

PROGRAMA DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA

CLAVADOS

**COMISIÓN NACIONAL DE CLAVADOS
2009**

Edición y corrección:

Carlos F. Alonso Villasuso

Proyecto gráfico y cubierta:

Luis Rodríguez Casariego

Corrección:

Ailenis Hernández Díaz

Diseño computarizado:

Magdalena Gómez Noroña

ISBN:

978 - 959 - 203 - 097 - 8

Sobre la presente edición:

Editorial Deportes, 2009

Editorial Deportes

Ciudad Deportiva, Vía Blanca y Boyeros,

Cerro, Ciudad de La Habana, Cuba.

Teléfono: (53-7) 883 87 34 Fax: (53-7) 33 53 10

E-mail: edicion@inder.cu

ÍNDICE

NOTAEXPLICATIVA.....	5
INTRODUCCIÓN.....	6
OBJETIVOS GENERALES PARALAS ÁREAS DEPORTIVAS	7
OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA LA INICIACIÓN DEPORTIVA	7
CONTENIDO Y METODOLOGÍA DE LA PRIMERA ETAPA DE SELECCIÓN.....	15
OBJETIVOS GENERALES PARALAS EIDE.....	19
OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARALAS CATEGORÍAS 10 Y 11 AÑOS	21
OBJETIVOS GENERALES PARALAS CATEGORÍAS 12 y 13 AÑOS	24
OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARALAS CATEGORÍAS 14 y 15 AÑOS	29
OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARALAS CATEGORÍAS 16 y 18 AÑOS	34
PROGRAMA DE COMPETENCIAS CATEGORÍA Y EVENTOS.....	35
BIBLIOGRAFÍA	47

NOTAEXPLICATIVA

La guía para nuestro trabajo diario actual, está contenida en los históricos discursos del Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz, primer secretario del Partido Comunista de Cuba y presidente de los consejos de Estado y de Ministro, en la sesión de clausura del III Congreso del PCC y en la inauguración de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) de Ciudad de la Habana, donde se expresa que: «El principio número unos promover con el deporte el bienestar y la salud del pueblo, y el número dos es buscar campeones». Para dar cumplimiento cabal a estos principios básicos, los especialistas deportivos debemos trabajar con la calidad y la exigencia requeridas, en nuestras esferas de influencia, como cuestión insoslayable.

El programa de preparación del deportista es una herramienta de suma importancia para el trabajo de los especialistas deportivos, cuya utilización eficaz tendrá un valor incuestionable en la proyección del deporte cubano.

Que en cada nivel de enseñanza, consolidación y perfeccionamiento deportivo, se cumpla el orden lógico establecido en los contenidos del programa para así poder lograr el objetivo básico de: «desarrollar la masividad y, de esta, surjan los futuros talentos que el deporte de alto rendimiento requiere».

Los planes y programas primero, y los sub-sistemas después, fueron los antecedentes lógicos que posibilitaron el programa de preparación del deportista; que en estos momentos tienen en sus manos, como guía fundamental y documento rector para las diferentes instituciones del deporte de alto rendimiento en el país.

La participación de todo el potencial de deportistas deportivos que laboran desde la base, nos ha permitido llegar a una etapa donde ha primado el análisis profundo, la sistemática captación y la necesaria actualización, posibilitándonos encausar el desarrollo deportivo a través de los distintos niveles de enseñanza, cuyo orden lógico de contenido tiene una sólida base pedagógica y científica.

Este documento entrará en vigor en el curso escolar y estará en constante análisis teórico y práctico, con el fin de que, al concluir el cuatrienio, quede iniciado el proceso de reelaboración de los nuevos programas, todos los especialistas deportivos del país estén en condiciones de aportar sus experiencias y, a su vez, participar directamente en el perfeccionamiento, logrando con esto niveles cualitativamente superiores en su confección.

Este movimiento deportivo cubano de hoy, tiene un compromiso histórico con los atletas del mañana, el cual nos aprestamos a cumplir apoyándonos en los principios del deporte revolucionario cubano.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, el clavado mundial ha manifestado un salto de calidad como nunca antes, la tabla de la Federación Internacional de Natación (FINA) sufrió modificaciones: se incluyeron nuevos saltos de una complejidad extraordinaria y hubo que aplicar una tabla abierta en cuanto a los grados de dificultad.

Los saltos de los clavadistas han crecido notablemente, así por ejemplo, en la rama femenina, de 400 puntos que alcanzaban las mejores figuras en el evento de trampolín de 3 metros, actualmente las puntuaciones de las medallistas están por encima de 550 puntos.

El desarrollo científico técnico mundial ha proporcionado la adquisición de medios auxiliares de trabajo, como la cama elástica, sistema de burbuja y otros aparatos especiales, que han permitido un alto rendimiento deportivo en menos tiempo.

El perfeccionamiento de los métodos de entrenamiento ha traído como consecuencia un aumento considerable de la calidad de los programas de competencia.

El programa de preparación del deportista, en el clavado, que se establece a nivel nacional para todas las instancias tanto en el área como en el alto rendimiento, es el documento directriz que tiene como fin organizar, planificar y controlar el trabajo técnico-metodológico y educativo de los entrenadores de este deporte, En el mismo están presentes los objetivos, las tareas, los contenidos y las formas de control del entrenamiento en las instituciones deportivas.

El propósito de la comisión técnica nacional es lograr un nivel en la organización y dirección del trabajo que garantice, en primer lugar, responder a las necesidades crecientes de la práctica del deporte de clavado en nuestro país y, en segundo lugar, obtener los mejores resultados en la arena internacional.

PROGRAMA PARA LA PREPARACIÓN DEL CLAVADISTA

OBJETIVOS GENERALES PARA LAS ÁREAS DEPORTIVAS

1. Crear hábitos de conductas, morales, volitivas y un espíritu de colectivismo en los niños, basados en los principios de la educación formal socialista.
2. Garantizar el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades deportivas a través de la formación multilateral.
3. Iniciar el aprendizaje de los elementos básicos para estas edades.

PRIMERAÑO DE FORMACIÓN

OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA LA INICIACIÓN DEPORTIVA

1. Garantizar la selección deportiva inicial de los niños.
2. Iniciar la enseñanza de los elementos básicos de la preparación en tierra.
3. Contribuir, con la aplicación de los juegos, a un desarrollo psico-motor armónico de los niños.
4. Desarrollar las capacidades especiales mediante la aplicación de ejercicios básicos.
5. Aplicación de los fundamentos básicos en el aprendizaje de los ejercicios en la cama elástica.
6. Lograr la seguridad en el agua y la capacidad de nado necesaria para la práctica en el tanque de clavados.
7. Enseñar los clavados básicos populares como preparación técnica general, para la enseñanza futura de los clavados de estudio y deportivos.

CONTENIDO

Dentro del contenido del trabajo del entrenador está, en primer lugar, captar los niños para el completamiento de los grupos masivos, iniciar la enseñanza de los diferentes aspectos básicos del entrenamiento de los clavadistas y seleccionar los niños para completar el grupo de desarrollo y competitivo. Los grupos de desarrollo serán conformados con los niños que resulten seleccionados de los grupos masivos, su formación y existencia estará en dependencia de la calidad de selección.

Los grupos competitivos serán formados con niños que cumplan las normas y objetivos propuestos para las diferentes competencias y edades.

El proceso de selección inicial de los niños se efectúa a través de tres etapas fundamentales:

PRIMERA ETAPA: Prueba visual (la cual se realiza a los niños en sus respectivas escuelas).

SEGUNDA ETAPA: Aplicación de los diferentes test establecidos, para determinar el desarrollo psico-motor de los niños.

TERCERA ETAPA: Enseñanza básica inicial y selección para conformar los grupos de desarrollo.

El contenido para las dos primeras etapas está expresado en las normativas de ingreso.

CONTENIDO FUNDAMENTAL DE TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA BÁSICA INICIAL

EJERCICIOS ACROBÁTICOS

1. Vuelta al frente agrupada.
2. Vuelta atrás agrupada.
3. Parada de tres puntos.
4. Parada de omoplatos.
5. Campana.
6. Medios giros y giros completos acostado.
7. Puente.

JUEGOS

Se utilizarán juegos propios de la edad como:

- los escondidos,
- los agarrados,
- carreras de relevo,
- utilización del juego con ejercicios acrobáticos,
- juegos pre-deportivos, deportivos y clásicos según edad y sexo.

EJERCICIOS ESPECIALES

Orientación y Coordinación

Se forman con los ejercicios en la cama elástica, con los ejercicios acrobáticos de giros y vueltas, así como los clavados populares y otros aprendidos en el agua.

Equilibrio

Parada de tres puntos, balanza, saltos en el trampolín, etc.

Flexibilidad y Elasticidad

Se desarrolla con los ejercicios pasivos y activos de: flexibilidad ventral, split, sapo, puente y otros que ayudan al desarrollo de esta capacidad.

Fuerza

Para el desarrollo de diferentes planos musculares se pueden emplear los ejercicios que se exponen a continuación.

1. Para el desarrollo de la fuerza abdominal.

- Posición inicial, acostado boca arriba en el piso o en una tabla inclinada sujetado por las manos, subir y bajar las piernas.

- Siguiendo el mismo principio del ejercicio anterior; pero, en este, sujetado por los pies, llevar el tronco a las piernas y atrás (este ejercicio puede realizarse con las piernas estiradas o recogidas).

