

CLUB MONTERÍA NATACIÓN MASTER

NIVELES DE FORMACIÓN Y ENTRENAMIENTO

Objetivo del Programa:

Brindar un proceso de formación, acondicionamiento físico y técnica en natación para adultos, desde nivel principiante hasta nivel competitivo, con un enfoque en salud, bienestar, y rendimiento deportivo.

1. Nivel Básico - Adaptación al Medio Acuático

Dirigido a:

Adultos sin experiencia previa en natación o con miedo al agua.

Objetivos:

- Superar el temor al agua.
- Familiarización con la flotación, respiración y desplazamiento.
- Introducción a movimientos básicos.

Contenidos:

- Entrada segura al agua
- Respiración buconasal
- Flotación dorsal y ventral
- Desplazamiento básico con ayuda de implementos

* Certificación: Diploma de participación y logro básico en adaptación acuática.

2. Nivel Intermedio - Técnica Inicial de Estilos

Dirigido a:

Nadadores que ya se desplazan de manera básica y autónoma.

Objetivos:

- Aprender las técnicas básicas de los estilos crol y espalda.
- Mejorar la coordinación respiración-brazada.
- Introducción al estilo pecho.

Contenidos:

- Técnica básica de crol (freestyle) y espalda
- Introducción al estilo pecho
- Salidas y virajes básicos
- Mejora de resistencia y confianza

* Certificación: Diploma de avance técnico en estilos básicos.

3. Nivel Avanzado - Estilos y Entrenamiento Funcional

Dirigido a:

Nadadores que dominan los estilos básicos y desean perfeccionarlos.

Objetivos:

- Perfeccionar la técnica de los 4 estilos (crol, espalda, pecho, mariposa).
- Introducción a rutinas de entrenamiento.
- Mejora de tiempos y eficiencia acuática.

Contenidos:

- Técnica avanzada en los 4 estilos

- Virajes y salidas reglamentarias
- Entrenamiento de velocidad y resistencia
- Preparación física fuera del agua

* Certificación: Diploma de perfeccionamiento técnico en natación de estilos completos.

4. Nivel Competitivo - Natación Master

Dirigido a:

Nadadores con experiencia que desean competir o mejorar su rendimiento.

Objetivos:

- Optimizar el rendimiento técnico y físico.
- Participar en competencias locales, regionales o nacionales.
- Integrar estrategias de entrenamiento estructurado.

Contenidos:

- Planificación de cargas semanales
- Análisis de tiempos y biomecánica
- Entrenamientos por intervalos y series
- Asistencia a torneos Master

* Certificación: Diploma de nivel competitivo Master con historial de marcas personales.

5. Nivel Equipo - Representación y Alto Rendimiento

Dirigido a:

Nadadores con nivel competitivo consolidado, con disposición para representar oficialmente al Club.

Objetivos:

- Consolidar la preparación física, técnica, táctica y mental para competencias.
- Establecer objetivos personales y grupales de rendimiento.
- Fortalecer la identidad del equipo y el sentido de pertenencia al Club.

Contenidos:

- Macrociclos de entrenamiento
- Entrenamiento específico por pruebas
- Evaluaciones periódicas
- Simulacros de competencia
- Preparación mental y trabajo en equipo

Requisitos:

- Compromiso con el plan de entrenamiento
- Participación activa en competencias federadas
- Asistencia regular
- Evaluación técnica

* Certificación: Diploma de representación oficial del Club Montería Natación Master.

Observaciones Generales:

- Evaluación inicial de nivel
- Metodología adaptada
- Activación, técnica y estiramiento
- Convivencia, salud e inclusión
- Entrenadores certificados
- Diploma al finalizar cada nivel

