otros dos Campamentos programados.
- II. Elaborar un Proyecto para generalizar esta experiencia durante el año 2008 en diversas regiones del país, en la intención de masificar con el mismo nivel de calidad esta actividad en todas las Ligas Afiliadas a la FECNA.
- III. Considerar la realización en 2008 de Campamentos Nacionales, pero con mayor nivel de exigencia cualitativa para los nadadores, además de mayor tiempo de duración y dos o tres frecuencias por año. Se puede considerar la realización de Campamentos para los nadadores de élite y para los nadadores juveniles de más alta calidad deportiva del país.

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 2do. Campamento de Entrenamiento de la FECNA se constituyera en todo un éxito, consolidando un nuevo camino que puede ser muy beneficioso para la natación colombiana.
- IV. A la Liga Vallecaucana de Natación por las facilidades prestadas para la realización de este evento.
- V. Al Instituto de Deportes del Valle del Cauca, INDERVALLE, así como a la Dirección de Medicina Deportiva adscripta a esa entidad.
- VI. 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

**ENCUESTA ANONIMA A ENTRENADORES PARTICIPANTES DEL
2º. CAMPAMENTO DE ENTRENAMIENTO DE LA FECNA
1-4 Abril de 2007, Cali, Colombia.**

Pregunta 1:

¿Qué opinión tiene sobre esta nueva experiencia y los resultados alcanzados en este 2do. Campamento de Entrenamiento de la FECNA?

Respuestas:

- Experiencia excelente. Resultados fabulosos. Se comparten conocimientos, se despejan dudas, se conocen a personas maravillosas de esta disciplina.
- Fue una experiencia constructiva que alimentó todos los aspectos posibles: Técnica, conocimientos, investigación, relaciones personales a nivel de entrenadores y de deportistas que participaron. También influye a los nadadores que están iniciando su encuentro con la natación competitiva de una manera positiva.
- La experiencia ha sido muy enriquecedora tanto para los nadadores como entrenadores. La metodología empleada ha sido la más indicada. Felicitaciones.
- Me parece formidable el campamento, sobre todo la motivación hacia los muchachos es un premio y un reconocimiento a la labor desarrollada por estos deportistas. La integración a nivel de entrenadores y el intercambio que se realiza entre nosotros me parece tan importante como un Congreso de Entrenadores, es muy enriquecedor en conocimientos.
- Tenemos que reconocer que son espacios importantes para nuestro conocimiento e intercambio tanto pedagógico-metodológico como científico; pero lo que más puedo destacar es el momento que se nos brinda para fortalecer el trabajo en equipo; que es el único que nos garantizará desempeños mejores, buscando la élite mundial.
- Excelente la idea: a) Motivamos al grupo de los mejores nadadores en esas edades. b) Conocemos como están trabajando la técnica de los estilos en sus ligas. c) Aumentamos los conocimientos de estos muchachos. d) Se motivan a seguir entrenando ya que es como integrar por primera vez, algunos, o una vez más, otros, la Selección Colombia.
- Son experiencias enriquecedoras por cuanto aprendí nuevos conocimientos. Los resultados se verán en un futuro positivamente.
- Es una de las mejores experiencias, tanto para deportistas y entrenadores. Se debería evaluar la posibilidad de realizarlos no en la parte técnica, sino también en el desarrollo de capacidades.
- Felicitaciones; muy formativo y constructivo con excelentes resultados tanto personales como colectivos.
- La experiencia ha sido muy enriquecedora tanto para los chicos como experiencia de vida y de trabajo técnico y para nosotros compartir facetas

técnicas de cada estilo para buscar mejores proyecciones. Y para compartir entre nosotros experiencias acerca de los mejores nadadores que tenemos en el momento.

- Pienso que desde todo punto de vista ha sido un rotundo éxito y una excelente y maravillosa idea. Observé un gran interés y motivación por parte de los participantes y en la medida que se continúe estoy convencido que serán mejores.
- Es muy bueno para las futuras promesas de este deporte, ya que sus expositores están en un nivel muy alto para que estos jóvenes se concienticen del entrenamiento.

Pregunta 2:

¿Qué recomendaciones sugiere a la Federación Colombiana de Natación para perfeccionar este tipo de trabajo?

