



PROGRAMA TÉCNICO AGUAS ABIERTAS

ENTRENADOR
JUAN CARLOS TENORIO



Contenido

Prefacio:	3
Programa de Masificación:	4
Objetivo:.....	4
Programa Técnico:.....	4
Categoría Infantil A:	4
Categoría Infantil B:	4
Programa de Formación:.....	4
Objetivo:.....	4
Programa Técnico:.....	4
Programa Especial:.....	5
Objetivos:	5
Programa Competitivo:	5
Programa de Evaluación o Competencias:	5
Ranking Nacional:.....	5
Ponderación del Programa Nacional:.....	6
Ranking Internacional	6
Ranking de Entrenadores	7
Premiación:.....	7
Campeonatos Nacionales:	7
Validas Nacionales:.....	7
Campeonato Nacional de Fondo:.....	7
Criterio de Selección:.....	8



Prefacio:

Queriendo masificar la especialidad de la Aguas Abiertas y a su vez elevar el nivel técnico actual de nuestros nadadores, hemos estructurado una temporada bastante ambiciosa que nos lleve a cumplir las metas y objetivos trazados.

Iniciamos desde las categorías infantiles creando así la base de la pirámide que formará desde las tempranas edades a los futuros especialistas de la modalidad, seguido de las categorías juveniles, adultos y master.

Una temporada con dos campeonatos nacionales, dos validas nacionales, dos concentrados nacionales y la participación de nuestros selectivos en los eventos internacionales programados tales como: ODESUR, Copa Pacífico, Panamericanos de Aguas Abiertas, Campeonatos Sudamericanos de mayores, entre otros.

De esta manera daremos inicio a la construcción de un equipo juvenil que nos representen y a su vez sean protagonistas en el venidero campeonato sudamericano juvenil que se desarrollará en nuestro país el próximo año 2019.

Igualmente seguiremos esforzándonos para elevar el nivel técnico actual en las categorías absolutas, con el firme propósito se clasifiquen para todos los eventos del ciclo olímpico, como los son los ODESUR, Juegos Deportivos Panamericanos y Juegos Olímpicos.

Todo lo expuesto anteriormente y en unión de apoyar a todos los entrenadores del país en su mejoramiento profesional, a través de cursos y talleres que permitan el crecimiento de los conocimientos técnicos necesarios para ser aplicados de la mejor manera a todos y cada uno de sus deportistas.

El deseo profundo de FECHIDA es de la incorporación de todos los clubes afiliados y sus respectivos entrenadores a la participación activa dentro de esta modalidad que nos lleve a encontrar el crecimiento ideal y permita tener nadadores de gran nivel representantes de nuestro país en eventos internacionales, siendo grandes protagonistas.



Programa de Masificación:

Objetivo:

1. Este programa está dirigido a las categorías infantiles A e Infantiles B.
2. Desarrollar la capacidad aeróbica de los nadadores, siguiendo su proceso formativo dentro de la natación.
3. Dar inicio de las destrezas y habilidades dentro de las competencias en aguas abiertas.
4. Captación de talentos a tempranas edades.

Programa Técnico:

Categoría Infantil A:

- Prueba de 1.000 mts en los eventos de aguas abiertas (lagos, mares, ríos).
- Prueba de 500 mts en los eventos de gran fondo (piscina).

Categoría Infantil B:

- Prueba de 2.000 mts en los eventos de aguas abiertas (lagos, mares, ríos).
- Prueba de 1000 mts en los eventos de gran fondo (piscina).

Programa de Formación:

Este programa está dirigido para las categorías juveniles A (14-15 años) y juveniles B (16-17 años).

Objetivo:

1. Adaptación a las distancias oficiales F.I.N.A.
2. Desarrollo y afinamiento del nivel competitivo.
3. Continuación del desarrollo del programa técnico por edades.
4. Incrementar las habilidades y destrezas específicas de la especialidad.
5. Inicio de un programa técnico internacional.

Programa Técnico:

- Prueba de 5.000 mts en los eventos de aguas abiertas (lagos, mares, ríos)
- Prueba de 4x750 mts en los Campeonatos Nacionales.
- Prueba de 3.000 mts en los eventos de gran fondo (piscina).



Programa Especial:

Estará dirigido a los nadadores en las categorías junior (18-19 años) y todo competidor o mayores (20 años y más).

Objetivos:

Tiene como objetivo fundamental de mejorar el nivel técnico competitivo, a través de entrenamientos específicos de la modalidad.

Programa Competitivo:

- Prueba de 10.000 mts en los campeonatos y validas nacionales (lagos, mares, ríos)
- Prueba de 5.000 mts en los Campeonatos nacionales (lagos, mares, ríos).
- Prueba de 4x1.250 mts en los Campeonatos Nacionales.
- Prueba de 3.000 mts y 5.000 mts en los campeonatos de gran fondo.

