

# **El entrenamiento de la técnica y táctica en jóvenes nadadores**

**Dr. Emerson Ramirez Farto**

## **Introducción**

La técnica de la natación deportiva es un sistema racional de movimientos, que le permite al nadador realizar de manera más completa sus posibilidades motóricas, logrando alto resultado en las competiciones. El concepto de la técnica de la natación deportiva abarca la forma, el carácter, la estructura interna de los movimientos, así como la habilidad del nadador de sentir y utilizar mejor para el avance de todas las fuerzas internas y externas que influyen en el cuerpo.

La técnica de la natación esta en desarrollo, surgen sus variantes racionales en cada estilo de natación. Una influencia decisiva en el desarrollo de la técnica la ejerce el trabajo creador desarrollado por el entrenador y el deportista en el ámbito de perfeccionar la técnica considerando: 1. Objetivos y condiciones de las competiciones; 2. Particularidades morfofuncionales individuales del nadador; 3. Regularidades generales de la biomecánica de la natación.

Al perfeccionar la técnica, se toma en consideración la estatura del nadador, las proporciones de las partes del cuerpo y su masa, la flotabilidad, la longitud de las extremidades como palancas, con cuya ayuda el deportista se mueve en el agua, etc. (Makarenko, 2001). La técnica de los movimientos realizados por el nadador esta vinculada orgánicamente con su preparación física, grado de entrenamiento, nivel de dotes motores, reserva de los hábitos motores adquiridos antes y particularidades evolutivas. En la medida del crecimiento y desarrollo de los niños y adolescentes, es inevitable la reestructuración gradual de su técnica. Al mismo tiempo, precisamente en

la edad infantil han de formarse las bases de la técnica racional de la natación, que podrían servir de un fundamento sólido para la suprema maestría técnica en el futuro.

Cuando enseñamos ejercicios sin el conocimiento de la maduración de los niños, podemos cometer el error de desarrollar determinadas tareas precoces, llevando a los futuros atletas a posibles frustraciones y con eso dejando la natación. En la **tabla 1** hacemos una propuesta de aprendizaje de los estilos según la edad.

Estilo	Edad
Crol	04 – 06 años
Espalda	04 – 06 años
Braza	05 – 07 años
Mariposa	07 – 09 años

**Tabla 1.** Aprendizaje, maduración de los estilos según la edad.

La táctica también es fundamental en la enseñanza y aprendizaje de los nadadores jóvenes ya que les enseñanza a distribuir las fuerzas durante la carrera, tanto en pruebas cortas como los 100 metros así como las pruebas más largas de la natación en piscina como la prueba de los 1500 metros.

### **1. Factores que inciden en la técnica**

Para estructurar el entrenamiento de la técnica debemos conocer cuáles son los factores que inciden en ella y realizando un compendio de la opinión de diferentes autores (Arellano, 1990; Palomino, 1994; Castañon, 1996) tenemos los siguientes factores:

- *Edad:* Para mejorar la técnica se requiere concentración y atención al trabajo que se está realizando; por lo tanto en edades jóvenes, como la que nos atañe aquí, va a ser muy importante lograr la atención del nadador, para que se pueda conseguir un dominio básico de la técnica (Arellano, 1990; Sánchez Molina, 1995).