2. Para el desarrollo de los músculos de las piernas.

- Cuclillas y semicuclillas, saltos con cuerda, saltos hacia pequeña altura (continuando arriba y abajo), caminar con otro niño cargado, etc.

3. Ejercicio para el desarrollo de los músculos de los brazos.

- Planchas y tracciones con ayuda.

4. Ejercicio para el desarrollo de los músculos de la espalda.

- Posición inicial, acostado boca abajo, en el piso o en un lugar que el tronco quede fuera, sujetado por las piernas elevar y bajar el tronco.

- Siguiendo el mismo principio del ejercicio anterior, pero sujetado por las manos, elevar y bajar las piernas.

EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD DE HOMBROS

- Acostado boca abajo o parado, con un palo, una toalla o una cuerda, el alumno la agarra con ambas manos y lo pasa atrás y adelante sin ocultar el objeto y manteniendo los brazos extendidos.

- Posición inicial, sentado en el piso, el profesor u otro niño tira de los brazos hacia atrás.

- Movimientos amplios con los brazos rectos.

EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DEL PUNTEO

- Posición inicial (P.I.) con las piernas extendidas y unidas, el profesor u otro niño hace presión sobre el empeine y los dedos de los pies hacia abajo.

- P.I. con el empeine sobre el colchón y sentado sobre los talones, subir la rodilla con ayuda de las manos las cuales apoyan en el piso

EJERCICIOS EN LA CAMA ELÁSTICA

1. Enseñanza de las caídas de pies, sentado, rodillas y cuadrúpeda.

2. Enseñanza de los saltos.

3. Enseñanza de los saltos en B y C.

4. Enseñanza de los saltos con medios giros.

5. Enseñanza de las paradas después de los saltos.

FORMACIÓN BÁSICA DE LA NATACIÓN

OBJETIVOS: - Seguridad en el agua.

- Capacidad de nado.

CONTENIDO: Desarrollar las cualidades básicas.

- Salto.

- Sumersión.

- Flotación.

- Locomoción.

- Respiración.

CLAVADOS BÁSICOS POPULARES

1. Saltos de pie.
2. Caída en el agua sin saltar.
3. Saltar de cabeza.
4. Vueltas de frente y de espalda.
5. Saltos en grupos, cadenas y parejas.
6. Saltos con obstáculos y en paradas de manos.
7. Saltos desde el trampolín.

RECOMENDACIONES

Los ejercicios que aparecen para los niños del primer año de formación son de carácter general, ellos pueden incrementarse atendiendo a las características de algunos niños y a la iniciativa y creatividad de los entrenadores.

SEGUNDO AÑO DE FORMACIÓN

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Continuar con la enseñanza de los ejercicios acrobáticos fundamentales.
2. Enseñar los ejercicios de imitación, propios para el aprendizaje de los clavados de estudio.
3. Consolidar los saltos en la cama elástica y enseñar los cuartos de giros al frente y atrás (caídas al frente y atrás).
4. Iniciar la enseñanza de los despegues de pie y la entrada de la cabeza al agua.

CONTENIDO

EJERCICIOS ACROBÁTICOS

- Vuelta de frente corta y larga.
- Vuelta al frente en esparranca.
- Vuelta atrasa en esparranca y en B.
- Vuelta al frente y atrás con salto.
- Parada de tres puntos en C y B.
- Parada de omoplato.
- Campana.
- Balanza.
- Walk-over de frente y atrás.
- Enseñanza de las carreras a la cuna
- Enseñanza para el salto del tigre.
- Giros acostados con pike.

EJERCICIOS DE IMITACIÓN

Durante la enseñanza del clavado se debe dedicar bastante tiempo a la realización de los ejercicios de imitación, por tanto se deben realizar estos en el calentamiento especial, antes y durante la realización de los ejercicios técnicos, en los medios auxiliares (cama elástica, trampolín en seco, maquina de vuelta, etc.). También se debe dedicar sesiones para la enseñanza y consolidación de cada ejercicio de imitación, tomando como base el contenido siguiente:

1. ejercicio de imitación para la entrada de cabeza y de pies al agua,
2. para el dominio de las posiciones fundamentales A, B y C,
3. para el dominio de los abiertos al frente y atrás,
4. para el dominio de los pasos en el trampolín y la carrera de plataforma,
5. para el dominio de los diferentes despegues.

EJERCICIOS PARA LA CAMA ELÁSTICA

1. Consolidar los ejercicios aprendidos en el primer año de formación.
2. Saltos en A, B y C.
3. Saltos en medio giros y giros completos.
4. Saltos de sentados a parados.
5. Saltos de sentado a parado con medio giro.
6. Saltos de sentado a un cuarto al frente en C (al estómago).
7. Saltos de sentado medio giro a sentado.
8. De cuadrupedia al estómago.
9. De cuadrupedia media vuelta lateral a cuadrupedia.
10. De cuadrupedia medio giro a la espalda.
11. Enseñanza del un cuarto al frente y atrás (caída de estomago y de espalda).

COMBINACIONES DE ELEMENTOS

SALTOS DE IMPULSO

- Salto en C.
- Salto en B.
- Salto con medio giro.
- Salto en A.
- Salto en C.
- Salto en B.
- Salto con medio giro, salto final, parado.

SALTOS DE IMPULSO

- Salto en B.
- Salto en C.

- Salto en A.
- Salto con medio giro.
- Salto con un giro, salto final, parado.

NOTAACLARATORIA

Los giros deben realizarse en distintas direcciones, no importa por donde lo inicien.

EJERCICIOS EN EL AGUA

1. Saltos (despegues) de pies al frente y atrás en A, B y C.
2. Entrada de cabeza en C y en B de sentado y sobre los pies.
3. Entrada de espalda en A.
4. Salto de pie (despegue) con medio giro al frente y atrás

EJERCICIOS DE PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL

1. Para el desarrollo de las capacidades condicionales.
 - Fuerza: De piernas, brazos, abdomen y espalda.
 - Rapidez: Carrera de 20 y 30 m, Carrera de ida y vuelta (10 m).
 - Agilidad: Ejercicios de boumerat y otros donde intervengan saltos, carreras, vueltas, etcétera.
 - Movilidad: Ejercicios de flexibilidad activa y pasiva y otros ejercicios que intervengan en el trabajo de las articulaciones, así como acortar y alargar los ligamentos.

RECOMENDACIONES

A los alumnos que atendiendo a sus características y a su asimilación (el talento) y que puedan dominar técnicamente elementos más avanzados, no se les debe privar de esas posibilidades, al igual que no se debe detener al que esté preparado física y técnicamente para realizar los programas pioneriles.

TERCERAÑO DE FORMACIÓN

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Consolidar los elementos acrobáticos aprendidos y enseñar los elementos y las líneas acrobáticas que aparecen en la convocatoria pioneril.
2. Consolidar los elementos aprendidos en la cama elástica y enseñar la combinación para los saltos propios de la edad, así como los saltos libres necesarios.
3. Consolidar los ejercicios de imitación aprendidos y enseñar los ejercicios de imitación para la realización de los grupos de clavados del 1 al 5.
4. Enseñar los clavados deportivos simples de los grupos de 1 al 5.
5. Consolidar los saltos de pie y las entradas de cabeza.
6. Desarrollar las capacidades condicionales y coordinativas.
7. Cumplir con las normativas que exigen las EIDE.

CONTENIDO

EJERCICIOS ACROBÁTICOS

1. Consolidar los elementos aprendidos.
2. Vueltas al frente a salto con medio giro y un giro completo.
3. Vuelta atrás con medio giro y un giro completo.
4. Vuelta volada.
5. Flich-po (voltereta con apoyo de la cabeza y las manos).
6. Flich de frente (sin apoyo de cabeza).
7. Flich atrás.
8. Rondof.
9. Parada de manos.
10. Mortal de frente.
11. Enseñanza y consolidación de los elementos de la competencia pioneril.

NOTA ACLARATORIA

Los elementos del 4 al 10, en todo su proceso de aprendizaje, deben ser ayudados por el profesor hasta que el alumno haya dominado el elemento en cuestión, ya que, de lo contrario, pueden surgir traumas y accidentes, así como graves errores técnicos.

Dentro del entrenamiento, el entrenador debe dedicarle tiempo a practicar las líneas acrobáticas siguientes:

1. vuelta al frente seguidas agrupado,
2. vueltas al frente largas y cortas,
3. vuelta al frente salto con un giro, vuelta al frente,
4. vuelta al frente salto con medio giro, vuelta atrás,
5. campanas seguidas y cambiando de derecha a izquierda,
6. campana balanza.

EJERCICIOS EN LA CAMA ELÁSTICA

Combinación de elementos.

Saltos de impulso.

1. Salto en C.
2. Salto en B.
3. Salto con medio giro.
4. Salto con un giro.
5. Salto a sentado.
6. De sentado medio giro a los pies.
7. Salto en B.

