

**PROGRAMACIÓN GENERAL ESCUELA DE**  
**NATACIÓN DEL CLUB DEPORTIVO**

**BREATHESPORT**

**TEMPORADA 24-25**

**BREATHE**SPORT  
C A R A B A N C H E L | M A D R I D

**BREATHE**SPORT  
C A R A B A N C H E L | M A D R I D

WEB: [www.breathesport.club](http://www.breathesport.club) | Mail: [breathesport@hotmail.com](mailto:breathesport@hotmail.com) | Teléfono: 646 200 171

## **1. INTRODUCCIÓN.**

Bienvenidos a la Escuela de Natación del Club Deportivo BreatheSport.

Nos complace contar con vuestra confianza y participación en este proyecto. Sabemos que el deporte es una parte esencial en el desarrollo de niños y jóvenes, y en nuestra escuela de natación trabajamos con pasión para formar no solo atletas, sino también personas que disfruten de un estilo de vida saludable y activo.

La planificación deportiva que presentamos a continuación es una guía orientativa diseñada tanto para los deportistas como para sus familias. Nuestro objetivo es facilitar la organización y el equilibrio entre el entrenamiento y las responsabilidades diarias. Entendemos que cada deportista es único, por lo que ajustaremos los entrenamientos en función de las necesidades individuales, posibilidades físicas y edades de cada participante. A lo largo de la temporada, realizaremos las adaptaciones necesarias para asegurar un desarrollo óptimo y personalizado.

En BreatheSport, creemos que el éxito no solo se mide por los logros competitivos, sino también por el disfrute y la satisfacción personal de nuestros deportistas. Comenzamos esta nueva temporada con mucha ilusión, deseosos de continuar con la dinámica que nos ha llevado a consolidarnos como un equipo sólido y comprometido.

La dirección técnica, en colaboración con nuestros entrenadores, establecerá y ajustará los criterios de planificación. Siempre trabajaremos con el propósito de mejorar el rendimiento de cada deportista, basándonos en evaluaciones físicas, su evolución diaria y la motivación que demuestren a lo largo de su experiencia en la escuela.

Gracias por formar parte de nuestra familia BreatheSport. Vuestro crecimiento y disfrute son nuestra mayor recompensa. ¡Vamos a por una temporada llena de logros, diversión y crecimiento personal!

## **2. OBJETIVOS GENERALES.**

En la Escuela de Natación del Club Deportivo BreatheSport, nos enfocamos en un enfoque integral de la formación deportiva, donde buscamos no solo el desarrollo técnico de nuestros deportistas, sino también su crecimiento personal. Estos son nuestros principales objetivos:

- **Fomentar el disfrute del deporte**

Nuestro primer objetivo es que los deportistas disfruten de la natación en todas sus facetas. Queremos que se diviertan tanto en las competiciones como en los entrenamientos y los momentos de juego. El deporte es una fuente de alegría y

bienestar, y deseamos que nuestros nadadores experimenten esta emoción desde el primer día, despertando en ellos una pasión que los acompañe toda la vida.

- **Desarrollar el valor del respeto y el compañerismo**

El respeto es una piedra angular en nuestra escuela. Enseñamos a nuestros deportistas a valorar a sus compañeros de equipo y a sus rivales, fomentando el compañerismo y el trabajo en equipo. Creemos que el verdadero éxito deportivo no solo radica en los logros individuales, sino en la capacidad de colaborar, aprender de los demás y apoyar a los que te rodean. Este enfoque no solo los convierte en mejores deportistas, sino también en mejores personas.

- **Fomentar la disciplina y el compromiso**

El deporte requiere constancia y esfuerzo, y en BreatheSport enseñamos a nuestros deportistas a desarrollar la disciplina necesaria para entrenar semana tras semana, sin excusas. Queremos que comprendan que el progreso y la mejora son el resultado del trabajo constante y el compromiso con sus objetivos, valorando no solo su propio esfuerzo, sino también el de sus compañeros y entrenadores.