- *Constitución*: La talla, envergadura, masa muscular,... también va influir en la técnica. Por ejemplo, una mayor envergadura facilitará tener una mayor longitud de ciclo, también mayor.
- *Control de la acción*: Para controlar una acción hay que conocerla, y por lo tanto habrá que informar al nadador de la técnica que buscamos, y los motivos (principio de la actividad consciente; (Castelo, 1996).
- *Condición física*: El nivel de resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad influirán sobre la técnica. Por ejemplo, un nadador con escasa flexibilidad en la articulación escapulo-humeral, verá disminuida su trayectoria subacuática.
- *Sistema neuromuscular*: El cansancio de este sistema influye negativamente en la consecución de objetivos técnicos.
- *Crecimiento*: Sobre todo en edades de crecimiento grande en cortos periodos de tiempo (pubertad), nuestro esquema corporal varía y por lo tanto será más difícil aprender o estabilizar movimientos (Arellano, 1990).
- *Posición*: La posición natural del ser humano es la vertical, la cual nos permite observar nuestros movimientos (referencia visual); sin embargo nadamos en posición horizontal, lo que nos obliga a tener referencias táctiles, kinestésicas o vestibulares, con las cuales no estamos acostumbrados a trabajar. Sirva como ejemplo que durante todo el recorrido de la mano en el estilo mariposa, sólo la podemos ver un breve instante cuando pasa por delante de nuestros ojos, en el resto sólo tenemos información kinestésica de por donde se mueva la mano.

## **2. Premisas iniciales para construir una sesión de entrenamiento de la técnica**

Según García & González, (2000), las premisas que aquí se presentan son las que todos los entrenadores deberían tener en cuenta a la hora de construir una sesión de entrenamiento de la técnica, independientemente de la edad a la que va dirigido el entrenamiento.

- El entrenamiento de la técnica siempre que sea posible se colocará en el comienzo de la sesión de entrenamiento (después del calentamiento o como parte de él), puesto que es el momento en que el sistema neuromuscular está más descansado (Grosser y Neumaier, 1982; Dick, 1993; Sánchez Molina, 1995; Castelo, 1996).
- Se ha de buscar la corrección primero del error más importante, y el que si se corrige mayores beneficios traerá.
- Se llevará un control de los objetivos técnicos perseguidos, para evitar la repetición de objetivos de una forma no consciente.
- Los ejercicios se planearán primero a baja velocidad, y para irlos integrando poco a poco en el nado continuo a velocidad de competición. Para ello se utilizarán estrategias analíticas y globales. Si solo hiciésemos ejercicios analíticos correríamos el riesgo de que el nadador viese el ejercicio como un “todo” y no “como una parte “ integrada del nado (Matveev, 1977).
- Se utilizarán una gran gama de ejercicios que den al nadador un bagaje motriz amplio (Matveev, 1977; Dick, 1993; Sánchez Molina, 1995, Casteñón, 1996), pero valorando siempre el espacio, tiempo y material disponible, así como el número de nadadores.
- Como regla “mejor con más frecuencia, pero de poco”. Mejor hacer más repeticiones de distancias cortas (20x25 ó 10x50) que menos repeticiones de distancias largas (1x500 ó 2x400).
- Se plantearán ejercicios con referencia táctil o visual en un principio, para poco a poco ir pasando a ejercicios de referencia kinestésica y vestibular (Matveev, 1977; Grosser y Neumair, 1982).

Dentro de la edad que nos atañe, los objetivos que podemos plantear según García & González (2000) son:

- **Crol: Que el nadador sea capaz de:**
  - Realizar la entrada de la mano delante del hombro correspondiente.

- Flexionar el codo en el movimiento adentro (Maglischo, 1999).
- Realizar un recobro de codo alto (Maglischo, 1999).
- Realizar una coordinación entre el miembro superior e inferior de 6 tiempos.
- Nadar respirando cada tres brazadas.
- Realizar la inspiración cuando el miembro superior del lado por donde va a respirar se encuentre en el movimiento arriba (Maglischo, 1999) y realizar la espiración cuando el miembro superior del lado por donde se respira, se encuentre en la mitad del recobro.

- **Espalda: Que el nadador sea capaz de:**

- Realizar la entrada con el miembro superior delante del hombro correspondiente y que sea el primer dedo en entrar el meñique.
- Flexionar el codo en el primer movimiento arriba (Maglischo, 1999).
- Realizar el recobro con el miembro superior paralelo al eje sagital del cuerpo.
- Realizar correctamente el giro en el eje longitudinal.
- Realizar un coordinación de 180° entre los miembros superiores.