8. Salto con medio giro.

9. Salto con un giro.

10. Salto en C.

11. Salto final y parada.

ELEMENTOS Y ENLACES

1. Consolidar los elementos aprendidos.

2. Un cuarto atrás en C a un cuarto al frente (a los pies) con medio giro.

3. Salto a sentado, de sentado medio giro atrás al estómago.

4. De sentado giro completo a sentado.

5. Mortal atrás en C.

6. Mortal al frente en C.

7. Enseñanza y consolidación de los elementos y combinación de la competencia pioneril.

EJERCICIOS EN EL AGUA

1. Consolidar los elementos aprendidos.

2. Entradas al frente de cabeza en A, B, C de 1 y 3 metros.

3. Entrada de cabeza en A de 1 y 3 metros.

4. Entrada de cabeza atrás en C de 1 metro.

5. Enseñanza del al frente en C (101) y espalda en C (201).

6. Consolidar y estabilizar el programa de la competencia pioneril.

EJERCICIOS DE IMITACIÓN

1. Para la enseñanza de los clavados del grupo 1 y 4.

2. Para la enseñanza de los clavados de los grupos 2 y 3.

3. Para la enseñanza de los clavados del grupo 5.

4. Para la parada correcta de frente y espalda en el trampolín y la plataforma.

5. Para la enseñanza de los pasos en el trampolín y colocación de la pierna de péndulo (hop).

6. Para la colocación de los brazos en la entrada al agua de cabeza.

7. Para la carrera de plataforma.

EJERCICIOS PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL

Incrementar el volumen de las cargas en los ejercicios de desarrollo motor.

NOTA ACLARATORIA

Los entrenadores pueden buscar elementos más complejos y de mayor dificultad solo cuando los alumnos tengan un pleno dominio técnico de los pasos metodológicos exigidos, de lo contrario, los siguientes pasos tendrán graves errores, esto es válido para la acrobacia, la cama elástica y el agua, así como para todas las etapas de la formación.

CONTENIDO Y METODOLOGÍA DE LA PRIMERA ETAPA DE SELECCIÓN

Los entrenadores visitarán todas las escuelas primarias del municipio o las más cercanas a la instalación donde le realizará una prueba visual a todos los niños, preferentemente preescolar y/o primer grado.

CONTENIDO DE LA PRUEBA VISUAL

PRIMERA ETAPA

1. Ante todo es necesario prestarle atención a la proporcionalidad de la figura corporal de los niños. Las deficiencias de la configuración corporal, obesidad, desviaciones de la columna, rodillas encorvadas, etc., dificultan el aprendizaje, el perfeccionamiento deportivo y disminuirá la calidad estética de los clavados; por lo tanto, los niños que presentan deficiencias físicas marcadas no deben ser admitidos en el deporte clavado. Debe prestarse atención de no seleccionar niños que presenten problemas psiquiátricos y enfermedades o patologías crónicas.

2. Punteo: Aquí se observa la flexibilidad que posea el niño en los tobillos y dedos. Se le indica al niño que se siente en el piso con las piernas extendidas, el profesor comprueba el máximo de amplitud en estas articulaciones forzando el pie del niño con sus manos.

3. Flexibilidad ventral:

- Se le indica al niño que se pare con las piernas unidas y los brazos por encima de la cabeza, se le señala que baje el tronco y trate de tocar los pies o el piso sin doblar las rodillas.

- Se le orienta al niño que se siente en el piso con las piernas unidas y extendidas y los brazos por encima de la cabeza, debe tocar tres veces seguidas las piernas con las manos.

4. Flexión de hombros:

- Sentado en el piso y los brazos arriba, el profesor fuerza la articulación de los hombros, tirando de los brazos del alumno hacia atrás.

5. Puente:

- Acostado en el piso, el niño empuja de manos y pies hacia arriba.

- Parado, el niño se para frente al profesor con los brazos rectos hacia arriba y los pies separados al ancho de los hombros, realiza un puente gimnástico con ayuda del profesor que lo sujeta por la cintura.

6. Saltabilidad

Salto hacia la mayor altura posible, con preferencia se buscan alturas que aumenten gradualmente. En este ejercicio también se puede valorar la decisión como cualidad volitiva del atleta en la ejecución del mismo.

Las seis pruebas deben ejecutarse individualmente a cada niño e ir apuntando en un papel para seleccionar los que pasan a la segunda etapa, que consiste en realizar toda una serie de ejercicios que miden el desarrollo de las capacidades físicas.

CONTENIDO DE LA SEGUNDA ETAPA

1. Flexibilidad de hombros

Acostado boca abajo con la barbilla apoyada en el piso, los brazos extendidos al frente, se le indica al niño que agarre un bastón o varilla que sea de 30 cm aproximadamente. En el

agarre, las manos estarán juntas unas con otras. Elevar los brazos hacia arriba y atrás a la máxima altura posible sin doblar los codos ni las muñecas.

Después, con una cinta métrica, se medirá desde la unión de las manos en el bastón hasta el lugar desde donde partió en el piso.

Evaluación para ambos sexos

MUY BIEN	20 cm.
BIEN	15 cm.
REGULAR	13 cm.
MAL	12 cm.
DEFICIENTE	10 cm.

2. Flexibilidad Ventral (Apreciación)

Sentado en el piso con los brazos arriba, flexionar el tronco y pegar el pecho a las piernas, sin flexionarlas, deben estar extendidas y unidas.

Evaluación para ambos sexos

MUY BIEN	Si es capaz de pegar el pecho a las piernas
BIEN	Si pega la cabeza
REGULAR	Si existe una separación de la cabeza y el tronco aproximadamente 5 cm
MAL	Poca manifestación de la flexibilidad
DEFICIENTE	Muy poca manifestación de la flexibilidad.

3. Punteo (cm.)

Sentado en el piso o sobre una base plana las piernas unidas y extendidas, bajar y extender las puntas de los pies al máximo y, con una regla, medir desde el borde inferior del dedo gordo al piso.

Evaluación para ambos sexos

MUY BIEN	6 cm.
BIEN	7 cm.
REGULAR	8 cm.
MAL	8.5 cm.
DEFICIENTE	9 cm.

4. Puente (apreciación)

Acostado en el piso con las piernas flexionadas, los pies apoyados en el piso, los brazos apoyados con los codos al frente y las manos apoyadas en el piso detrás de los hombros, se elevará la cadera extendiendo las piernas y los brazos.

Evaluación para ambos sexos

MUY BIEN	Al realizar el Al realizar el arqueado que los hombros sobrepasen el apoyo de las manos.
BIEN	Que los hombros estén perpendiculares al apoyo de las manos
REGULAR	Cuando los hombros no lleguen al apoyo de las manos
MAL	Poca manifestación del arqueado
DEFICIENTE	Muy poca manifestación del arqueado

5. Salto Largo sin impulso (cm)

Se traza una escala en el piso en cm, los niños saltan hacia delante a buscar la máxima distancia, se le considera válida la última parte del cuerpo que marque la distancia aterrizada.

EVALUACION	FEMENINO	MASCULINO
MUY BIEN	115 cm.	125 cm.
BIEN	100 cm.	115 cm.
REGULAR	93 cm.	105 cm.
MAL	80 cm.	95 cm.
DEFICIENTE	75 cm.	90 cm.

6. Fuerza Abdominal (repetición elevando piernas)

Acostado en posición boca arriba, con las piernas unidas y extendidas, los brazos atrás aguantando el primer travesaño de la espaldera (si no hay espaldera se aguanta a otra persona) el alumno elevara las piernas rectas hasta tocar atrás con el pie y regresará a la posición inicial.

Evaluación para ambos sexos

MUY BIEN	25 repeticiones
BIEN	20 repeticiones
REGULAR	17 repeticiones
MAL	15 repeticiones
DEFICIENTE	10 repeticiones

7. Fuerza Abdominal (repetición elevando tronco).

Acostado boca arriba con las piernas unidas y extendidas, otro niño aguanta por los tobillos, elevar el tronco con las manos detrás de la nuca y tocar las piernas con la cabeza, el tronco, o los codos.

Evaluación para ambos sexos

• MUY BIEN	22 repeticiones
• BIEN	18 repeticiones
• REGULAR	15 repeticiones
• MAL	13 repeticiones
• DEFICIENTE	10 repeticiones

8. Fuerza de Brazos. Planchas (repetición)

En el piso acostado boca abajo, brazos flexionados, manos apoyadas en el piso al lado de los pectorales, la cabeza recta y las piernas extendidas, se realizará flexión y extensión de los brazos, solamente serán validas las que alcancen un ángulo de 90 grados en la flexión de brazos.

EVALUACION	FEMENINO	MASCULINO
• MUY BIEN	10 repeticiones	15 repeticiones
• BIEN	9 repeticiones	13 repeticiones
• REGULAR	7 repeticiones	10 repeticiones
• MAL	5 repeticiones	8 repeticiones
• DEFICIENTE	4 repeticiones	6 repeticiones

9. Carrera de Ida y Vuelta (tiempo)

Se marcará una distancia plana de 10 m. En el extremo contrario donde el niño inicia la carrera, se sitúan dos objetos en dos círculos que se marcan a una distancia de 2 m. Cuando se da la voz de arrancada, el niño sale a toda velocidad y traerá uno de los dos objetos y lo pondrá en círculo contrario al de salida, y regresa rápido a buscar el otro. Al regresar, se medirá el tiempo recorrido, el cronómetro se detendrá cuando el niño coloque el objeto en el círculo.

EVALUACION	FEMENINO	MASCULINO
• MUY BIEN	13 seg.	12 seg.
• BIEN	13,6 seg.	12,5 seg.
• REGULAR	14 seg.	13 seg.
• MAL	15 seg.	13,5 seg.
• DEFICIENTE	16 seg.	14 seg.

10. Equilibrio Estático (tiempo)

Parado con los brazos laterales, se cierran los ojos, se eleva una pierna flexionada por la rodilla y el pie por delante de la rodilla de la pierna que se encuentra apoyada en el piso y extendida. El cronómetro se echa a andar cuando el niño suba la rodilla y, se detendrá, cuando el pie de apoyo se mueva.