- **Promover hábitos de higiene personal y cuidado de las instalaciones**

Además de entrenar habilidades técnicas, inculcamos en nuestros nadadores la importancia de los hábitos de higiene personal, fundamentales en un entorno acuático. También trabajamos para que tomen conciencia del cuidado de las instalaciones y del material deportivo, fomentando el respeto por los espacios compartidos. Este sentido de responsabilidad es esencial tanto en el ámbito deportivo como en su vida diaria.

Con estos objetivos, buscamos formar a nuestros deportistas en todos los aspectos, contribuyendo no solo a su éxito en la piscina, sino también a su desarrollo personal y social. En BreatheSport, la natación es más que un deporte: es una experiencia formativa que deja una huella duradera.

### **3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

En la Escuela de Natación BreatheSport, buscamos una formación integral y técnica que permita a nuestros nadadores alcanzar su máximo potencial. Los objetivos específicos que guían nuestra enseñanza son:

- **Dominar la técnica de los cuatro estilos de natación**

Queremos que nuestros deportistas adquieran un control total sobre los cuatro estilos principales de natación: mariposa, espalda, braza y crol. La correcta ejecución de cada estilo es fundamental para mejorar el rendimiento y competir al más alto nivel.

- **Perfeccionar diversas habilidades acuáticas**

Además de los estilos de natación, nuestros nadadores desarrollarán habilidades esenciales como saltos, giros, control de la apnea y flotabilidad. Estas destrezas mejoran su agilidad y confianza en el medio acuático, ampliando su capacidad para adaptarse a diferentes situaciones en el agua.

- **Dominar los distintos tipos de salidas**

La salida es un elemento clave en la natación, y cada estilo tiene una técnica específica. Nos aseguramos de que nuestros deportistas dominen las salidas adaptadas a cada estilo, optimizando su rendimiento desde el primer momento de la competición.

- **Mejorar los volteos y virajes**

El dominio de los volteos y virajes es fundamental en la natación competitiva. Nuestros entrenadores se enfocan en perfeccionar estas técnicas, para que los nadadores puedan mantener la velocidad y eficiencia durante las transiciones en las pruebas.

- **Desarrollar las capacidades físicas necesarias**

Buscamos que cada nadador desarrolle la capacidad física individual necesaria para enfrentarse a entrenamientos de resistencia de alto volumen, así como a sesiones que trabajen otras capacidades como la velocidad, la fuerza y la flexibilidad. Este enfoque equilibrado permite que los deportistas afronten cualquier desafío con preparación y confianza.

- **Conocer la normativa de las competiciones**

Entender y respetar las reglas de las competiciones es fundamental para el éxito en cualquier deporte. Nuestros nadadores aprenderán en profundidad la normativa oficial de la natación, asegurando que estén bien preparados para competir de manera profesional y ética.

Estos objetivos específicos aseguran que los nadadores de BreatheSport adquieran una formación técnica y física sólida, preparándolos tanto para la competición como para disfrutar plenamente de la natación.

## 4. CONTENIDOS

En la Escuela de Natación del Club Deportivo BreatheSport, nos enfocamos en ofrecer una formación completa y estructurada, que abarque no solo el desarrollo técnico, sino también el conocimiento teórico y práctico necesario para el crecimiento de nuestros nadadores. Los contenidos clave de nuestra programación se basan en tres pilares fundamentales:

### **Técnica de los cuatro estilos de natación**

El dominio de los cuatro estilos principales es una prioridad en nuestra enseñanza:

- **Crol (Estilo Libre):** Perfeccionamos la coordinación de la brazada y el batido de piernas, trabajando en la técnica de respiración para mejorar la eficiencia y velocidad en este estilo.
- **Braza:** Enfatizamos la sincronización precisa entre los movimientos de brazos y piernas, así como la posición adecuada del cuerpo para minimizar la resistencia en el agua.
- **Espalda:** Nos enfocamos en la alineación corporal y la técnica de brazada continua, desarrollando una patada efectiva que contribuya a la fluidez del nado.
- **Mariposa:** Enseñamos a nuestros nadadores a dominar el ondulante movimiento de cadera, trabajando en la fuerza y coordinación necesarias para ejecutar este estilo de manera eficiente.

A través de la mejora de estos cuatro estilos, nuestros deportistas no solo perfeccionan sus habilidades técnicas, sino que también desarrollan mayor confianza y versatilidad en el agua.