- **Braza: Que el nadador sea capaz de:**

- Realizar la brazada sin que sus manos sobrepasen la línea perpendicular al fondo de la piscina y que pasa por el hombro.
- Realizar correctamente la patada de braza.
- Nadar sin que exista fase de deslizamiento después del recobro de los miembros superiores.
- Realizar la inspiración cuando los miembros superiores se encuentre en el movimiento afuera, y la espiración cuando los miembros superiores se encuentren recobrando.

- **Mariposa: Que el nadador sea capaz:**
  - Realizar el recobro con los miembros superiores lo más cercano posible al agua.
  - Realizar el batido siendo este parte de una ondulación general del cuerpo, y que comienza en las manos.
  - Meter en el agua la cara antes de las manos.
  - Realizar correctamente dos batidos por cada ciclo del miembro superior.
  - Nadar respirando cada dos ciclos de miembro superior.
  
- **Virajes: Que el nadador sea capaz de:**
  - Ejecutar correcta y rápidamente los giros necesarios para realizar los virajes.
  - Adoptar una buena posición hidrodinámica que le permita realizar un buen deslizamiento.
  - Conocer el momento en el que debe realizar la primera brazada.
  
- **Salidas: Que el nadador sea capaz de:**
  - Ejecutar correcta y rápidamente la mecánica de la salida
  - Adoptar una buena posición hidrodinámica que le permita realizar un buen deslizamiento.
  - Conocer el momento en el que se debe realizar la primera brazada.

En la **tabla 2** y en la **figura 1**, Oca Gaía (2000) y Navarro y col. (2003) respectivamente, proponen los siguientes objetivos para el desarrollo de la técnica según la categoría de la natación.

Categoría	Benjamín	Alevín	Infantil	Junior
Preparación Técnica	<p>Domínio básico del medio.</p> <p>Aprendizaje de técnicas deportivas básicas, salidas, virajes y estilos.</p>	<p>Domínio técnico de los estilos</p> <p>Competición en todos los estilos</p>	<p>Práctica regular del estilo principal, sin abandonar los demás estilos.</p>	<p>Consolidación de patrones de longitud y frecuencia de brazada.</p>

Tabla 2. Objetivos para el desarrollo de la técnica según la categoría de la natación (Oca Gaía, 2000)

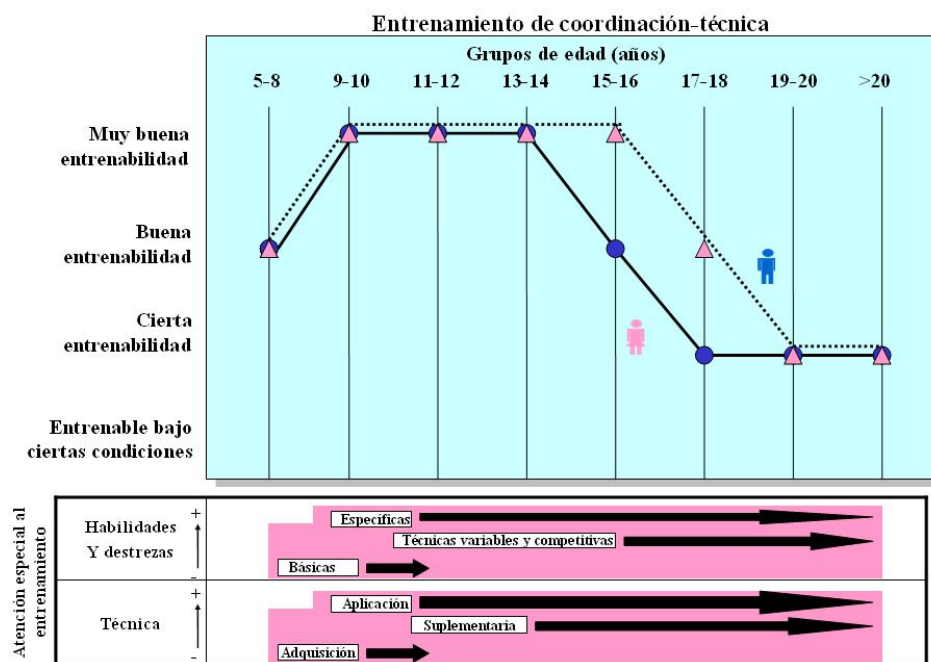


Figura 1. Posibilidades de comienzo e intensificación del entrenamiento de la coordinación-técnica en distintos grupos de edad (Navarro y col, 2003)