Respuestas:

- Recomendaciones: Realizar estos campamentos más frecuentemente. Creo se debe prestar más atención a la alimentación, ya que en esta oportunidad fue muy deficiente (de mala calidad).
- La participación de otros profesionales que refuercen el trabajo técnico (nutricionista, psicólogo, etc.) que a la vez extendería un poco más esta experiencia.
- Emplear los recursos audiovisuales; Películas de técnica de los mejores nadadores del mundo y ayuda de profesionales, como nutricionista, psicólogo y médico deportivo.
- Establecer un premio por los diferentes niveles de los nadadores. Por ejemplo: Los nadadores del nivel 3 reciben el pago completo del campamento, los del nivel 4 reciben una parte y otro nivel tiene que costear todo.
- La sugerencia es la de continuar y convertirla en un proyecto bandera (con muestra, conclusiones, resultados, etc.) para solidificar y convencernos definitivamente que la unión hace la fuerza, único medio hacia el éxito. Apuntar todos hacia el mismo objetivo.
- Hacerlo en un sitio más campestre, como Girardot.
- Separar los niños de las niñas. Llevar esta experiencia a más entrenadores. Entregar memorias.
- Hacer actividades de recreación para deportistas, de conocer las ciudades de invitación y realizar actividades lúdicas.
- Que se amplíe el grupo interdisciplinario (nutrición, psicología).
- Que se haga un recorrido por todas las Ligas del país para unir criterios y compartir nuevas experiencias.
- Que se incrementen dos jornadas más a fin de tener el tiempo suficiente

para profundizar algunos temas de entrenamiento con los entrenadores y algunas clases de salón con los nadadores, utilizando algunos medios audiovisuales.

- Realizar dentro del programa la evaluación nutricional, psicológica y una pequeña actividad de preparación física.

Pregunta 3:

¿Cree posible trasladar esta experiencia a su Liga de procedencia y realizar Campamentos de Entrenamiento con los mejores nadadores del Departamento y sus respectivos entrenadores, una o dos veces por año, en la idea de lograr mayor cantidad de participantes, generalizando los conocimientos pedagógicos, técnicos, metodológicos y científicos que pudieran derivarse de esta actividad?

Respuestas:

- Si, en mi Departamento se están haciendo dos campamentos por año, dando excelentes resultados.
- Claro que si.
- Con la experiencia lograda en este Campamento da para organizar en nuestras ciudades sedes campamentos con la ayuda de los demás entrenadores y aprovechar el apoyo de la FECNA que está en la misión de mejorar nuestra natación. Felicitaciones y que estos campamentos que tanto motivan a nuestros deportistas se repitan.
- Me parece lo más aconsejable y hacerlo más extenso en los niveles: Incluir en regiones pequeñas un número mayor de participantes, hasta los niveles 6 y 7.
- Es posible. Además de que se convertiría en un aspecto motivante para las diferentes regiones (grandes y chicas) de poder pertenecer a una selección, sea Selección Colombia, Selección Departamental, o Selección de Ciudad, es ya un paso de reconocimiento y es éste reconocimiento el que me impulsa para conseguir un nivel más arriba y más arriba y poder conseguir así progresivamente el máximo honor: Representar a nuestro país en certámenes nacionales e internacionales.
- Claro que sí, sería más multiplicadora.
- Sí, comprometiendo a las Ligas con la asesoría de la FECNA.
- Claro, esta es realizada internamente en el Club durante las vacaciones, me gustaría se mejorara el nivel técnico.
- Es una magnífica oportunidad para vincular y unir criterios en torno a la natación.
- Claro que sí. Creo que partiendo de la recopilación metodológica, pedagógica y científica de este trabajo, con una regularidad, podemos tener mejor información de los resultados de nuestros nadadores.

- Sería muy bueno que se extendiera esta idea y se lleve a cabo en todas las Ligas que se pueda, este tipo de actividad permitirá que una mayor cantidad de nadadores se beneficie de estas excelentes propuestas y tratar con ello de llevar a cada Liga procedimientos que finalmente van a ayudar al desarrollo de la natación colombiana.
- Sí es necesario y sería excelente para el cuerpo técnico y para los jóvenes, además debe unificarse a los pequeños municipios y buscar la manera de hacer selección de talentos. Sería bueno que los encuentros de técnicos y monitores que manejan las categorías de menores e infantiles se estructuraran con este método, ya que se les explicaría como es en verdad una buena técnica y así se proyectarían esos niños a tener mejores beneficios.