### **Normativa de competición**

Conocer y comprender las reglas del deporte es fundamental para cualquier nadador que quiera competir. En este sentido, abordamos:

- **Reglamento oficial:** Estudiamos las reglas establecidas por la Federación Internacional de Natación (FINA), así como las normativas de las competiciones nacionales y regionales.
- **Aspectos técnicos de la competición:** Instruimos a nuestros deportistas sobre aspectos clave como las salidas, los virajes, las llegadas y los relevos, asegurando que dominen los detalles técnicos necesarios para competir dentro del reglamento.
- **Comportamiento y ética en la competición:** Fomentamos la deportividad y el respeto a los rivales, los jueces y entrenadores, inculcando una actitud profesional y responsable dentro y fuera de la piscina.

## Conceptos básicos de entrenamiento

Para que nuestros nadadores comprendan el proceso de entrenamiento y su importancia, introducimos una serie de conceptos clave:

- **Capacidades físicas:** Explicamos los fundamentos del entrenamiento de resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad, adaptados a las necesidades de cada etapa de formación.
- **Principios de la planificación:** Enseñamos la importancia de la periodización del entrenamiento, mostrando cómo se estructuran las fases de carga, descanso y competición a lo largo de la temporada para maximizar el rendimiento.
- **Importancia de la recuperación:** Instruimos a nuestros deportistas sobre técnicas de recuperación, incluyendo estiramientos, hidratación adecuada y descanso, para evitar lesiones y mejorar su capacidad de rendimiento a largo plazo.
- **Entrenamiento mental:** Desarrollamos la fortaleza mental de nuestros nadadores, enseñándoles a manejar el estrés competitivo, a fijarse metas realistas y a mantener una actitud positiva frente a los desafíos.

## Educación física y nutricional complementaria

Además de los contenidos técnicos y reglamentarios, ofrecemos formación complementaria en aspectos clave para el desarrollo integral del deportista:

- **Educación física:** Realizamos actividades complementarias fuera del agua que potencien las capacidades físicas generales, como la flexibilidad, la coordinación y la agilidad.
- **Nutrición deportiva:** Enseñamos a nuestros deportistas sobre la importancia de una dieta equilibrada y la hidratación adecuada, elementos esenciales para mantener un rendimiento óptimo durante los entrenamientos y competiciones.

## Autoevaluación y mejora continua

Queremos que nuestros nadadores no solo aprendan las técnicas, sino que también se conviertan en protagonistas de su propio progreso:

- **Autocorrección técnica:** Fomentamos que los deportistas sean conscientes de sus movimientos y errores, proporcionándoles herramientas para corregir su técnica de manera autónoma.
- **Evaluaciones periódicas:** Realizamos evaluaciones regulares para medir el progreso de cada nadador, ajustando los entrenamientos según sus necesidades y objetivos.

Con estos contenidos, la Escuela de Natación BreatheSport se compromete a ofrecer una formación completa, equilibrada y adaptada a cada nivel. Nuestro objetivo es formar nadadores técnicamente competentes, mentalmente fuertes y preparados para disfrutar del deporte al máximo, tanto en el ámbito recreativo como competitivo.

## **5. TEMPORALIZACIÓN.**

La temporada de la Escuela de Natación BreatheSport abarca desde septiembre hasta junio y se estructura en diferentes períodos, diseñados para maximizar el rendimiento de nuestros nadadores a lo largo del año. Esta planificación es orientativa, ya que puede ajustarse según el calendario de competiciones y las decisiones estratégicas de los entrenadores. A continuación, describimos los principales hitos y objetivos de cada fase de la temporada:

### **Septiembre - Octubre: Recuperación y preparación inicial**

Este período marca el inicio de la temporada, donde nos centramos en recuperar la forma física tras el parón estival y establecer una base sólida para el resto del año. Los entrenamientos se enfocarán en:

- **Recuperación de la forma física:** Gradualmente, trabajamos en la mejora del estado físico general, adaptando a los nadadores nuevamente a los entrenamientos regulares en el agua.
- **Revisión técnica:** Se realizan recordatorios de la técnica en los cuatro estilos de natación, identificando y corrigiendo errores frecuentes para sentar una base técnica sólida.
- **Desarrollo aeróbico:** Priorizamos entrenamientos enfocados en la resistencia aeróbica y la resistencia de fuerza específica, fundamentales para el desarrollo de una buena capacidad cardiorrespiratoria y muscular.
- **Preparación para las competiciones iniciales:** Aunque no es la fase más intensa en cuanto a competiciones, comenzamos a introducir entrenamientos específicos para mejorar la eficacia y resistencia aeróbica-anaeróbica, preparando a los deportistas para las pruebas venideras.

### **Noviembre - Enero: Consolidación del rendimiento y primeras competiciones**

En esta fase, el trabajo se intensifica con el objetivo de optimizar el rendimiento de los nadadores para las competiciones invernales, como los Trofeos de Navidad. Algunos de los puntos clave de esta etapa incluyen:

- **Estado físico óptimo:** A través del trabajo realizado en el período anterior, los nadadores alcanzarán un nivel físico adecuado para enfrentarse a sesiones de mayor intensidad.
- **Entrenamiento de velocidad:** Introducimos ejercicios específicos para mejorar la velocidad, trabajando en explosividad, técnica de salida y virajes más eficientes.
- **Tácticas competitivas:** Además de la mejora física, este período se centra en el desarrollo de estrategias competitivas, como la administración del esfuerzo durante las pruebas y la elección de la mejor táctica en función del rival y las características de la competición.
- **Participación en Trofeos de Navidad:** Los nadadores participarán en competiciones clave, poniendo a prueba su progreso y ajustando su preparación de cara a los retos del nuevo año.

### **Enero - Junio: Máxima intensidad y fase de competiciones principales**

Este es el período más exigente y crucial de la temporada. Con el mayor número de competiciones en juego, los entrenamientos se vuelven más especializados, y la concentración en el rendimiento alcanza su punto máximo. Los elementos más importantes de esta fase son:

- **Aumento de la carga de trabajo:** Los entrenamientos se intensifican en cuanto a volumen y especialización. Se trabajan las capacidades específicas requeridas para cada distancia y tipo de prueba, incluyendo resistencia anaeróbica, fuerza y velocidad explosiva.
- **Competencias clave:** Durante estos meses, nuestros nadadores participan en competiciones importantes, como los Juegos Deportivos Municipales de Madrid y, en algunos casos, en pruebas de Salvamento Deportivo. El enfoque está en obtener los mejores resultados posibles.
- **Perfeccionamiento técnico:** En esta fase, buscamos la excelencia técnica. Cada nadador trabajará en afinar los detalles de sus estilos, salidas, virajes y llegadas, asegurando que todos los aspectos de su nado sean eficientes y precisos.
- **Entrenamiento táctico y psicológico:** Además de la preparación física, este período requiere un fuerte enfoque en la táctica y la fortaleza mental. Los nadadores aprenderán a gestionar la presión competitiva, perfeccionar su enfoque en la distancia de competición y ajustar su estrategia según las circunstancias de la prueba.
- **Puesta a punto:** En las semanas previas a las competiciones más importantes, nos enfocamos en la "puesta a punto" del nadador, reduciendo ligeramente la



carga de entrenamiento para permitir que el cuerpo alcance su mejor estado físico, asegurando un rendimiento óptimo en el momento clave.

En resumen, la temporada de la Escuela de Natación BreatheSport sigue una evolución progresiva, desde la recuperación inicial y el trabajo técnico, hasta la máxima intensidad y perfeccionamiento en el tramo final de la temporada. Este enfoque permite a nuestros nadadores estar en su mejor forma física y mental cuando más lo necesitan, garantizando una participación competitiva exitosa y satisfactoria en todas las pruebas clave del calendario.

