

PROGRAMACIÓN GENERAL NATACIÓN

ARTÍSTICA DEL CLUB DEPORTIVO

BREATHESPORT

TEMPORADA 24-25



1. INTRODUCCIÓN.

La natación artística, también conocida como nado sincronizado, es una disciplina que combina de forma única la técnica de natación, la coreografía y la música, en la que los atletas se expresan a través del arte en el agua. En el Club BreatheSport, buscamos no solo formar deportistas de alto rendimiento, sino también personas con una profunda conexión con el arte y la cultura del deporte. Este plan tiene como objetivo guiar a los atletas en su camino de desarrollo, brindándoles una estructura que les permita alcanzar sus metas tanto a nivel personal como competitivo.

La programación está diseñada para que los deportistas desarrollen todas las capacidades necesarias para destacarse en la natación artística, tanto físicas como mentales, pasando por aspectos técnicos y coreográficos. Al mismo tiempo, se fomenta el espíritu de equipo y la cooperación, elementos fundamentales en este deporte.

2. OBJETIVOS GENERALES.

- **Desarrollo integral del deportista:** Fomentar el crecimiento físico, emocional y artístico de los atletas, asegurando que cada uno alcance su máximo potencial en las diferentes áreas de la natación artística.
- **Formación de hábitos de trabajo y disciplina deportiva:** Promover una ética de trabajo sólida que combine la dedicación, el esfuerzo continuo y la superación personal en cada entrenamiento.
- **Mejora de la condición física general:** Desarrollar la fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación necesarias para realizar rutinas con precisión técnica y fluidez artística.
- **Fomento del trabajo en equipo y la cohesión grupal:** Crear un ambiente en el que los deportistas comprendan la importancia del equipo y trabajen unidos para lograr metas comunes.
- **Alcanzar el rendimiento competitivo:** Preparar al equipo para participar en competiciones regionales, nacionales e internacionales, buscando siempre mejorar sus resultados en cada evento.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- **Flexibilidad y fuerza:** Aumentar la capacidad de los atletas para realizar movimientos amplios y precisos en el agua, mejorando su rango de movimiento, elasticidad y fuerza muscular.

- **Capacidades aeróbicas y anaeróbicas:** Desarrollar la resistencia física necesaria para ejecutar rutinas prolongadas, asegurando que los deportistas puedan mantener la energía y el control a lo largo de la competición.
- **Técnica de figuras:** Perfeccionar las figuras obligatorias y los elementos técnicos necesarios en las rutinas de competición, con atención detallada a la precisión en cada movimiento.
- **Coordinación y sincronización:** Mejorar la capacidad de los atletas para sincronizar sus movimientos tanto entre ellos como con la música, logrando una perfecta armonía entre técnica y arte.
- **Expresión artística y coreografía:** Fomentar la creatividad y la capacidad interpretativa de los atletas, permitiéndoles expresarse a través del cuerpo y la música en sus presentaciones.
- **Mentalidad competitiva y resiliencia:** Desarrollar habilidades psicológicas que permitan a los deportistas enfrentar los desafíos competitivos, mejorar la concentración, controlar el estrés y aprender de cada experiencia.

4. CONTENIDOS

Los contenidos del plan abarcan diferentes áreas del entrenamiento, tanto dentro como fuera del agua:

- **Técnica en agua:**
 - *Figuras técnicas:* Ejecución de figuras obligatorias, con énfasis en la precisión y el control del cuerpo.
 - *Rutinas:* Práctica de secuencias libres y técnicas, enfocándose en la coordinación con la música y el resto del equipo.
 - *Transiciones y entradas:* Movimientos fluidos entre las diferentes figuras, con especial atención a las entradas y salidas del agua, asegurando que todo el conjunto sea armonioso y estéticamente atractivo.
- **Condicionamiento físico fuera del agua:**
 - *Flexibilidad:* Ejercicios específicos de estiramiento que permiten mejorar el rango de movimiento y prevenir lesiones.
 - *Fuerza:* Entrenamientos con pesas y ejercicios de peso corporal para aumentar la fuerza en las piernas, abdomen y brazos, lo cual es esencial en la natación artística.