• MUY BIEN	10 seg.
• BIEN	8 seg.
• REGULAR	6 seg.
• MAL	4 seg.
• DEFICIENTE	2 seg.

11. Orientación (metros recorrido)

Se trazará en el piso un círculo de 1 m. de diámetro aproximadamente, seguido al círculo, dos líneas paralelas de 5 m. de largo con 50 cm. de ancho. El niño se inclinará dentro del círculo, con un dedo en el piso dará varias vueltas alrededor del dedo que no sean menos de 5, ni mayor de 10 veces, seguidamente saldrá caminando por dentro de las líneas paralelas marcadas en el piso; donde el alumno se salga, será los metros que avanzó.

Evaluación para ambos sexos

• MUY BIEN	5 metros
• BIEN	4 metros
• REGULAR	3 metros
• MAL	2 metros
• DEFICIENTE	1 metros

Tabla de valoración

• MUY BIEN	5
• BIEN	4
• REGULAR	3
• MAL	2
• DEFICIENTE	1

- 40 a 55 son posibles talentos deportivos.
- 30 a 39 pueden pasar a la otra etapa.
- Por debajo de 30 no es aconsejable que pasen a la otra fase, aunque pueden haber excepciones.

12. Rapidez de Vuelta (tiempo en 20 toques)

Parado de espalda a la pared, con las piernas **esparrañca**, los brazos flexionados al frente con la palma de la mano hacia delante, se tocará la pared abajo-atrás, por dentro de los muslos; y arriba y atrás por encima de la cabeza.

EVALUACION	FEMENINO	MASCULINO
• MUY BIEN	13 seg.	12 seg.
• BIEN	14 seg.	13 seg.
• REGULAR	15 seg.	14 seg.
• MAL	16 seg.	15 seg.
• DEFICIENTE	17 seg.	16 seg.

13. Test de BOUMERANT (tiempo)

Arrancada alta, vuelta de frente en el colchón, correr con un cuarto de giro alrededor de la pelota, a la derecha, hacia la sección del cajón saltar por arriba de este como pueda, regresar por debajo de él y así sucesivamente, repetir la acción en el resto de los cajones, hasta regresar realizando un ultimo cuarto de giro a través de la pelota y llegar a la línea de meta.

EVALUACION	FEMENINO	MASCULINO
• MUY BIEN	17,1 seg.	19,4 seg.
• BIEN	18 seg.	21,6 seg.
• REGULAR	18,9 seg.	22,3 seg.
• MAL	19,4 seg.	22,8 seg.
• DEFICIENTE	19,8 seg.	23,2 seg.

OBJETIVOS GENERALES PARA LAS EIDE

1. Contribuir al desarrollo de los hábitos de conducta, morales, éticos y estéticos e ideológicos como parte de la formación integral del joven deportista revolucionario.
2. Consolidar y desarrollar la preparación general, especial y técnica de los deportistas en desarrollo.
3. Garantizar la participación de las competencias escolares y juveniles.
4. Garantizar clavadistas que sean capaces de ingresar en los centros nacionales de alto rendimiento.

PRIMERAÑO DE PREPARACIÓN EN LAS EIDE

Objetivos específicos para la categoría 9 años, tercer grado escolar.

1. Consolidar los ejercicios y enlaces acrobáticos aprendidos y enseñar la voltereta de frente, y el rondo flick.

2. Consolidar los ejercicios y combinaciones aprendidas en la cama elástica y enseñar las combinaciones propias de esta edad, así como las rotaciones al frente y atrás y las vueltas con medio giro.

3. Consolidar los clavados de estudio aprendidos y enseñar el programa establecido, para los eventos de 1 m. trampolín y plataforma.

CONTENIDO

Ejercicios acrobáticos

- Mortal al frente en C (con cuña).
- Vuelta al frente flick-po.
- Flick de frente salto.
- Rondo flick salto.
- Dos vueltas al frente parada de manos.

EJERCICIOS EN LA CAMA ELÁSTICA

- Saltos de impulso.
- Salto en C.
- Cuarto de giro al frente en C (al estomago).
- Cuarto de giro atrás (a los pies).
- Salto en B.
- Salto en A.
- Cuarto de giro atrás en C (a la espalda).
- Cuarto de giro al frente con medio giro (a los pies).
- Salto en A.
- Salto con un giro completo.
- Salto final.

GRUPO 1 - Mortal al frente en C y en B.

GRUPO 2 - Mortal atrás en C.

GRUPO 3 - Enseñanza de las vueltas al frente y atrás con medio giro.

EJERCICIOS EN EL AGUA

1. Clavados recomendados para 1m. trampolín.

- 101 en C - B.
- 201 en C
- 301 en C
- 401 en C - B.
- 5111 en A - 5211 en A.

2. Clavados recomendados para la plataforma.

- 101 en C - B.
- 201 en C
- 301 en C
- 401 en C - B.
- 5111 en A - 5211 en A.
- 600 - 611

EJERCICIOS DE IMITACIÓN

Se le debe dedicar bastante tiempo a los ejercicios de imitación, sobre todo en la etapa de preparación especial.

A partir de esta edad hay que educar a los alumnos en los ejercicios de imitación, ya que ellos tienen que ejercitarlo en toda su vida de clavadista y sobre todo en las competencias.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA LAS CATEGORÍAS 10 Y 11 AÑOS

1. Consolidar los ejercicios y enlaces acrobáticos aprendidos y realizar los ejercicios propios de la categoría.
2. Consolidar los ejercicios aprendidos en la cama elástica, enseñar los elementos y combinaciones propios de esta categoría.
3. Consolidar y estabilizar los clavados de estudio aprendidos.
4. Enseñar el programa establecido para 1mt., 3mt., y plataforma.
5. Consolidar los clavados de medias vueltas de los diferentes grupos en la posición C.

CONTENIDO

Ejercicios acrobáticos

- Mortal al frente en C y B (con cuña).
- Vuelta al frente flick-po.
- Flick de frente vuelta al frente volada.
- Rondo flick salto.
- Rondo mortal.
- Dos vueltas al frente parada de manos.
- Dos vueltas atrás parada de manos.

EJERCICIOS EN LA CAMA ELÁSTICA

Combinaciones

Selección # I

- Saltos de impulso.
- Mortal atrás en C.
- Salto a sentado.

- De sentado giro completo a sentado.
- De sentado a los pies.
- Salto en B.
- Mortal al frente en B.
- Salto con medio giro.
- Mortal al frente en C.
- Salto final.

Selección # II

Saltos de impulso:

Cuarto de giro atrás en C (a la espalda).

- De la espalda cuarto de giro al frente con medio giro (a los pies).
- Salto en B.
- Cuarto de giro al frente en C (al estomago).
- Del estomago cuarto de giro atrás (a los pies).
- Salto con medio giro.
- Salto a sentado.
- De sentado un giro a sentado.
- De sentado a los pies.
- Salto final.

REQUISITOS Y RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJO EN EL AGUA

Categoría 10 y 11 trampolín de 1 metro (ambos sexos)

Clavados con límite (cantidad)	5
• Grado de dificultad máxima	9,0
Clavados libres (cantidad)	3
Total de clavados (cantidad)	8

EVALUACIÓN DE LA PUNTUACIÓN GENERAL

EVALUACION	FEMENINO	MASCULINO
• MUY BIEN	+ 236.13	+ 291.90
• BIEN	236.12 – 188.90	291.89 – 233.51
• REGULAR	188.89 – 141.67	233.50 – 175.12
• MAL	141.66 – 94.44	175.11 – 116.73
• DEFICIENTE	Menos 94.44	Menos 116.73

Se realizarán los cuatro grupos de cama elástica.

1. Grupo de frente.
2. Grupo de espalda.
3. Grupo de giro al frente.
4. Grupo de giro espalda.

PROGRAMA MÍNIMO RECOMENDADO

GRUPOS	CLAVADOS CON LIMITE	GRADO DIFICULTAD	CLAVADOS LIBRES	GRADO DIFICULTAD
I	101	-	3 clavados libres de grupos Diferentes	-
II	201	-		-
III	301	-		-
IV	401	-		-
V	5111	-		-
VI	612	-		-
TOTALES		9,0		

PROGRAMA RECOMENDADO

Para la ejecución del programa completo es obligatorio que se realice un salto de cada grupo (al frente, espalda, holandés, por dentro y giro).

En los saltos libres, 3 clavados de diferentes grupos.