**ENCUESTA ANONIMA A NADADORES PARTICIPANTES DEL
2º. CAMPAMENTO DE ENTRENAMIENTO DE LA FECNA
1-4 Abril de 2007, Cali, Colombia.**

Pregunta 1: ¿Qué opinión tienes del resultado de este 2do Campamento de Entrenamiento promovido y patrocinado por la FECNA? ¿Has aprendido cosas útiles para tu futura preparación?

Respuestas:

- Si, he aprendido cosas para mejorar mis estilos.
- Pienso que es demasiado bueno ya que muchos piensan que solo necesitan un estilo y esto es falso, aprendí miles de ejercicios para mejorar la técnica.
- Me parece que se aprenden cosas muy útiles en cuanto a las técnicas, como cosas muy simples, pero muy necesarias para rebajar centésimas en una determinada prueba.
- Me parece que este campamento fue muy útil ya que los trabajos técnicos en entrenamiento uno no los puede hacer por la velocidad mientras que acá uno toma mucho la técnica y cosas que a veces los entrenadores no pueden captar por el numero de gente.
- Estos campamentos promueven el buen rendimiento provocando unión, compromiso y responsabilidad si, y a pesar de que estuve en el anterior he aprendido y recargado mucho.
- El campamento ha sido muy bueno porque logramos aprender cosas nuevas que nos pueden ayudar a mejorar hartísimo.
- Me parece muy interesante por que ayuda a que el deportista mejore sus capacidades (físicas, mentales, entre otras) muchas ya que he aprendido a mejorar la técnica del estilo, gracias a ejercicios que nuestros entrenadores nos lo colocan pero no prestamos atención a estos.
- Me parecen muy buenos estos campamentos, pero debe tener un poco mas de orden.
- Me parece súper y he aprendido demasiados consejos que me faltaron para poder ganar medallas de oro.
- Me parece muy bueno por la integración entre deportistas porque enseñan nuevas cosas, etc. Si, siempre se aprende cosas nuevas y he aprendido más cosas técnicas.
- Me pareció muy bueno y aprendí mucho, fue muy divertido y útil.
- Fue un campamento bueno, porque quizá aprendimos o repasamos cosas que muchas veces ignoramos.
- Me parece muy bueno porque uno aprende a responsabilizarse de sus entrenos y es la primera vez que yo estoy en un campamento y me pareció súper bacano.

- Muy Bueno.
- Opino que ha sido bueno y sobre todo de aprendizaje y pienso que en un futuro con mucha práctica todo esto me va a servir mucho.
- Creo que este campamento me dejó muchas cosas útiles para el futuro.
- Por supuesto!!!
- He aprendido cosas muy importantes en el mejoramiento de las técnicas de los diferentes estilos.
- El resultado del campamento ha sido bueno, por que hemos aprendido muchas cosas nuevas y mejorar otras.
- Me gusto y aprendí a hacer ciertos ejercicios para mi estilo.
- Es muy bueno porque conocimos gente y aprendí pequeños detalles que a la hora de competir ayudan mucho.
- Si. Como cosas nuevas para aprender a nadar todos los estilos bonitos y ejercicios para ejercitar cada estilo y cositas pequeñas para el futuro.
- Considero que el campamento es un gran logro de la federación, y un gran medio de integración y aprendizaje y opino que los resultados son muy positivos y para mi preparación he aprendido diversos trucos o mejor dicho, he perfeccionado los pequeños detalles del estilo.
- Es mi primer campamento, entonces yo me llevo cosas muy buenas por que habían cosas que no había preguntado y aquí me enseñaron.
- Me parece muy bueno y animador, por que con esto se puede conseguir un mejor nivel en competencias. Deben continuar haciéndolos.
- Pues me parece súper bueno, por que uno aprende muchas cosas y "secretos" de la natación y de los nadadores que la practican.
- Pienso que los resultados en este segundo campamento de entrenamiento, fueron muy positivos. En este aprendí nuevas formas de entrenar y nuevas técnicas de nado.
- Me pareció muy bueno porque aprendí cosas nuevas y conocí gente nueva.
- Si, porque aquí he notado que tengo muchos errores y los corregiré.
- Me llevo una buena impresión del campamento me pareció algo súper chévere y si!!! Aprendí cosas muy útiles que me van a ayudar a tener mejor técnica.