## **6. METODOLOGÍA.**

En la Escuela de Natación BreatheSport, empleamos una metodología de enseñanza que no solo busca el perfeccionamiento técnico y físico, sino también el crecimiento personal de nuestros deportistas. Nos enfocamos en la formación integral del nadador, utilizando diversas estrategias pedagógicas que promueven el aprendizaje activo, la motivación y el disfrute. Los pilares metodológicos que guían nuestra enseñanza son los siguientes:

- **Instrucción directa**

La instrucción directa es la base de nuestro método de enseñanza, especialmente en las fases iniciales del aprendizaje técnico. A través de una orientación clara y precisa, los entrenadores explican y demuestran las técnicas correctas de cada estilo de natación, así como los movimientos clave que los nadadores deben dominar. Esto garantiza una asimilación rápida y efectiva de los fundamentos técnicos, permitiendo a los deportistas corregir errores y perfeccionar sus habilidades con el apoyo constante del entrenador.

- **Trabajo en equipo y cohesión grupal**

Creemos firmemente en el poder del grupo para fomentar el aprendizaje y el compañerismo. Para ello, utilizamos ejercicios en grupo, parejas o pequeños equipos, lo que no solo refuerza las habilidades sociales, sino que también fortalece el espíritu de equipo y la cohesión dentro del grupo. Al aprender a colaborar y apoyarse mutuamente, los deportistas desarrollan un sentido de pertenencia y responsabilidad que resulta clave tanto en los entrenamientos como en las competiciones.

- **Métodos de implicación cognitiva**

Más allá de la instrucción directa, también fomentamos la participación activa de los deportistas en su propio proceso de aprendizaje. Para ello, en ocasiones utilizamos métodos como la **enseñanza recíproca** y el **descubrimiento guiado**. Con la enseñanza recíproca, los nadadores trabajan en pareja, proporcionando retroalimentación

mutuamente bajo la supervisión del entrenador, lo que les permite reflexionar sobre sus propios movimientos y los de sus compañeros. Con el descubrimiento guiado, planteamos situaciones y preguntas que los invitan a encontrar soluciones por sí mismos, desarrollando su pensamiento crítico y su capacidad para resolver problemas en el agua.

- **Participación lúdica**

El juego es una herramienta esencial en nuestro enfoque metodológico. Incorporamos actividades lúdicas que no solo hacen el entrenamiento más divertido y atractivo, sino que también contribuyen a mejorar aspectos clave como la técnica, la velocidad, la resistencia y la coordinación. Los juegos permiten a los nadadores aprender sin la presión del rendimiento, favoreciendo un entorno relajado en el que pueden experimentar, cometer errores y aprender de ellos de manera natural.

- **El deportista como protagonista**

En BreatheSport, ponemos al deportista en el centro de todo lo que hacemos. Cada actividad está diseñada para que los nadadores sean los protagonistas de su aprendizaje, disfrutando del proceso mientras desarrollan sus habilidades. Nuestro objetivo es que cada nadador sienta una conexión personal con su deporte, aumentando su motivación y compromiso a largo plazo. Ya sea a través de ejercicios técnicos, actividades en grupo o juegos, siempre buscamos que nuestros nadadores disfruten de la experiencia, ya que creemos que el disfrute es un factor clave para el éxito deportivo.

Esta metodología integral combina enseñanza directa, participación activa, trabajo en equipo y diversión, creando un entorno de aprendizaje dinámico y efectivo. En BreatheSport, no solo buscamos formar grandes nadadores, sino también personas que disfruten y valoren el deporte como una parte fundamental de su vida.

## **7. EVALUACIÓN.**

La evaluación es un elemento clave en el proceso de formación de nuestros nadadores en la Escuela de Natación BreatheSport. A través de un enfoque personalizado y continuo, buscamos no solo medir el rendimiento físico y técnico de cada deportista, sino también fomentar su desarrollo integral, teniendo en cuenta aspectos cognitivos, actitudinales y procedimentales. Nuestro sistema de evaluación está diseñado para acompañar el progreso de los nadadores a lo largo de la temporada, proporcionando retroalimentación constante y ajustada a sus necesidades.

Los aspectos clave de nuestra evaluación incluyen:

### **Evaluación inicial**

Al inicio de la temporada, realizamos una **evaluación inicial** a todos los nadadores. Este diagnóstico nos permite conocer el punto de partida de cada deportista, tanto en términos técnicos como físicos. Mediante pruebas específicas de los diferentes estilos, habilidades acuáticas y capacidades físicas, los entrenadores podrán establecer una base sobre la cual diseñar los entrenamientos y ajustar los objetivos a corto y largo plazo. Esta evaluación inicial es crucial para personalizar los programas de entrenamiento según las características y necesidades de cada nadador.