REQUISITOS Y RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJO EN EL AGUA

Categoría 10-11 trampolín 3 metros (ambos sexos)

Clavados con limite (cantidad)	5
• Grado de dificultad máxima	9,5
Clavados libres (cantidad)	3
Total de clavados (cantidad)	8

EVALUACIÓN DE LA PUNTUACIÓN GENERAL

EVALUACION	FEMENINO	MASCULINO
• MUY BIEN	+ 245.16	+ 300.09
• BIEN	245.15 – 196.12	300.08 – 240.07
• REGULAR	196.11 – 147.08	240.06 – 180.05
• MAL	147.07 – 98.04	180.04 – 120.03
• DEFICIENTE	Menos 98.04	Menos 120.03

PROGRAMA MÍNIMO RECOMENDADO

GRUPOS	CLAVADOS CON LIMITE	GRADO DIFICULTAD	CLAVADOS LIBRES	GRADO DIFICULTAD
I	101	-	3 clavados	-
II	201	-	libres de	-
III	301	-	grupos	-
IV	401	-	Diferentes	-
V	5111	-		-
VI	612	-		-
TOTALES		9,5		

REQUISITOS Y RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJO EN EL AGUA

categoría 10-11 plataforma (ambos sexos)

Clavados con limite (cantidad)	4
• Grado de dificultad máxima	7.6
Clavados libres (cantidad)	3
Total de clavados (cantidad)	7

PROGRAMA MÍNIMO RECOMENDADO

GRUPOS	CLAVADOS CON LIMITE	GRADO DIFICULTAD	CLAVADOS	GRADO DIFICULTAD
I	101	-	3 clavados libres	-
II	201	-	de grupos	-
III	301	-	Diferentes	-
IV	401	-		-
V	5111	-		-
VI	612	-		-
TOTALES		7,6		

EVALUACIÓN DE LA PUNTUACIÓN GENERAL

EVALUACION	FEMENINO	MASCULINO
• MUY BIEN	+ 233.22	+ 265.95
• BIEN	233.21 – 186.57	265.94 – 212.75
• REGULAR	186.56 – 139.92	212.74 – 159.55
• MAL	139.91 – 115.76	159.54 – 106.35
• DEFICIENTE	<Menos 115.76	Menos 106.35

OBJETIVOS GENERALES PARA LAS CATEGORÍAS 12 y 13 AÑOS

- Consolidar los ejercicios y enlaces acrobáticos aprendidos con anterioridad.
- Consolidar los ejercicios aprendidos en la cama elástica y enseñar la combinación propia de la categoría, así como incrementar con más complejidad los grupos de saltos con vueltas y giros.
- Consolidar los clavados de estudio.

- Consolidar los clavados simples o de media vueltas de los diferentes grupos en posición C.

- Enseñar los programas establecidos para la categoría, en los eventos de trampolín y plataforma.

CONTENIDO

Ejercicios acrobáticos

- Mortal al frente en C y B.
- Mortal al frente con medio giro.
- Vuelta al frente flick-po.
- Flick de frente vuelta volada o mortal en C.
- Rondo flick mortal en C o en B.
- Tres vueltas al frente parada de manos.
- Tres vueltas atrás parada de manos.
- Parada de manos vuelta al frente (3 veces).

EJERCICIOS EN LA CAMA ELÁSTICA

1. Combinaciones.

- Mortal al frente en C.
- Salto con medio giro.
- Mortal al frente en B.
- Salto en B.
- Cuarto en B (a la espalda).
- Cuarto al frente con medio giro (a los pies).
- Salto en C.
- Mortal atrás en C, B, doble en C o giros de espalda.

2. Saltos de los cuatro grupos de la cama elástica.

REQUISITOS Y RECOMENDACIONES PARA LOS PROGRAMAS EN EL AGUA

Categoría 12 y 13 trampolín 1m (femenino)

Clavados con límite (cantidad)	5
• Grado de dificultad máxima	9,0
Clavados libres (cantidad)	3
Total de clavados (cantidad)	8

PROGRAMA MÍNIMO RECOMENDADO

GRUPOS	CLAVADOS CON LIMITE	GRADO DIFICULTAD	CLAVADOS LIBRES	GRADO DIFICULTAD
I	101	-	3 Clavados	-
II	201	-	Libres	-
III	301	-	Grupos I, IV)	-
IV	401	-	(Grupo II-III),	-
V	5111-5211	-	(Grupo V) Uno	-
VI			de cada	
			bloque	
TOTALES		9,0		

EVALUACIÓN DE LA PUNTUACIÓN GENERAL

EVALUACION	FEMENINO
• MUY BIEN	+ 260.50
• BIEN	260.49 – 208.39
• REGULAR	208.38 – 156.28
• MAL	156.27 – 104.17
• DEFICIENTE	Menos 104.17

REQUISITOS Y RECOMENDACIONES PARA LOS PROGRAMAS EN EL AGUA

Categoría 12 y 13 trampolín 1m (masculino)

Clavados con limite (cantidad)	5
• Grado de dificultad máxima	9,0
Clavados libres (cantidad)	4
Total de Clavados (cantidad)	9

PROGRAMA MÍNIMO RECOMENDADO

GRUPOS	CLAVADOS CON LIMITE	GRADO DIFICULTAD	CLAVADOS LIBRES	GRADO DIFICULTAD
I	101	-	4 Libres	-
II	201	-	Grupos I, IV)	-
III	301	-	(Grupo II-III),	-
IV	401	-	(Grupo V) Uno	-
V	5111-5211	-	de cada bloque	-
VI				
TOTALES		9,0		

EVALUACIÓN DE LA PUNTUACIÓN GENERAL

EVALUACION	MASCULINO
• MUY BIEN	+ 322.38
• BIEN	322.37 – 257.90
• REGULAR	257.89 – 193.42
• MAL	193.41 – 128.94
• DEFICIENTE	Menos 128.24

REQUISITOS Y RECOMENDACIONES PARA LOS PROGRAMAS EN EL AGUA

Categoría 12 y 13 trampolín 3m (femenino)

Clavados con límite (cantidad)	5
• Grado de dificultad máxima	9,5
Clavados libres (cantidad)	3
Total de clavados (cantidad)	8

PROGRAMA MÍNIMO RECOMENDADO

GRUPOS	CLAVADOS CON LÍMITE	GRADO DIFICULTAD	CLAVADOS LIBRES	GRADO DIFICULTAD
I	101	-	3 Clavados	-
II	201	-	Libres	-
III	301	-	Grupos I, IV)	-
IV	401	-	(Grupo II-III),	-
V	5111-5211	-	(Grupo V) Uno	-
VI			de cada bloque	
TOTALES		9,5		

EVALUACIÓN DE LA PUNTUACIÓN GENERAL

EVALUACION	FEMENINO
• MUY BIEN	+ 286.89
• BIEN	286.88 - 229.50
• REGULAR	229.45 - 172.11
• MAL	172.10 - 114.72
• DEFICIENTE	Menos 114.72

REQUISITOS Y RECOMENDACIONES PARA LOS PROGRAMAS EN EL AGUA

Categoría 12 y 13 trampolín 3 m (masculino)

Clavados con límite (cantidad)	5
• Grado de dificultad máxima	9,5
Clavados libres (cantidad)	4
Total de clavados (cantidad)	9

PROGRAMA MÍNIMO RECOMENDADO

GRUPOS	CLAVADOS CON LÍMITE	GRADO DIFICULTAD	CLAVADOS LIBRES	GRADO DIFICULTAD
I	101	-	4 Libres	-
II	201	-	Grupos I, IV) (Grupo	-
III	301	-	II-III), (Grupo V) Uno	-
IV	401	-	de cada bloque	-
V	5111-5211	-		-
VI				
TOTALES		9,5		

EVALUACIÓN DE LA PUNTUACIÓN GENERAL

EVALUACION	MASCULINO
• MUY BIEN	+ 395.55
• BIEN	395.54 – 316.43
• REGULAR	316.42 – 237.31
• MAL	237.30 – 158.19
• DEFICIENTE	Menos 158.19

REQUISITOS Y RECOMENDACIONES PARA LOS PROGRAMAS EN EL AGUA

Categoría 12 y 13 plataforma 5m. y 7,5 m (femenino)

Clavados con limite (cantidad)	4
• Grado de dificultad máxima	7,6
Clavados libres (cantidad)	3
Total de clavados (cantidad)	7

PROGRAMA MÍNIMO RECOMENDADO

GRUPOS	CLAVADOS CON LIMITE	GRADO DIFICULTAD	CLAVADOS LIBRES	GRADO DIFICULTAD
I	101	-	3 Libres	-
II	201	-	Grupos I-IV), (Grupo II-III), (Grupo V.-VI) Uno da cada bloque	-
III	301	-		-
IV	401	-		-
V	5111	-		-
VI	612	-		-
TOTALES		7,6		

EVALUACIÓN DE LA PUNTUACIÓN GENERAL

EVALUACION	FEMENINO
• MUY BIEN	+ 252.81
• BIEN	252.80 – 202.44
• REGULAR	202.43 – 146.07
• MAL	146.06 – 95.70
• DEFICIENTE	Menos 95.70

REQUISITOS Y RECOMENDACIONES PARA LOS PROGRAMAS EN EL AGUA

Categoría 12 y 13 plataforma 5m. y 7,5 m (masculino)

Clavados con limite (cantidad)	4
• Grado de dificultad máxima	7,6
Clavados libres (cantidad)	4
Total de clavados (cantidad)	8

PROGRAMA MÍNIMO RECOMENDADO

GRUPOS	CLAVADOS CON LÍMITE	GRADO DIFICULTAD	CLAVADOS	GRADO DIFICULTAD
I	101	-	4 Libres	-
II	201	-	Grupo I - IV),	-
III	301	-	(Grupo II-III),	-
IV	401	-	(Grupo V-VI)	-
V	5111	-	Uno de cada	-
VI	612	-	bloque	-
TOTALES		7,6		

EVALUACIÓN DE LA PUNTUACIÓN GENERAL

EVALUACION	FEMENINO
• MUY BIEN	+ 314.04
• BIEN	314.03 – 251.23
• REGULAR	251.22 – 190.42
• MAL	190.41 – 127.61
• DEFICIENTE	Menos 127.61

OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA LAS CATEGORÍAS 14 y 15 AÑOS

1. Consolidar los ejercicios y enlaces acrobáticos aprendidos con anterioridad.
2. Consolidar los ejercicios aprendidos y consolidar la combinación propia de la categoría, así como incrementar la complejidad con los ejercicios del programa en el agua.
3. Consolidar y estabilizar los clavados de estudio.
4. Consolidar los clavados con límite del programa para los eventos de trampolín y plataforma.
5. Enseñar los clavados libres de mayor complejidad, así como consolidar los ya aprendidos.