Pregunta 2: ¿Cuántos kilómetros, aproximadamente, has nadado en el entrenamiento durante Enero, Febrero y Marzo de 2007?

Respuestas:

- 360 Km. promedio
- Enero 200 Km.- Febrero 250 Km.- Marzo 300 Km.
- En cada entrenamiento mas o menos unos aproximados 4-5-8 Km.
- Promedio 476 km.
- 276 mil metros mas o menos
- 450 km.
- 78 km.
- 350 km. Aproximadamente
- 360 Km. Aproximadamente
- 600 Km. Aprox.
- Como tuve una lesión en el tobillo y me enfermé solo entrené bien como 3 ó 4 semanas. Son por hay 400 Km.
- 360 km. Aproximadamente
- Yo he nadado 10 kilómetros
- 300 a 400 Km.
- Aproximadamente 420 km.
- 350 Km. Aprox.
- 280 km.
- Aproximadamente en estos tres meses he nadado 672 KM
- Aproximadamente 370 Km.
- 400
- ¿?
- -
- Yo diría aproximadamente 290 K
- Enero 100 Km. Febrero 42 Km. Marzo 137 Km.
- 300.000 m
- 280 Km. Aproximadamente.
- He nadado alrededor de 215 km.
- ¿?
- 430 aproximadamente
- Aproximadamente creo yo! 420 Km.

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

Respuestas:

- 30 Km.
- 36 Km.
- Entre 28 y 32 Km./ semana
- Por semana 36 km.
- 36
- 36 km.
- 78 km.
- 30 km.
- 35 a 40 Km. aproximadamente.
- 35 Km. aproximadamente.
- Por hay unos 75 km.
- Unos 50 más o menos.
- 30 kilómetros 5.000 metros lunes a sábado.
- 25 a 30 km.
- 30-35 km.
- 36 km.
- 35 km.
- 56 km.
- 30 km.
- 30-35
- 30 Km.
- 30 k
- 26 km.
- 100 Km.-142 km.
- 32000 m
- 42 km. Aproximadamente
- 21 Km.
- 35 Km.
- 36 Km.
- Aproximadamente creo yo! 420 km.

Pregunta 4: ¿Son buenas tus técnicas de Nado? Opina sobre la posibilidad de mejorarlas y hacer más eficiente tu desempeño competitivo.

Respuestas:

- Si, pero me faltan detalles que en el campamento mejoré.
- Pues pienso que si, pero si mi entrenador pensara en cambiar mi estilo para mejorar lo que.
- Creo que tengo buenas técnicas para nadar y avanzo mucho pero creo que debo mejorar cosas fundamentales como vueltas y salidas.
- Yo soy muy dedicada con la técnica pero para mejorar seria bueno trabajar trabajos más lentos para mejorar y poner más atención a la técnica.
- A pesar de que se que me falta cosas para cada estilo he podido mejorar.
- Mas o menos porque siempre hay cosas buenas para aprender
- No, pienso que mejorando la técnica seria con ejercicios y esforzándose uno en el GYM, ya que esto fortalece todas las partes de tu cuerpo y esto te ayuda un poco al realizar algunos ejercicios que necesita de fuerza
- Si, pero debo mejorar las salidas, vueltas.
- Si son buenas, pero debo mejorar más la técnica de espalda.
- Para mi si lo son, pero pues es bueno que entrenadores que conocen tanto nos den un poco de su conocimiento para mejorar nuestra técnica en cada estilo y así poder mejorar nuestros tiempos.
- Tal vez el haber aprendido muy rápido no ayuda a que sean las mejores pero han mejorado no son tan malas pero tampoco son perfectas.
- Opino que en libre es lo que más bien tengo buena técnica.
- Mis técnicas no son muy buenas y me gustaría mejorarlas. Para que vaya bien en mis competencias.
- Son regulares y si es posible mejorarlas.
- Pienso que nunca se llega a tener una buena técnica porque cada día se aprende más y yo espero aprender todos los días.
- Pienso que se puede hacer mas frecuente cada campamento
- Faltan cosas por mejorar
- Creo que si son buenas, pero si necesito mejorar y con los consejos de mi entrenador y lo que he aprendido en este campamento lo practicare hasta seguir mejorando mi técnica.
- Si son buenas pero aun me falta un poquito para que sean correctas del todo.
- Mis técnicas son buenas, pero todavía les falta y me gustaría hacerlo.
- Se puede decir que buenas y es posible mejorar para que me vaya mejor en las competencias.
- En general mis técnicas son buenas, considero que debo trabajar un