En fin, el entrenador en estas categorías debe tener en cuenta que vamos a encontrar a nadadores con una facilidad superior a la hora de aprender y eso no se debe solamente a la sensibilidad y percepción del agua sino de distintas cosas más como por ejemplo: a) son persona altamente motivadas; b) poseen o han desarrollado un nivel de fuerza superior; c) poseen o han desarrollado un nivel de flexibilidad mayor, particularmente en los tobillos, ya que esta articulación ayuda mucho a la propulsión del miembro inferior del nadador; d)son capaces de analizar o discriminar rápida y

precisamente los aspectos mecánicos de una tarea y; e) ejecutan los movimientos de una forma relajada sin excesiva tensión muscular que les podrían impedir la ejecución correcta (Arellano, 2010).

### **3. La táctica**

Una habilidad de distribuir las fuerzas en una distancia, realizar al máximo, el nivel de preparación física y técnica transformándolos en resultado deportivo, tomar decisiones en una lucha deportiva son las cualidades que serán educadas desde el inicio del entrenamiento. En cada sesión de entrenamiento es necesario perfeccionar la preparación táctica y desarrollar la mentalidad táctica. Esta claro que la preparación táctica no será posible sin conocer las reglas de competición, pues el uso de varias alternativas tácticas deberá ser realizado dentro de dichas reglas.

Hasta a principios de 1960 la estrategia habitual en las carreras era de tirar para adelante y seguir de este modo hasta el final. Hoy día es evidente que los nadadores se mantienen en reserva o nadan a tren en las primeras fases de la carrera. Sobre todo son visibles los intentos de marchar a ritmo en las pruebas de 400 metros en adelante. Aunque algunas personas continúan pensando que las pruebas de 100 y 200 metros han de considerarse como sprints, han de saberse llevarse a un ritmo. La idea de nadar a un determinado ritmo consiste en evitar la temprana acumulación de lactato y la acidosis subsiguientes que reduce la proporción del metabolismo de la energía y, con ello, la velocidad del nadador.

Incluso el atleta mejor entrenado notará la caída del metabolismo, casi total, después de 40 ó 45 segundos de esfuerzo a tope. Teniendo esto en cuenta, puede no parecer necesario que un nadador de clase nacional nade a tren una prueba de 100 metros por el hecho de que pueda cubrirlas en 47 ó 48 segundos. Sin embargo, la caída del metabolismo anaeróbico no es necesario que se produzca antes de que los efectos de la acumulación del lactato disminuyan la velocidad. En realidad, los efectos de la acumulación de lactato puedan probablemente reducir la tasa de la glucólisis entre los 20 y los 30 segundos a partir del comienzo de la prueba si ésta se nada con esfuerzo total. Esto es así porque se requieren de 10 a 15 segundos para que la aportación del



fosfato de creatina a los músculos quede agotada, y quizás otros 10 a 15 segundos para que la glucólisis anaerobia se traduzca en la acumulación de una significativa cantidad de ácido láctico.

Reservarse en las primeras fases de la carrera retrasa la acumulación de lactato, de manera que el metabolismo anaeróbico no se ve tan severamente afectado y pueden mantenerse mayores velocidades hasta la mitad de la carrera y en el sprint final. La mayor parte de los nadadores creen que poder nadar más deprisa al final de la carrera compensa ampliamente su ritmo más lento al principio de la misma, de modo que el tiempo total invertido en la prueba es más rápido.