CONTENIDO

Consolidar los ejercicios aprendidos en la categoría inferior y lograr una mayor maestría en cada uno de ellos.

EJERCICIOS EN LA CAMA ELÁSTICA

1. Combinaciones:

- Mortal al frente con medio giro.
- Salto con medio giro.
- Mortal al frente en B.
- Salto con medio giro.
- Mortal atrás en C.
- Mortal atrás con medio, uno y medio, ó dos y medio giros (a seleccionar uno de ellos).

2. Saltos de impulso:

- Mortal al frente en C.
- Salto con medio giro.

- Mortal al frente en B.
- Salto en B.
- Cuarto atrás en B (a la espalda).
- Cuarto al frente con medio giro (a los pies).
- Salto en C.
- Doble mortal atrás en C, mortal atrás con uno y medio giro ó dos y medio giro (seleccionar uno).

3. Se realizarán 4 saltos libres, uno de cada grupo de la tabla de la cama elástica.

REQUISITOS Y RECOMENDACIONES PARA LOS PROGRAMAS EN EL AGUA

Categoría 14 y 15 trampolín 1m (femenino)

Clavados con limite (cantidad)	5
• Grado de dificultad máxima	9,0
Clavados libres (cantidad)	4
Total de clavados (cantidad)	9

PROGRAMA MÍNIMO RECOMENDADO

GRUPOS	CLAVADOS CON LIMITE	GRADO DIFICULTAD	CLAVADOS	GRADO DIFICULTAD
I	101	-	4 Libres	-
II	201	-	Grupo I-IV),	-
III	301	-	(Grupo II-III),	-
IV	401	-	(Grupo V)	-
V	5111-5211	-	Uno de cada	-
VI			bloque	-
TOTALES		9,0		

EVALUACIÓN DE LA PUNTUACIÓN GENERAL

EVALUACION	FEMENINO
• MUY BIEN	309.50
• BIEN	309.40-293.20
• REGULAR	293.10-277.00
• MAL	276.90-260.65
• DEFICIENTE	Menos 260.65

REQUISITOS Y RECOMENDACIONES PARA LOS PROGRAMAS EN EL AGUA

Categoría 14 y 15 trampolín 1m (masculino)

Clavados con límite (cantidad)	5
• Grado de dificultad máxima	9,0
Clavados libres (cantidad)	5
Total de clavados (cantidad)	10

PROGRAMA MÍNIMO RECOMENDADO

GRUPOS	CLAVADOS CON LÍMITE	GRADO DIFICULTAD	CLAVADOS LIBRES	GRADO DIFICULTAD
I	101 B		5 Libres	-
II	201 B		(Uno de cada grupo)	-
III	301 B			-
IV	401 B			-
V	5111-1211			-
VI				-
TOTALES		9,0		

EVALUACIÓN DE LA PUNTUACIÓN GENERAL

EVALUACION	ESC. NACIONAL
• MUY BIEN	359.85
• BIEN	359.80-340.90
• REGULAR	340.80-322.00
• MAL	321.90-303.00
• DEFICIENTE	Menos 303.00

REQUISITOS Y RECOMENDACIONES PARA LOS PROGRAMAS EN EL AGUA

Categoría 14 y 15 plataforma 5m 7,5m y 10m (femenino)

Clavados con límite (cantidad)	4
• Grado de dificultad máxima	7,6
Clavados libres (cantidad)	4
Total de clavados (cantidad)	8

PROGRAMA MÍNIMO RECOMENDADO

GRUPOS	CLAVADOS CON LÍMITE	GRADO DIFICULTAD	CLAVADOS LIBRES	GRADO DIFICULTAD
I	101	-	4 Libres	-
II	201	-	Grupo I-IV),	-
III	301	-	(Grupo II-III),	-
IV	401	-	(Grupo V-VI)	-
V	5111	-	Uno de cada	-
VI	612	-	bloque	-
TOTALES		7,6		

EVALUACIÓN DE LA PUNTUACIÓN GENERAL

EVALUACION	FEMENINO
• MUY BIEN	302.60
• BIEN	302.50-286.75
• REGULAR	286.70-270.80
• MAL	270.70-254.90
• DEFICIENTE	Menos 254.90

REQUISITOS Y RECOMENDACIONES PARA LOS PROGRAMAS EN EL AGUA

Categoría 14 y 15 plataforma 5m 7,5m y 10m (masculino)

Clavados con limite (cantidad)	4
• Grado de dificultad máxima	7,6
Clavados libres (cantidad)	5
Total de clavados (cantidad)	9

PROGRAMA MÍNIMO RECOMENDADO

GRUPOS	CLAVADOS CON LIMITE	GRADO DIFICULTAD	CLAVADOS	GRADO DIFICULTAD
I	101	-	5 Libres	-
II	201	-	5 Libres	-
III	301	-	(Uno de	-
IV	401	-	cada grupo)	-
V	5111	-		-
VI	612	-		-
TOTALES		7,6		

EVALUACIÓN DE LA PUNTUACIÓN GENERAL

EVALUACION	MASCULINO
• MUY BIEN	402.90
• BIEN	402.80-381.70
• REGULAR	381.60-360.50
• MAL	360.40-339.30
• DEFICIENTE	Menos 339.00

REQUISITOS Y RECOMENDACIONES PARA LOS PROGRAMAS EN EL AGUA

Categoría 14 y 15 trampolín 3m (femenino)

Clavados con limite (cantidad)	5
• Grado de dificultad máxima	9,5
Clavados libres (cantidad)	4
Total de clavados (cantidad)	9

PROGRAMA MÍNIMO RECOMENDADO

GRUPOS	CLAVADOS CON LIMITE	GRADO DIFICULTAD	CLAVADOS LIBRES	GRADO DIFICULTAD
I	101	-	4 Libres	-
II	201	-	Grupos I, IV)	-
III	301	-	(Grupo II-III),	-
IV	401	-	(Grupo V)	-
V	5111-5211	-	Uno de cada	-
VI			bloque	
TOTALES		9,5		

EVALUACIÓN DE LA PUNTUACIÓN GENERAL

EVALUACION	FEMENINO
• MUY BIEN	338.60
• BIEN	338.50-320.75
• REGULAR	320.70-303.00
• MAL	302.90-285.10
• DEFICIENTE	Menos 285.00

REQUISITOS Y RECOMENDACIONES PARA LOS PROGRAMAS EN EL AGUA

Categoría 14 y 15 trampolín 3m (masculino)

Clavados con limite (cantidad)	5
• Grado de dificultad máxima	9,5
Clavados libres (cantidad)	5
Total de clavados (cantidad)	10

PROGRAMA MÍNIMO RECOMENDADO

GRUPOS	CLAVADOS CON LIMITE	GRADO DIFICULTAD	CLAVADOS LIBRES	GRADO DIFICULTAD
I	101 B		5 Libres	-
II	201 B		(Uno de	-
III	301 B		cada grupo)	-
IV	401 B			-
V	5111-1211			-
VI				-
TOTALES		9,5		

EVALUACIÓN DE LA PUNTUACIÓN GENERAL

EVALUACION	MASCULINO
• MUY BIEN	446.85
• BIEN	446.80-423.30
• REGULAR	423.20-399.80
• MAL	399.70-376.00
• DEFICIENTE	Menos 376.00

OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA LAS CATEGORÍAS 16 y 18 AÑOS

1. Consolidar y estabilizar los ejercicios acrobáticos necesarios.
2. Consolidar los ejercicios aprendidos y consolidar la combinación propia de la categoría, así como incrementar la complejidad con los ejercicios del programa en el agua.
3. Consolidar y estabilizar los clavados de estudio y deportivos básicos.
4. Realizar el Programa Olímpico para los eventos de trampolín y plataforma, así como consolidar los ya aprendidos.

CONTENIDO

- Ejercicios acrobáticos.
- Consolidar los ejercicios y perfeccionar los elementos ya aprendidos.

EJERCICIOS EN LA CAMA ELÁSTICA

- a) Consolidar y perfeccionar las combinaciones ya aprendidas.
- b) Realizar combinaciones creadas por el entrenador.
- c) Consolidar y perfeccionar los saltos libres ya aprendidos.
- d) Aumentar el grado de dificultad de los grupos en caso que lo requiera.

1. Combinaciones para el femenino:

- mortal al frente con un giro,
- mortal al frente en C,
- salto de pie con medio giro,
- Sslto de pie en C,
- mrtal atrás en C,
- mortal atrás con uno y medio, ó dos y medio giros (a seleccionar uno de ellos).

2. Combinaciones para el masculino:

- mortal al frente con un giro,
- mortal atrás en C,
- salto de pie con medio giro,
- mortal atrás en C,
- mortal atrás en B,
- mortal de frente con medio giro,
- mortal atrás en C,
- mortal atrás con uno y medio giro, dos y medio ó tres y medio giros (seleccionar uno).

REQUISITOS Y RECOMENDACIONES PARA LOS PROGRAMAS EN EL AGUA PROGRAMA DE COMPETENCIAS CATEGORÍA Y EVENTOS.

I- Categoría: 16-18 años.

Sexo: Femenino.

Evento: Trampolín de 1 metro (femenino).

Total de Clavados: 5

Clavados Libres: 5

Evento: Trampolín de 3 metros (femenino).