poco mas con el empuje de agua para logra un trabajo mas efectivo.

- Si.
- Son regulares, la mayoría por falta de resistencia anaeróbica creo que cuando la domine se me facilitará.
- Yo creo que si, pero no lo suficiente, por eso todo lo que aprendí en este segundo campamento lo voy a poner en practica para mejorar.
- Pienso que tengo muy buenas técnicas de nado. Aunque me falta mejorar la técnica de pecho.
- Pues mas o menos y si debo mejorar mucho mi técnica.
- En algunos estilos no es buena. Me gustaría mejorar aun más y sobre todo en mariposa.
- Bueno para mi yo creo que tengo buena técnica pero como todo nadador tengo pequeños errores que corregir para tener un buen estilo.

Pregunta 5: ¿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:

- Velocidad a ritmo
- No la conozco de 120 a 125 pulsaciones.
- La resistencia 1 o R1 se trabajan distancias largas y cortas pero con mucho volumen pero poca intensidad y se alcanzan mas o menos 30-28 pulsaciones en 10 segundos.
- Las pulsaciones deben ser más o menos de 150 – 180 pulsaciones ya que es una resistencia promedio.
- Es un trabajo entre 120 y 150 pulsación/min.
- 160 palpitos x minuto
- Pienso que en R1 lo que pasa es que el trabajo debe ser mas largo, pero a un paso suave, que no debería pasar de 5000, creo que son 30 pulsaciones.
- Yo no lo entiendo por pulsaciones, sino por tiempo, 15 segundos de su mayor tiempo.
- Si, de 140 a 160 por minuto aproximadamente, claro está que nuestros entrenadores trabajan con velocidad de nado.
- Si, 101-135 por minuto.
- Si la conozco. Y las pulsaciones son como de 160 a 170.
- 150 a 180 pulsaciones x minuto.
- Son muy largos y 30 segundos.
- Resistencia aeróbica 125 a 140 p/m.
- Son largos, 45 segundos.

- No.
- R1, es la capacidad de trabajo en donde vamos a un ritmo +20-25 segundos por encima del tiempo.
- Creo que las pulsaciones por minuto deben ser 150 pulsaciones por minuto
- No se pero en 10" debería estar entre 25-26 pulsaciones.
- 162-170 pulsaciones
- 162 pulsaciones
- R1: es ese trabajo de resistencia que se realiza a un ritmo moderado y con un descanso que permita la recuperación; un promedio de 24 x 10 segundos es un equivalente a 144 x minutos.
- Si. Pulsaciones pe...no se.
- -
- Si, 150 y 175 R2 168 y 180 MVO2 =180 y 192.
- R1, es un entrenamiento de fondo donde se nada a una velocidad suave pero constante y se maneja entre 130-140 pulsaciones por minuto.
- No puede pasar de 170.
- El R1 debe de ser entre 130 y 150.
- Si donde entreno yo según lo que me han explicado R1 o resistencia 1 es cuando uno lo hace a una velocidad moderada, o sea, ni muy duro ni muy suave creo que 27.

Pregunta 6: ¿Cuándo entrenas la Resistencia 1 las pausas son largas o breves? Indica que tiempo deben durar las pausas en una serie de 8x400 metros?