Una palabra de precaución: Aunque nadar a ritmo fuerte en la primera fase de la carrera generalmente permite mejorar tiempos, los nadadores cometen a veces el error de nadar la primera mitad tan despacio que, en la segunda mitad, no pueden ya alcanzar a sus competidores por muy deprisa que avancen hacia la meta. Por ello, es importante tener un plan de trazado para el ritmo que hay que llevar, que impida que se produzcan estos errores.

### **Plan de la carrera**

Se han estudiado tres planes generales:

- Ritmo regular: Cada porción de la distancia se nada a velocidad constante.
- Ritmo rápido – lento: Es el patrón más empleado por los nadadores inexpertos, las primeras fases de la carrera se nadan más deprisa que las últimas.
- Ritmo lento – rápido: Las primeras fases de la carrera se nadan más despacio que las últimas.

En los pocos estudios que se han llevado a cabo sobre los planes del ritmo a llevar, concluyeron que el plan rápido - lento es el método menos eficiente de los tres. Esto es debido sin duda, a que la velocidad relativamente rápida de la primera mitad de la prueba origina una rápida acumulación de lactato, la cual, a su vez, obliga a reducir la velocidad ya al principio de la carrera, reducción que va siendo cada vez más

pronunciada a medida que continúa la prueba. El nadar a ritmo regular o en el plan lento – rápido retrasa la acumulación de lactato hasta que la carrera está más adelantada, de modo que el nadador puede mantener un promedio de tiempo más rápido hacia la mitad y puede realizar un sprint más rápido al final de la carrera.

La principal diferencia del plan de ritmo regular y del ritmo lento – rápido es solamente la magnitud del retraso o demora en la acumulación de lactato. Los nadadores a ritmo regular empiezan la prueba a un ritmo que son capaces de mantener a lo largo de toda la carrera, mientras que los que adoptan el ritmo lento – rápido, empiezan a una velocidad que pueden aumentar más adelante en la prueba.

A diferencia de las carreras a pie en pista, la división de tiempos en las pruebas de natación no tiene que ser en tiempos idénticos o casi idénticos para indicar que los nadadores utilizan una velocidad constante. Aunque los atletas en pista de tierra deben acelerar a la velocidad de la carrera después de la salida de la misma, el nadador desacelera, o frena, después de la entrada en el agua. De este modo, como las pruebas de natación se inician con un salto, la primera parte de la división es, habitualmente, más rápida que las divisiones sucesivas del tiempo. Esto es así aun cuando el nadador se reserve. Además, las últimas fases de una prueba de natación se inician con un viraje que ayuda al tiempo de división, obligando así a subestimar la velocidad real del nadador.

A fin de aconsejar a los nadadores inteligentemente en relación con las divisiones que han de practicar en su carrera, hemos de saber la velocidad a que pueda nadar esta primera mitad en relación con su mejor tiempo en la distancia y, además, nadar el resto de la prueba con una caída de tiempo adecuada. La velocidad de marcha apropiada puede determinarse también examinando las divisiones con que se han nadado los récords nacionales y mundiales. Por ejemplo, las pruebas de 200 metros estilo libre que han destacado, han sido obtenidas con tiempos que han sido, aproximadamente, más lentos que el mejor tiempo del nadador en 100 metros y han sido capaces de nadar la segunda mitad de la prueba con no más que 2 segundos de caída o diferencia.

Se concluye que, en consecuencia, que los nadadores de 200 metros libre independientemente de la edad o género, deben tratar de nadar la primera parte de la prueba de su carrera 2 segundos más lentamente que su mejor tiempo en los 100 metros y la caída de su tiempo en la segunda mitad debe ser, aproximadamente, de 2 segundos. Teniendo en cuenta estas ideas, el nadador cuyo mejor tiempo en los 100 metros libre sea 54.0 segundos, debe seguir el consejo, para nadar los 200 metros libre en 1:54.0 debe nadar los primeros 100 metros en 56 segundos y las segundas en 58 segundos (maglischo, 1999).