Programa de Evaluación o Competencias:

Mes	Fecha	Evento	Sede	Escenario
Abril	22	I Valida Nacional	Curauma	Lago
Julio	8	I Campeonato Fondo	Estadio nacional	Piscina
Septiembre	15	II Campeonato Fondo	Estadio Nacional	Piscina
Diciembre	6-8	I Campeonato Nacional	Iquique	Mar
Enero	6	II Valida Nacional	Curauma	Lago
Febrero	8-10	II Campeonato nacional	Valdivia	Río

Ranking Nacional:

El propósito de llevar las estadísticas de rendimiento competitivo a través de un ranking nacional, es para asegurar los mejores resultados de los nadadores en los eventos del programa nacional sean estos lagos, ríos, mar o piscina de los campeonatos de gran fondo que permitan mantener estimulados a los nadadores de la especialidad.

De igual forma servirá para clasificar a los mejores nadadores de la temporada en todas las categorías, así como a los entrenadores y clubes participantes a lo largo del programa.

Este ranking será evaluado a través de una ponderación que se obtendrá según su clasificación en cada evento del programa nacional, sirviendo a los entrenadores con la suma de cada nadador que dirija al igual que los clubes.

Ponderación del Programa Nacional:

Eventos	Participación	Clasificación en el Evento											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	PPF	
Campeonatos Nacionales	10												
Validas Nacionales		20	18	16	14	12	10	8	6	4	3	2	
Campeonato de Fondo en Piscina													

PPF: por participación finalizada.

Ranking Internacional

Este ranking será llevado para aquellos nadadores que tengan una participación en eventos de carácter internacional que FECHIDA tenga programada, dándole el justo valor a su esfuerzo y nivel, este a su vez será sumado con el ranking nacional para así dar determinación de los mejores nadadores de la especialidad en las diferentes categorías.

Eventos	Participación	Clasificación en el Evento				
		1	2	3	4-10	11-20
ODESUR	20					
CAMPEONATO SUDAMERICANO MAYORES		40	36	32	20	10
PANAMERICANO AGUAS ABIERTAS						
COPA PACÍFICO						



Ranking de Entrenadores

Tendrá como misión de resaltar el trabajo de los entrenadores en la especialidad de las Aguas Abiertas, será a través de la suma obtenida por cada nadador que este bajo su dirección.

Este a su vez estará clasificado en tres aspectos:

1. **Ranking Nacional:** será a través de la suma obtenida por cada nadador que este bajo su dirección en todos los eventos nacionales programados por la FECHIDA, dando oportunidad así aquel entrenador que masifique la especialidad.
2. **Ranking Internacional:** será a través de la suma obtenida por cada nadador que esté bajo su dirección en los eventos internacionales previstos por FECHIDA (independientemente que esté presente)
3. **Ranking Nacional Absoluto:** será determinado a través de la suma de los dos aspectos anteriores, calificando así a los entrenadores más efectivos de la temporada.

Premiación:

Campeonatos Nacionales:

- Trofeos a los tres mejores nadadores absolutos en las pruebas de 5 K y 10 K
- Medallas Doradas, Plateadas y Bronceadas a los tres mejores nadadores de cada categoría en las pruebas de 2 K, 3 K, 5 K y 10 K.
- Medallas Doradas, Plateadas y Bronceadas a los tres mejores equipos en la prueba de posta.
- Reconocimiento a los tres mejores entrenadores.
- Trofeos a los tres mejores equipos.

Validas Nacionales:

- Medallas Doradas, Plateadas y Bronceadas a los tres mejores nadadores de cada categoría en las pruebas de 2 K, 3 K, 5 K, 7,5 K y 10 K.
- Reconocimiento a los tres mejores entrenadores.
- Trofeos a los tres mejores equipos.

Campeonato Nacional de Fondo:

- Trofeos a los tres mejores nadadores absolutos en las pruebas de 3 K.
- Medallas Doradas, Plateadas y Bronceadas a los tres mejores nadadores de cada categoría en las pruebas de 1 K, 2 K y 3 K.
- Reconocimiento a los nadadores que impongan record nacional y/o batan los mismos.
- Reconocimiento a los tres mejores entrenadores.
- Trofeos a los tres mejores equipos.



Criterio de Selección:

Para esta temporada están previstos varios eventos internacionales, tales como: ODESUR, Panamericano de Aguas Abiertas, Copa Pacífico, World Cup Canadá, Campeonato Sudamericano de mayores, Campeonato Sudamericano juvenil 2019.

Cada uno de estos compromisos tiene sus especificaciones en cuanto a cupos de inscripciones, a continuación se presentan los eventos nacionales para optar al selectivo nacional y condición del evento y en algunos casos del COCH.

EVENTO	CLASIFICACIÓN	CRITERIO
ODESUR	Campeonato Nacional Valdivia	Según cupo del COCH los dos mejores nadadores una dama, un varón
Copa Pacífico	I valida Nacional	Las dos mejores damas y varones 14-15 años en la prueba de 5K, los dos mejores varones y damas 16-17 años en la prueba 7,5 K, los dos mejores varones y damas 18-19 años en la prueba 10 K
Campeonato Sudamericano Mayores	I valida Nacional	Las dos mejores damas y los dos mejores varones de la prueba de 10 K
Campeonato Sudamericano Juvenil	II Valida Nacional	Las dos mejores damas y varones 14-15 años en la prueba de 5K, los dos mejores varones y damas 16-17 años en la prueba 7,5 K, los dos mejores varones y damas 18-19 años en la prueba 10 K