Respuestas:

- 30 Segundos de descanso
- 20 segundos
- Las pausas deben ser breves mas o menos de unos 20 segundos
- Las pausas son breves y deben y son de promedio de 30 segundos a 1 min.
- Breves-llegando en 1' , 13' 00/1' 50" 00
- Trabajo de descanso de 5,45x cada 400
- Breves, 20 segundos o 30
- 40 a 45 segundos de pausa.
- Largas duran 10-100 de descanso.
- Largas, saliendo cada 6' aproximadamente.
- Largas. En una sería así en R1 el descanso es de 15 a 30 segundos.
- Más o menos de 30 segundos a 1 minuto.
- Son breves.
- Son largas si son distancias largas cortas si son distancias cortas de 30

segundos a 45 segundos.

- Si, 2 sesiones de 1 hora.
- Entre 10 y 15 segundos
- 10x200 , 2x1000
- Dependiendo de el trabajo y de la forma de entrenamiento de cada entrenador.
- Más o menos 20 o 30 segundos.
- Son breves 40-50 segundos
- 30 segundos el minuto
- Pausas son breves, en esta serie la pausa debe ser algo así como 20 segundos
- Breves de 10 a 15 segundos de descanso.
- De 100 seg. a 155 seg.
- Son breves entre 5 4 min. Según la distancia de nado 45 seg. 8 x 400.
- Entre cada trabajo hay que manejar pausas cortas en 8x 400 m pienso que se deben manejar pausas de 20-30 segundos.
- Deben ser leves y el descanso en un 8 x400 debe ser 15 -50 segundos.
- Entre 20 y 30 segundos.
- Bueno mi entrenador entre cada ejercicio o algo las pausas son muy breves para eso leen el entrenamiento antes de comenzar creo que cada 10 o 15 segundos.

Pregunta 7: ¿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:

- Si, dos por semana
- Voy dos veces a la semana una hora
- Si, cada semana dos veces de una hora
- No.
- No.
- No.
- Si, 3 veces a la semana y una hora de GYM
- 1 hora de gimnasio
- Si, 3 veces a la semana y 1 hora de gimnasio.
- Si. 2 horas, 3 veces a la semana.
- Estuve haciendo GYM era 2 días por semana pero hace como 2 o 3 semanas no voy.
- Entre semana todos los días.
- Si voy 3 días a la semana.
- Si 3 a 4 veces por semana.

- Si voy 3 veces por semana 1 hora.
- Si, 4 veces x 20 minutos
- Si. 2 veces por semana
- Si, voy 2 veces a la semana y más o menos 1 hora.
- Si y cuatro veces por semana
- Si- 2 veces x semana (1 Hora)
- Si 2 veces por semana cada día 1 hora
- Realizo gimnasio 2 veces x semana en sesiones de 1 hora.
- Si, 2 veces ala semana durante 1 hora – 1 hora
- No, no hago.
- No, porque hago un trabajo especifico en tierra con mancuernas.
- No.
- Todavía no voy a gimnasio, por que hace poco me operaron las rodillas
- Si, 2 veces por semana 1 hora cada sesión.
- En estos momentos no pero si he hecho días a la semana mas o menos 1 ½ hora.

Pregunta 8: ¿Sientes temores o estrés en los momentos previos a la competencia? Explica brevemente lo que te sucede en esos momentos?

Respuestas:

- Si, me da miedo o temor por perder un puesto
- Si, nervios
- Pues en mis pruebas mas buenas siento cierto vacío en el estomago y como ansiedad pero en si soy muy seguro para competir.
- En mis pruebas o en las pruebas que estoy cerca de marca me o a veces me preocupo y me estreso de resto a veces me tranquilizo
- Depende de las competencias, sólo respiro profundo.
- No mucho – siento ansiedad- energía-ánimos
- Si me siento nervioso por terminar las competencias
- Si, mucha ansia ya me provoca nadar y no esperar tanto
- Si, pues me dan muchos nervios y ganas de orinar y ansias
- Si, los nervios me atacan y me dan ganas de orinar y me estreso.
- Claro que si, es imposible no sentirlos aunque no dejo que se apoderen de mi, siento un cosquilleo en el estomago y ansias de nadar.
- Pues si me enojo y no como.
- A veces comienzo a sudar frío y el corazón se me pone a mil.
- Me siento estresada y me pongo toda cansona y me asaro.
- No.
- No porque yo me preparo para esto y confío en que me va a ir bien.
- Entreno muy duro.
- Si me empiezo a desanimar