### **Plan de carrera para los 1500 metros**

La mayor parte de los nadadores de fondo usan el ritmo regular hasta los 100 metros finales, en cuyo momento aumentan, primero, su velocidad y terminan con un sprint al final. Un método todavía más útil para configurar el tren de los 1500 metros, consiste en basarse en un modelo o patrón de divisiones de 100 metros.

Los primeros 100 metros son 6 o 7 segundos más lentos que el mejor tiempo del nadador en dicha prueba. Las siguientes 14 divisiones de 100 metros se nadan a una velocidad aproximadamente 2 o 3 segundos más lentos que la primera división, también de 100 metros. Los últimos 150 metros se nadan a una velocidad, aproximadamente, 1 o 2 segundos más rápida que el tren de la división anterior.

### **Plan de carrera para los 800 metros**

Un tren relativamente regular a todo lo largo de la carrera, con un final rápido, parece ser también el plan preferido para los nadadores de la prueba de 800 metros. Los primeros 400 metros son aproximadamente, 6 y 8 segundos más lentos que el mejor tiempo del nadador en los 400. Los segundos 400 metros son 1 o 2 segundos más lentos que los primeros.

### **Plan de carrera para los 400 metros**

En estas pruebas se han utilizado con éxito tanto el plan de ritmo regular como el plan del ritmo lento – rápido. La mayoría de los nadadores de 400 metros libre nadan los primeros 100, 4 o 5 segundos más lentos que sus mejores tiempos en la distancia (su división en 200 metros es, generalmente, 5 o 6 segundos más lento que su mejor tiempo en la distancia). Las siguientes tres divisiones de 100 metros se nadan a una velocidad relativamente constante, que es, aproximadamente, 2 segundos más lento que la de la primera división; y los últimos 100 metros de 0,5 a 1 segundo más rápidos que los tres anteriores.

### **Plan de carrera para los 200 metros**

La mayoría de los nadadores de 200 metros nadan a ritmo regular. Los nadadores de 200 nadan los primeros 100 aproximadamente, 2 o 3 segundos más lentamente que su mejor tiempo en la distancia y luego, durante la segunda división final, su tiempo cae en 2 o 3 segundos. El plan de tren de divisiones de 50 metros es como sigue: Los primeros 50, 2 o 2,5 segundos más lento que su mejor tiempo. El segundo y el tercer escalón de 50, a tren regular y aproximadamente 1,5 o 2 segundos más lentos que los primeros. Los últimos 50 metros, igual o ligeramente más deprisa que las dos divisiones de la mitad de la carrera.

### **Plan de carrera para los 100 metros**

Los análisis del ritmo de carrera para los 100 metros libres indican que los nadadores nadan a ritmo regular. No salen, desde luego, tan deprisa como les es posible, sino, que se reservan ligeramente durante los primeros 50. La mayor parte de los récords de 100 metros libre han terminado sus primeros 50 metros un segundo, aproximadamente, de forma más lenta que su mejor tiempo de la distancia. (La reserva que hacen los nadadores es realmente de 0,5 a 1 segundo, porque la división parte de un impulso contra la pared con el pie, mientras que el tiempo de los 50 metros usado como

comparación no incluye viraje alguno. La caída de su tiempo es aproximadamente de 1,5 a 2 segundos, en los últimos 50 metros.

### **Estrategia de prueba**

El llevar una carrera a ritmo da, generalmente, lugar al tiempo más rápido posible. Este ritmo, sin embargo, puede no ganar siempre la carrera. Las pruebas entre nadadores con tiempos similares las suele, a menudo, ganar un nadador cuando logra alterar el plan de carrera de otro mediante un movimiento inesperado realizado en un momento dado de la prueba. A continuación se exponen algunas descripciones de as tácticas más corrientes usadas con éxitos por los nadadores.

1. Salida más rápido de lo esperado: Esta táctica funciona bien contra oponentes inexpertos y oponentes que poseen un potente sprint final. Los nadadores inexpertos pueden desmoralizarse cuando el rival toma rápidamente la dirección. Los que poseen un final rápido pueden no ser capaces de llevarse la carrera a su favor cuando se ven forzados a salir más rápidamente de lo que tenían planteado.