- *Resistencia aeróbica:* Trabajo cardiovascular continuo para mantener la condición física general y mejorar la resistencia durante las rutinas largas.
- **Desarrollo artístico y expresivo:**
 - *Interpretación musical:* Comprensión y expresión del ritmo y la música, para que los atletas puedan transmitir emoción a través de sus movimientos.
 - *Coreografías grupales e individuales:* Creación y perfeccionamiento de rutinas que reflejen una historia o concepto artístico.
 - *Trabajo de improvisación:* Ejercicios que permitan a los deportistas experimentar con su propio estilo y creatividad, mejorando su capacidad de adaptarse a diferentes estilos musicales y cambios en las rutinas.
- **Entrenamiento psicológico y mental:**
 - *Visualización:* Técnicas para que los atletas imaginen sus rutinas y figuras perfectas, ayudando a mejorar el rendimiento a través de la concentración.
 - *Manejo del estrés:* Estrategias para controlar la ansiedad antes y durante las competiciones, asegurando un rendimiento óptimo bajo presión.

BREATHESPORT
CARABANHEL | MADRID

5. TEMPORALIZACIÓN.

La temporada se organiza en tres grandes bloques:

- **Septiembre a diciembre (Pretemporada):**
 - Enfoque en el acondicionamiento físico general y la técnica básica. Los entrenamientos estarán centrados en desarrollar la fuerza, resistencia y flexibilidad de los atletas. Se trabajará intensivamente en la técnica de figuras y la comprensión musical.
- **Enero a marzo (Competición de medio término):**
 - Introducción de las rutinas libres y técnicas. Se comenzará con la creación de las coreografías, mientras se incrementa la intensidad del entrenamiento físico y se perfeccionan las figuras obligatorias. Aquí se realizarán evaluaciones formativas para asegurar el progreso técnico y artístico.

- **Abril a junio (Competición principal):**
 - Preparación específica para las principales competiciones del calendario. Las coreografías estarán terminadas y se realizarán simulacros completos de competición. Se llevará a cabo un trabajo minucioso en los detalles técnicos y artísticos, incluyendo la presentación y la sincronización en equipo.

6. METODOLOGÍA.

El enfoque metodológico que se aplicará en BreatheSport estará basado en un aprendizaje integral, que permita a los deportistas mejorar tanto sus habilidades técnicas como su capacidad de trabajar en equipo y expresarse artísticamente. Entre las principales estrategias se encuentran:

- **Enseñanza técnica escalonada:** Se comenzará trabajando en las bases, como la técnica de figuras y las posiciones correctas del cuerpo, incrementando gradualmente la complejidad conforme los atletas dominen los fundamentos.
- **Entrenamientos combinados (en agua y en seco):** Para maximizar el rendimiento, se alternará el trabajo dentro del agua con sesiones de acondicionamiento físico fuera de ella.
- **Retroalimentación continua:** Cada deportista recibirá evaluaciones periódicas para identificar áreas de mejora, tanto a nivel técnico como artístico. El feedback será específico y constructivo.
- **Simulacros de competición y ensayos generales:** Se recrearán situaciones de competición para que los atletas se familiaricen con la presión del entorno competitivo. Los ensayos con música y vestuario se realizarán en la fase final de la temporada.
- **Refuerzo positivo y motivación:** El reconocimiento de los logros individuales y grupales será una parte clave del proceso de formación. Se fomentará una cultura de motivación interna y superación constante.

7. EVALUACIÓN.

La evaluación se llevará a cabo de manera continua, a través de diferentes herramientas y enfoques:

- **Test de condición física periódicos:** Se realizarán mediciones periódicas de fuerza, flexibilidad y resistencia, para ajustar los entrenamientos a las necesidades individuales de los deportistas.
- **Análisis técnico de las figuras:** Durante el año, se evaluará la ejecución de las figuras obligatorias y su progresión, prestando especial atención a la precisión técnica.
- **Autoevaluación de los atletas:** Los deportistas reflexionarán sobre su propio desempeño, estableciendo metas a corto y largo plazo, lo que promoverá la autocrítica constructiva y la mejora continua.
- **Evaluación externa en competiciones:** Los resultados en las competiciones servirán como referencia para ajustar el trabajo en las áreas que necesiten más atención. Se utilizarán los comentarios de jueces y entrenadores externos como una fuente valiosa de mejora.

8. CIERRE MOTIVACIONAL.

El camino hacia el éxito en la natación artística no es fácil, pero cada esfuerzo, cada entrenamiento y cada gota de sudor nos acerca un poco más a nuestros sueños. En el Club BreatheSport, creemos que lo más importante no es la perfección, sino la pasión con la que enfrentamos cada desafío. Como equipo, hemos aprendido que no solo competimos para ganar, sino para expresarnos, para superarnos a nosotros mismos y para disfrutar de lo que hacemos. Juntos somos más fuertes, más creativos y decididos. ¡El agua es nuestro lienzo, y cada día estamos escribiendo nuestra propia historia de éxito! ¡A seguir adelante y a dar lo mejor de nosotros en cada brazada!