- Hay veces siento como retorcijones en el estomago
- Si, siempre me pasa que me dan muchos nervios y me desconcentro
- Si, siento eso y me da dolorcito de estomago
- Uf... muchísimo, solo que con el tiempo empezó a controlarlo me duele muchísimo el estomago, y siento ganas de estirar demasiado.
- Nervios y ansias.
- Me da estrés, mi cuerpo comienza a sudar y tengo muchas ganas de orinar así como frío en las manos.
- No.
- No, yo solo visualizo y pienso que voy a vencerme a mi misma.
- No siento ni nervios, pero si de pronto un poco de estrés, pero lo se superar.
- No.
- A veces en los nacionales me pongo nerviosa
- En pruebas como 400 libres o 200 combinado me siento nervioso porque pienso de pronto que me voy a quemar o me va ir mal.
- No, lo normal me pongo un poco nerviosa pero listo lo normal que siente cada nadador como dicen x ahí "mariposas en el estomago".

Pregunta 9: ¿Qué proyecciones tienes como nadador/a de alto rendimiento? ¿Te interesa entrenar duro para ser una figura importante o prefieres entrenar poco aunque no te destagues en el futuro?

Respuestas:

- Ser Selección Colombia e ir a los panamericanos
- Llegar a lo mas alto, haces todo el ciclo olímpico
- La verdad me interesa entrenar duro para batir marcas y llegar hasta unos olímpicos.
- Mis proyectos son tener una buena técnica y buenos tiempos a parte de ser medallista y yo prefiero entrenar duro por que prefiero ser alguien en el futuro.
- Quiero ser nadador de fondo destacado
- Si me gustaría ser un muy buen nadador y entrenar duro
- Llegar a unos olímpicos y quedar entre los 20 mejores, me interesa porque quiero que los jóvenes del futuro se interesen por este deporte.
- Ir a los juegos olímpicos "ya la soy".
- Ir a los olímpicos o panamericanos o destacarme a nivel internacional.
- Mi mayor sueño es ganar una medalla OLÍMPICA, obviamente entrenar duro y llegar muy pero muy lejos pues seria muy bueno alcanzar grandes cosas.
- Tengo una gran ilusión y es clasificar a los próximos olímpicos. Prefiero entrenar duro para ser alguien importante.

- Quiero ser una figura súper importante.
- Me gusta entrenar duro para ser una figura importante.
- Nadador olímpico y entrenar duro.
- Me gustaría rendir y llegar a un olímpico. Sino se puede, el hacer deporte me mantiene sano.
- No. me gustaría entrenar con mas apoyo y un poco mas duro y mas Km.
- Mis proyecciones para el futuro, primero es poder llegar a un mundial y haya clasificar para los olímpicos, esa meta para mi esta mediano plazo.
- Me gustaría ir a olímpicos y si me interesa entrenar duro.
- Quiero entrenar muy duro y ser la mejor!
- Bastante para llegar lejos
- Quiero cumplir mi objetivo de ser selección Colombia y llegar muy alto como muchos nadadores colombianos reconocidos.
- Tengo más altas ser la mejor mundialmente.
- Ser campeón en copa pacifico, y suramericano para eso voy a doblar mi entrenamiento y hacer preparación en el gimnasio.
- Me gustaría llegar a ser medallista olímpica y también de un mundial Si, me interesa entrenar duro para ser una figura importante.
- Tengo una proyección como nadador olímpico y me interesa nadar duro para ser una gran figura.
- Si, me interesa, me gustaría ser una deportista muy destacada.
- Prefiero entrenar duro para llegar a ser una figura.
- Llegar a ganar una medalla de oro en los olímpicos claro quisiera entrenar muy duro.

Pregunta 10: ¿Tienes buenas relaciones de trabajo con tu entrenador? Expresa tus apreciaciones sobre como entrenan diariamente, el rigor, la exigencia, la disciplina del grupo y otros factores positivos o negativos que observes?