Total de Clavados: 10

Clavados con Límite: 5

Grado de Dif. Máxima: 9.5

Clavados Libres: 5

Evento: Plataforma: 5,7.5 y/o 10 metros (femenino)

Total de Clavados: 9

Clavados con Límite: 4

Grado de Dif. Máxima: 7.6

Clavados Libres: 5

Evento: Trampolín de 1 metro (masculino).

Total de Clavados: 6

Clavados Libres: 6

Evento: Trampolín de 3 metros (masculino).

Total de Clavados: 11.

Clavados con Límite: 5

Grado de Dif. Máxima: 9.5

Clavados Libres: 6

Evento: Plataforma: 5,7.5 y/o 10 metros (masculino)

Total de Clavados: 10.

Clavados con Límite: 4

Grado de Dif. Máxima: 7.6

Clavados Libres: 6

INDICACIONES METODOLÓGICAS

1. La práctica del clavado debe empezar en edades tempranas y se recomienda sea desde el preescolar.

2. Para comenzar la práctica del clavado a una edad superior a la establecida, el niño debe cumplir con los objetivos de la edad inmediata inferior y con las normativas de su edad.

3. La preparación física general de los clavadistas tiene como objetivo el desarrollo de las capacidades condicionales, para crear las condiciones necesarias que garanticen el desarrollo y asimilación de los clavadistas, así como la salud del deportista.

4. La preparación física general se desarrolla por medio de:

4.1 Los ejercicios gimnásticos fundamentales de los clavadistas.

4.2 Ejercicios de fuerza natural y con peso.

4.3 Los juegos pre-deportivos, deportivos y propios de la edad.

4.4 Los ejercicios cíclicos.

5. En clavado es muy importante exigir el perfil técnico en cada ejercicio que se realice.

6. La preparación física especial tiene como objetivo el desarrollo, de las cualidades específicas de los clavadistas tales como:

6.1 Orientación.

6.2 Ritmo.

6.3 Acoplamiento.

6.4 Coordinación.

6.5 Saltabilidad.

6.6 Equilibrio.

Todas ellas se desarrollan en la cama elástica, ejercicios gimnásticos, acrobacia, etc.

7. La preparación acrobática ocupa un lugar dentro de la preparación de los clavadistas y, aún más en la actualidad, cuando se realizan saltos de mucha complejidad, para la correcta asimilación de los ejercicios acrobáticos es necesario comenzar con ellos desde que se inicia la práctica de este deporte .

8. La cama elástica constituye el medio auxiliar más importante y fundamental en la enseñanza y entrenamiento de los clavadistas. Esta contribuye grandemente a la enseñanza y perfeccionamiento de los clavados, desarrolla la orientación en el espacio, coordinación y saltabilidad.

9. Para la enseñanza de un elemento técnico y movimientos de rotación y giros complejos es necesario la repetición sistemática en la cama elástica con el cinturón de seguridad.

10. La preparación técnica la constituye la enseñanza y el perfeccionamiento de hábito y destreza propia de la actividad, y se desarrolla por medio de los ejercicios:

- De imitación en la cama elástica, acrobáticos, trampolín en seco, en el borde de la piscina y la plataforma de 1mt.

- Las repeticiones sistemáticas de las entradas de cabeza al agua y los despegues.

- El trabajo sobre el programa de competencia.

11. En la etapa inicial de la enseñanza en agua, se utilizan los clavados populares básicos, ellos están encaminados a desarrollar en el niño una gran variedad de movimientos, destreza, valor, decisión y adaptación a ese nuevo medio. No se trata de obtener una postura estrictamente deportiva, sino que se obtenga un mínimo de seguridad.

12. Los ejercicios de imitación son imprescindibles en la enseñanza y el perfeccionamiento del clavado y se deben realizar diariamente, en el calentamiento especial, antes de los entrenamientos en el agua, entre clavado y clavado, etc.

13. Se comprende como clavado de estudio aquello que no está dentro de la tabla de la FINA (entrada de cabeza, saltos y caídas de pie al agua y otros elementos en el agua que perfeccionen la técnica básica de los clavados deportivos, estos deben practicarse sistemáticamente, teniendo en cuenta las tareas de la preparación técnica).

14. La preparación teórica de los clavadistas comienza desde el primer día de entrenamiento y comprende los conocimientos necesarios sobre el entrenamiento y la vida deportiva a fin de que estos tomen conciencia de toda su actividad.

15. Mediante la preparación moral se educan los rasgos éticos y cualidades de la personalidad del deportista. El entrenador debe ser ejemplo para el alumno en su conducta, en su ética, en su estética, desde vestir correctamente y cumplir con las tareas señaladas por la institución u otro organismo de la revolución, ser crítico y autocrítico, ser disciplinado y velar por la disciplina del colectivo.

PRUEBAS DE DESARROLLO MOTOR PARA LOS CLAVADISTAS DE DIFERENTES EDADES Y SEXO

Las pruebas de desarrollo motor deben aplicarse sistemáticamente dentro del entrenamiento de los clavadistas durante todo el microciclo, con el fin de comprobar el desarrollo gradual que debe haber en las capacidades físicas de los clavadistas.

Durante las etapas de preparación general y especial es necesario buscar un desarrollo óptimo individual de las capacidades físicas que permita aumentar las cargas de entrenamiento técnico sin poner en peligro la calidad de las ejecuciones. Posteriormente, se realizarán entrenamientos especiales para mantener el nivel alcanzado en el desarrollo de estas capacidades.

PRUEBAS DE DESARROLLO MOTOR

1. Flexibilidad de hombros acostado.
2. Flexibilidad ventral.
3. Punteo.
4. Saltabilidad, salto largo sin impulso.
5. Fuerza abdominal elevando las piernas rectas.
6. Fuerza de espalda elevando las piernas en el cajón sueco o caballo de salto en 20seg.
7. Fuerza abdominal elevando el tronco.
8. Fuerza de espalda elevando el tronco en 20seg.
9. Fuerza de brazos, planchas.
10. Fuerza de brazos, tracciones.
11. Fuerza rápida, acostado boca arriba, pike en 15seg.
12. Equilibrio vertical de cabeza (para 6,7 y 8 años, parada de cabeza. De 9 años en adelante parada de manos).

Fuerza de brazos (tiempo) 8, 9 y 10 años

Para 8 años en 20seg y para 9 y 10 años 15seg.

PLANCHAS	8 años	9 años		10 años	
	Ambos Sexos	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
MUY BIEN	20	15	14	17	15
BIEN	18	14	12	16	13
REGULAR	16	13	10	15	12
MAL	13	10	9	13	11
MUY MAL	10	8	8	10	9

Para 11 años a 18 años en las paralelas:

11 años (por repeticiones)

	MASCULINO	FEMENINO
MUY BIEN	15	13
BIEN	13	11
REGULAR	12	9
MAL	10	8
MUY MAL	8	6

De 12 a 18 años (tiempo)

	12-13 años		14-15 años		16-18 años	
	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
MUY BIEN	15	13	12	10	15	13
BIEN	13	11	10	8	13	12
REGULAR	12	9	8	7	10	10
MAL	10	8	7	6	9	8
MUY MAL	9	7	6	5	8	7

Fuerza abdominal (repeticiones)

Para la evaluación de niños de 8 y 9 años se utilizara un plano inclinado de 30 grados.

Elevando las piernas:

	8 años	9 años	
	Ambos sexos	Masc.	Fem.
MUY BIEN	25	35	30
BIEN	20	33	25
REGULAR	15	30	20
MAL	13	25	17
MUY MAL	10	20	15

Elevando el tronco:

	8 años		9 años	
	Ambos sexos	Masc.	Fem.	
MUY BIEN	25	35	30	
BIEN	20	30	23	
REGULAR	15	25	18	
MAL	13	20	15	
MUY MAL	10	15	13	

Para las edades de 10 a 18 años se realizarán en la espaldara:

	10 años		11 años	
	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
MUY BIEN	7	5	9	7
BIEN	6	4	8	6
REGULAR	5	3	6	5
MAL	3	2	5	3
MUY MAL	1	1	4	2

	12-13 años		14-15 años		16-18 años	
	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
MUY BIEN	12	10	15	12	17	15
BIEN	10	8	8	10	15	13
REGULAR	8	7	7	8	13	10
MAL	5	5	5	6	12	8
MUY MAL	4	4	3	5	10	5

Flexibilidad ventral (centímetro)

	8 años	9 años		10 años	
	Ambos sexos	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
MUY BIEN	15	16	17	18	19
BIEN	14	15	16	17	17
REGULAR	13	14	14	15	16
MAL	12	13	13	14	14
MUY MAL	10	12	12	13	13

	11 años		12-13 años		14-18 años	
	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
MUY BIEN	19	21	20	23	22	25
BIEN	18	19	19	21	20	23
REGULAR	16	17	18	19	19	20
MAL	15	16	17	17	18	19
MUY MAL	14	15	15	16	16	17

Carrera de ida y vuelta en 10 m (tiempo)

	8 años		9 años		10-11 años	
	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
MUY BIEN	12,3	13,0	12	12,8	11,6	12,0
BIEN	12,5	13,3	12,2	13	11,8	12,3
REGULAR	12,8	13,5	12,3	13,3	12	12,6
MAL	13,0	13,8	12,8	13,6	12,2	12,8
MUYMAL	13,3	14,0	13,0	13,8	12,5	13

	12-13 años		14-15 años		16-18 años	
	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
MUY BIEN	10,8	10,8	9,8	10	9	9,5
BIEN	11	11	10	10,3	9,5	9,7
REGULAR	11,3	11,3	10,3	10,5	9,8	10
MAL	11,5	11,5	10,4	10,6	10	10,3
MUYMAL	11,6	11,6	10,5	10,7	10,2	10,5

Salto alto (centímetro)

Se marca en la pared, se mide hasta donde llegue la mano del alumno parado en el piso, el alumno salta y se le anotan los centímetros realizados desde donde marcó en el salto hasta la medida de las manos inicial parado.