### **Evaluación continua y progresiva**

A lo largo de la temporada, llevamos a cabo una **evaluación continua y personalizada**. El progreso de cada deportista es monitoreado de forma individual, teniendo en cuenta sus capacidades y ritmo de aprendizaje. Este seguimiento constante nos permite ajustar los entrenamientos según la evolución observada, garantizando que cada nadador alcance su máximo potencial.

En este proceso se evalúan:

- **Aspectos técnicos:** Mejora de la técnica en los cuatro estilos de natación, perfeccionamiento de virajes, salidas y llegadas.
- **Aspectos físicos:** Incremento en la resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad.
- **Aspectos actitudinales:** Compromiso, motivación, participación activa en los entrenamientos y respeto hacia compañeros y entrenadores.

### **Evaluación final**

Al cierre de la temporada, realizamos una **evaluación final**, donde recopilamos y analizamos todos los resultados obtenidos a lo largo del año. En esta etapa, los entrenadores comparan el estado inicial del nadador con su situación actual, destacando los progresos y mejoras obtenidos. También se identifican áreas de mejora para el próximo ciclo, y se comentan los resultados de las competiciones y los objetivos alcanzados. Esta evaluación proporciona una visión completa del crecimiento del deportista, sirviendo como una herramienta clave para planificar la siguiente temporada.

### **Autoevaluación del deportista**

Fomentamos la **autoevaluación** como parte del proceso de aprendizaje. Los nadadores tienen la oportunidad de evaluar su propio rendimiento, no solo desde una perspectiva física, sino también desde una dimensión cognitiva, actitudinal y procedimental.

Mediante la autoevaluación, el deportista reflexiona sobre su progreso, identificando sus fortalezas y debilidades, lo que favorece un mayor nivel de autoconocimiento y autonomía en su desarrollo.

- **Evaluación física:** Autoanálisis de su condición física, capacidad de resistencia, velocidad y técnica.
- **Evaluación cognitiva:** Reflexión sobre los conocimientos adquiridos en cuanto a técnica, normativa de competición y estrategias tácticas.
- **Evaluación actitudinal:** Valoración de su esfuerzo, compromiso, motivación y actitud hacia el trabajo en equipo.
- **Evaluación procedimental:** Análisis de la correcta ejecución de los procedimientos técnicos y tácticos durante los entrenamientos y competiciones.

La autoevaluación permite que los deportistas se conviertan en agentes activos de su propio progreso, desarrollando una mayor responsabilidad y conciencia sobre su proceso de mejora.

El sistema de evaluación de la Escuela de Natación BreatheSport no solo mide el rendimiento técnico y físico de los nadadores, sino que también promueve su desarrollo integral a través de la autoevaluación y la retroalimentación continua. Gracias a una evaluación inicial sólida, un seguimiento progresivo y personalizado, y una evaluación final que destaca los logros, nuestros nadadores tienen las herramientas necesarias para crecer como deportistas y como personas. En BreatheSport, entendemos que cada nadador es único, y nuestra evaluación refleja este enfoque individualizado, orientado a maximizar el potencial de cada uno.

## **8. CIERRE MOTIVACIONAL.**

En la Escuela de Natación BreatheSport, cada brazada que das no solo te acerca a la meta, sino también a una versión mejor de ti mismo. Aquí no solo formamos nadadores, formamos personas que aprenden a superar sus límites, a trabajar en equipo y a disfrutar del camino. Con cada reto superado, cada esfuerzo compartido, estarás más cerca de tus sueños.

Recuerda, no se trata solo de competir, sino de crecer, aprender y disfrutar del viaje. ¡Estamos orgullosos de tenerte en este equipo y confiamos en que juntos alcanzaremos grandes logros! Ahora, es momento de sumergirnos en una temporada llena de retos y éxitos. ¡Vamos a por ello, el agua es nuestro terreno y el esfuerzo nuestro mayor aliado!