Respuestas:

- Si.
- Si, son demasiado buenas por eso es que veo los resultados.
- Mi entrenadora es muy buena entrenadora ella nos entiende a nosotros y a la vez es muy rígida para exigir y por eso ella tiene tan buenos resultados.
- Son excelentes, hay exigencia, rigor, pero también camaradería.
- El entrenador es exigente y eso me gustó, es muy aplicado a la técnica

y al mantenimiento de paso

- Si – si
- Mas o menos porque en ocasiones no tengo la confianza para decirle las cosas
- Si, y los entrenamientos son rígidos y exigentes pero me gustan que me exijan.
- Si tengo buenas relaciones con mi entrenador, me parecen muy buenos los entrenamientos, porque son muy exigentes y pues eso es bien.
- Me parece que al entrenador le falta más exigencia.
- Excelentes, relaciones, se entrena arduamente, especialmente hacemos trabajos de velocidad, el grupo es muy bueno y el entrenador muy exigente pero muy amable.
- Llevo a penas 2 semanas con mi nuevo entrenador no lo conozco muy bien pero me ha agradado su trabajo y he entrado muy bien ahí. No creo decir como es el entrenamiento pero lo poco que he visto es muy exigente y todos lo hacen con mucho esfuerzo; mi club no esta muy organizado por lo que he estado acabo de llegar entonces no hay mucho orden en quien entrena con quien.
- Es muy buen entrenador, desde cualquier punto de vista.
- Yo si tengo buena relación con mi entrenador si las expreso.
- Si tengo buenas relaciones y es un entreno con distancia larga casi 100pre.
- Si. Nos mantiene muy unidos.
- Si, me llevo muy bien con mi entrenadora y me parece que es muy exigente pero yo quiero más exigencia.
- Tengo muy buenas relaciones con mi entrenador, es exigente y mal humorado cuando tiene que hacerlo, pero eso no se da mucho, siempre somos muy unidos y nos ponemos de acuerdo en lo que vamos a realizar.
- Quiero mucho a mi entrenador, me gustan sus rutinas de entreno y el ambiente que le da.
- Me llevo muy bien con mi entrenador, aunque, un grupo tan grande la disciplina es bastante mala.
- Es buena, es disciplina y exigente.
- Mis relaciones con el entrenador son muy buenas; nuestro grupo es muy unido, con muy buena calidad y exigencia, la disciplina varia entre nadadores, pero en general el grupo es muy bueno.
- Si, son las mejores.
- Si, yo comparto mucho con él y él me tiene mucha confianza, no temo preguntarle ni hablarle.
- Es una buena relación en los entrenos, el me exige pero me respeta y en ocasiones se pone de mal genio por que uno no entrena como él quiere y pues se calma cuando uno le entrena bien. Es una buena persona.
- Tengo una buena relación con mi entrenador, hago lo que el me dice y

entreno lo que el me ponga. La disciplina del grupo con el que entreno es un 50% buena y un 50% mala ya que hay una parte que si tiene metas y objetivos pero la otra no.

- Con mi entrenador si tengo buenas relaciones la exigencia es media y en mi club no hay pocos nadadores.
- Si, se entrena en orden a veces exigente, a veces llega de buen humor, a veces malhumorado y el entrenamiento es muy bueno.
- Si, claro entreno muy bien, no a veces, me parece muy aburrido por que no varía en el entrenamiento.

OBSERVACIONES GENERALES:

- Todas las opiniones manuscritas expresadas por los entrenadores que participaron del 2do. Campamento de Entrenamiento de la FECNA reposan en los archivos de la entidad.
- Todas las opiniones manuscritas expresadas por los nadadores que participaron del 2do. Campamento de Entrenamiento de la FECNA reposan en los archivos de la entidad.
- Los resultados de las pruebas médicas fueron entregadas a cada entrenador procedente de cada Liga para tomar las medidas necesarias en su ciudad de origen.
- Los resultados de las evaluaciones antropométricas, una vez procesadas, serán publicadas en la WEB para las consideraciones que en cada caso deban ser tomadas en cuenta.

Cali, 03 de Abril de 2007

**Dirección Técnica Nacional
Federación Colombiana de Natación**