	8 años		9 años		10 años	
	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
MUY BIEN	27	25	28	27	30	28
BIEN	26	23	27	25	28	26
REGULAR	24	21	25	23	26	25
MAL	22	19	23	21	25	23
MUYMAL	20	18	21	20	24	22

	11 años		12-13 años		14-15 años		16-18 años	
	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
MUY BIEN	33	30	38	36	45	40	50	45
BIEN	31	28	36	34	42	37	48	43
REGULAR	28	26	35	33	38	36	40	38
MAL	26	25	30	28	37	34	38	37
MUYMAL	25	24	28	27	35	32	36	35

Flexibilidad de hombros acostado (centímetro)

	6 años	7 años	8 años	9 años	10 años	
	Ambos S.	Ambos S.	Ambos S.	Ambos S.	M	F
MUY BIEN	30	32	35	38	40	45
BIEN	25	30	33	36	38	40
REGULAR	20	25	30	33	36	38
MAL	18	20	28	30	33	35
MUY MAL	15	18	25	25	28	28

	11 años		12-13 años		14-15 años		16-18 años	
	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
MUY BIEN	45	50	50	55	55	60	58	60
BIEN	40	48	45	50	50	55	55	58
REGULAR	38	40	40	45	45	47	45	55
MAL	35	38	38	40	40	45	40	45
MUY MAL	28	32	32	35	35	38	35	38

Punteo (centímetro)

Sentado en un banco, con las piernas extendidas y los pies punteados de forma tal que los pies coincidan con el extremo del banco, se tomara la cantidad de centímetros que diste desde el borde del banco a la parte inferior del dedo gordo (yema del dedo).

Tanto para todas las categorías de edades como para ambos sexos, la evaluación será la siguiente:

• MUY BIEN	5 cm.
• BIEN	6 cm.
• REGULAR	7 cm.
• MAL	8 cm.
• MUY MAL	9 cm.

RELACIÓN ALUMNO-PROFESOR, TIEMPO DE ENTRENAMIENTO Y FRECUENCIA SEMANAL PARA LAS ÁREAS DEPORTIVAS

	Grupo Masivo	Grupo Desarrollo	Grupo Compet.
Relación alumno-profesor	10 ó más	8-10	6
Tiempo de clases (horas)	2	3	3
Frecuencia semanal	2-3	5	5

RELACIÓN ALUMNO-PROFESOR, TIEMPO DE ENTRENAMIENTO Y FRECUENCIA SEMANAL PARA LAS INSTITUCIONES PROVINCIALES DE ALTO RENDIMIENTO

	EIDE	ESPA Y ACADEMIAS
Relación alumno-profesor	6-8	6
Tiempo de clases (horas) para una sesión	3	3:30
para doble sesión	2:30	3
Frecuencia semanal para una sesión	6	6
para doble sesión	11	11

RELACIÓN DE LOS DOCUMENTOS QUE CADA ENTRENADOR DEBE TENER EN SU TRABAJO

I. PARA LOS ENTRENADORES QUE TRABAJAN CON PROGRAMA

- * Fundamentación escrita y gráfica del programa.
- * Planificación y análisis del programa.
- * Clases diarias y sus análisis.
- * Registro de asistencia.

II. PARA LOS ENTRENADORES QUE TRABAJAN CON PLAN DE ENTRENAMIENTO

- * Plan numérico y escrito.
- * Análisis de la estructura del plan de entrenamiento.
- * Unidad de entrenamiento y sus análisis.
- * Control y análisis de las competencias y test pedagógicos.
- * Registro de asistencia.

MODELO DE EJEMPLO #1

CATEGORÍA: _____

CURSO: _____

PLANE DE ENTRENAMIENTO GENERAL

ESTRUCTURA DEL MACRO ANUAL (PARA UN CURSO)

Macro							1		
Periodos					1		2	3	
Mesociclos	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Microciclos	4	8	4	6	8	8	3	5	6
Meses	Sep	Oct-Nov	Nov-Dic	Dic-Feb	Feb-Mar	Abr	May-Jun	Jun-Jul	Jul-Ago
Fechas	4-29	2-24	27-22	25-2	5-29	1-24	27-14	17-21	28-31
Sesiones	1	1	1	1	1	1	1	1	
Volumen General	1476	4592	2624	4428	6550	5248	1599	2050	1796
Vol. Prep. Fis. Gral.	800	2672	1800	2100	2800	1488	375	375	750
Vol. Prep. Fis. Especial	360	1200	424	1200	1920	1840	479	425	576
Vol. Prep. Téc-Táctico	316	720	400	1128	1840	1920	750	1250	450
Vol. en Cama Elástica	160	800	224	900	1300	1200	200	100	100
Vol. En Agua	300	680	300	800	1600	1800	750	1250	300
Horas en Tierra									
Horas en Agua									
Test Pedagógico	1	2	2	3	2	3	1	3	
Pruebas Méd-Psicol.			pm.		pm.		p.p.s.	p.p.s.	
Comp. Preparatoria			c.p.		c.p.				
Comp. Fundamental						C.F.			

MODELO DE EJEMPLO #2

Macro ciclo																				1	
Periodos																				1	
Mesociclos	1				2				3				4				5				
Meses	Sep				Oct-Nov				Nov-Dic				Dic-Feb				Abr-May				
Microciclos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	38

NOTA ACLARATORIA

Los dos modelos, para el plan de entrenamiento general (macro) son ejemplo para llevar o realizar el plan numérico.

El modelo número #1 contempla el volumen general de cada mesociclo.

El modelo número #2 contempla los volúmenes distribuidos por microciclo, cada mesociclo.

Este es el más aconsejable, ya que los entrenadores pueden valorar mejor las ondulaciones de las cargas.

Los mesociclos que aparecen en los dos modelos al igual que los microciclos son ejemplos, la cantidad de mesociclos está en correspondencia con los objetivos que se trace cada entrenador, al igual que los microciclos.

Lo que sí tiene que ser igual es la estructura del plan.

Macro:

Períodos: (1) preparatorio, (2) competitivo, (3) transitorio.

Mesociclos:

Microciclos:

Este plan de entrenamiento será confeccionado fundamentalmente para los clavadistas escolares y juveniles.

Los contenidos o actividad, sí deben aparecer en los planes futuros como están en el modelo #1, el orden como aparezcan no tiene gran importancia, aunque sería aconsejable en ese orden.

Ejemplo para obtener el volumen por mesociclos y, a su vez, la distribución por microciclos.

Se halla primero la carga máxima por factores que hayan realizado los alumnos.

Ejemplo en un plan de entrenamiento de la categoría 10-11. La mayor cantidad de elementos de la preparación técnico-táctica la realizo en el mesociclo 6 que fueron 2800 elementos, este mesociclo contenía 7 micro, que es igual a 400 elementos por micro. Esos 400 elementos son el 100%.

El entrenador quiere comenzar el mesociclo a un 40%.

40 % de 400 es 160. Este 160 se multiplica por los 4 micro que tiene el primer meso, será igual a 640 elementos.

El primer meso puede tener más microciclos, pero el 40 % sigue siendo 160.

El segundo meso puede subir al 50% ó 60 %, está en dependencia de los objetivos. Este será valido para otros factores de la preparación.

El plan individual deben llevarlo los clavadistas de edad escolar con talento y perspectiva inmediata de ser promovido, así como todos los clavadistas juveniles.

PLANIFICACIÓN INDIVIDUAL NUMÉRICO

• Macro ciclos				1				
• Períodos			1			2		3
• Mesociclos	1	2	3	4	5	6	7	8
• Microciclos	4	8	6	8	8	3	5	6
• Días								
• Sesiones								
• Horas general								
• Volumen general								
• Volumen tierra								
• Volumen P.F.G								
• Volumen P.F.E								
• Vol. cama elástica								
• Volumen agua								
• Cantidad obligatorio								
• Cantidad libres								
• Cantidad preparat.								
• Cantidad clases teo.								
• Cant. test. pedagógicos								
• Competencias								

CONTROL DE LA PREPARACIÓN DEPORTIVA

DEPORTE: CLAVADOS

ATLETA: _____ **OBJETIVO:** _____

MESO: _____

Microciclo	1		2		3		4		5		6		7	
	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
Sesiones														
Total de clav.														
Total oblig.														
Total libres														
Total preparat.														
Salto cama E.														
Total P.F.G														
Total P.F.E														
Total test.														
Volumen gen.														

% CUMPLIMIENTO EN AGUA: _____

% CUMPLIMIENTO GENERAL: _____

BIBLIOGRAFIA

Harrey, S *El entrenamiento Deportivo como Proceso Pedagógico*, Orbe. 1976.

Matveiev, L. *La Preparación Multilateral del Deportista*, Orbe. 1976.

Petrovski, A. *Psicología y Pedagogía Evolutiva*, Pueblo y Educación. 1970

Shlemin, A.M. *Joven Deportista*, EDITORIAL, Pueblo y Revolución. 1980.

Harrey, S *El Entrenamiento Deportivo como Proceso Pedagógico*. Editorial, Orbe. 1976.