2. Salida más lenta de lo esperado: Esta táctica es útil frente a rivales que no son capaces de efectuar un final rápido. Cuando, normalmente, un nadador pudiera haber emprendido un tren que resultaría demasiado rápido para el oponente, el hecho que el otro nadador nade más lentamente puede hacerle nadar a él también más despacio de lo que pensaba. Como resultado, ambos nadadores llegan a la fase final de la carrera más descansados de lo esperado, en cuyo momento, la velocidad superior de la que ha empleado esta táctica le permite lanzar su sprint a toda velocidad hasta ganar la prueba, al final.

3. Un sprint rompedor a media carrera: Esta es una buena táctica frente a un oponente que tiende a hundirse cuando se ve sobrepasado. El sprint del nadador que aplica la táctica le desmoraliza, después de lo cual puede recuperarse el tren previsto, aunque manteniendo la ventaja obtenida hasta el final de la prueba.

Los nadadores deben saber que existen tácticas defensivas que pueden usarse para contrarrestar cada una de las estrategias que se acaban de describir. Las más corrientes son las que indican a continuación:

- Si un oponente empieza la prueba a un ritmo más rápido de lo que cabría esperar, hay que procurar mantenerse lo suficientemente cerca para poderle alcanzar en cualquier momento, aunque esto signifique nadar más deprisa de lo que se había previsto. El oponente tendrá que trabajar fuerte para mantener la cabeza, más de lo que el otro tendrá que trabajar para mantenerse junto a él. Por esta razón, si el oponente se fatiga primero, el otro estará en situación de ganarle la prueba.

- Cuando un competidor trata de establecer un ritmo lento, no hay que asustarse sino, al contrario, tomar la dirección y nadar la propia carrera. Hay nadadores que tienen tanto apego a la división lento – rápido que siempre esperan mantenerse detrás en las primeras fases de la prueba. Estos nadadores rehusan tomar la dirección de la carrera, incluso si el ritmo del otro es demasiado lento para ellos, y corren el riesgo de verse superados por el sprint del otro al final de la prueba por un oponente más rápido y resistente, si ellos no toman antes la dirección.

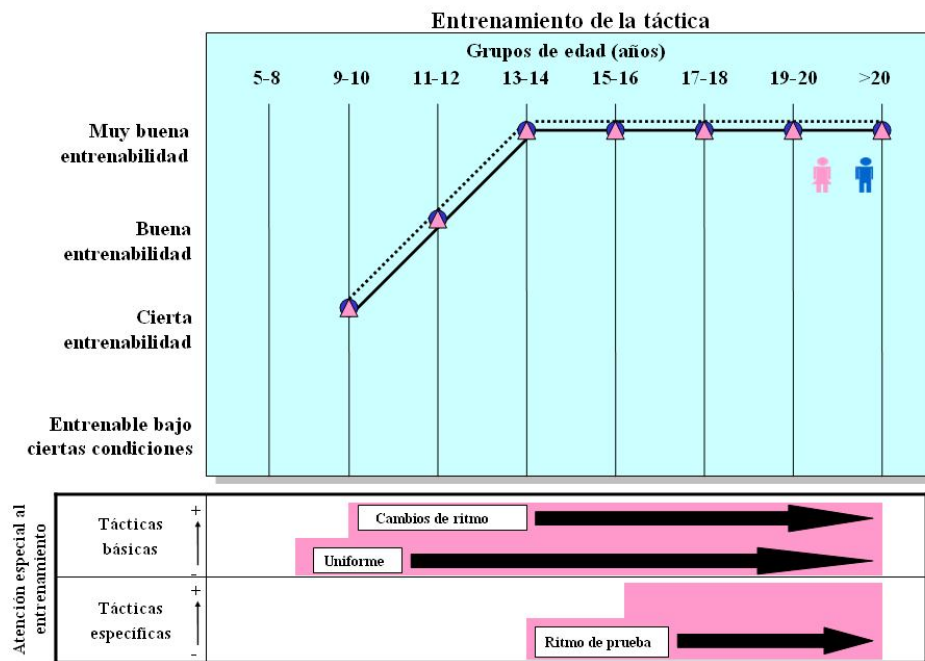
- No hay que dejar escapar al oponente con un sprint a media carrera, aunque el ritmo parezca demasiado rápido. El oponente puede desmoralizarse si ve que su sprint no deja atrás al otro. Además, el oponente tiene la probabilidad de cansarse por este aumento brusco de su velocidad y ello puede permitir que el otro tome la dirección.

- En las piscinas donde se produce mucho oleaje, es ventajoso llevar siempre la dirección. Lo cual es especialmente verdad en las pruebas de mariposa. Nadar en la estela de los competidores aumenta la energía que hay que invertir para vencer el oleaje. En estos casos, es mejor hacer caso del ritmo ni de la estrategia y tratar de mantener la cabeza durante toda la prueba. Si el ritmo resulta demasiado duro para un nadador en su carrera y para poder tomar la dirección, ha de procurar, por lo menos, mantenerse lo más cerca posible de su adversario.

No obstante las anteriores advertencias, hay que convencerse de que raramente ningún método de defensa o de estrategia permitirá la victoria de un nadador sobre otro competidor experimentado que le supere en velocidad. Las tácticas funcionan bien cuando se enfrentan dos competidores de iguales o casi iguales posibilidades. En la **tabla 3 y figura 2** podemos ver la preparación táctica en las diferentes categorías de la natación.

Categorías	Benjamín	Alevín	Infantil	Junior
Preparación Táctica	Dosificación del esfuerzo	Mantenimiento de un ritmo uniforme en el transcurso de las pruebas.	Conocimiento y experimentación de distintos planteamientos de nado.	Establecimiento de un plan táctico específico para la competición.

**Tabla 3.** Preparación táctica en las diferentes categoría de la natación



**Figura 2.** Posibilidades de comienzo e intensificación del entrenamiento de la táctica en distintos grupos de edad (Navarro y col,2003)

## Bibliografía

- Arellano, R. (1990). El entrenamiento técnico, in Natación, F.E.D. Natación. Comité Olimpico Español. España
- Arellano, R. (2010). Entrenamiento Técnico de Natación. Real Federación Española de Natación. Ed. Cultivalibros. Madrid
- Castañon, J. (1996). *Planificación del entrenamiento de la técnica*. Avilés. XVI Congreso Internacional de la asociación Española de Técnicos de Natación.
- Castelo, J. (1996). *Metodología do treino desportivo*. Lisboa. FMH.
- Dick, F. (1993). *Principios del entrenamiento deportivo*. Barcelona. Paidotribo.
- García, J.M.S; González, Y.E. (2000). *Propuesta de estructuración del entrenamiento de la técnica para nadadores benjamines*. XX congreso internacional de actividades acuáticas y natación deportiva. AETN-Toledo.
- Grosser, M; Neumaier, A. (1982). *Técnicas de entrenamiento*. Barcelona. Martínez Roca.
- Maglischo, E. (1999). *Nadando ainda mais rápido*. Sao Paulo. Manole.
- Matveev, L. (1977). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Madrid-Moscú: Raduga.
- Makarenko L.P. (2001) *Natacao*. Ed: Artmed. Portoalegre. Brasil.
- Navarro, F., Oca Gaia, A. & Castañón F. J. (2003). *El entrenamiento del nadador joven*. Ed gymnos. Madrid.
- Palomíno Mertín, A. (1994). *Características cineantropométricas del nadador canario*. Tesis doctoral sin publicar. Universidad de Las Palmas de G.C.
- Sánchez Molina, J.A. (1995). *Planificación del entrenamiento de la técnica*. La Coruña. IV jornadas Técnicas sobre Actividades Acuáticas de la Exma. Diputación Provincial.