

### **Categoría infantil (masculino: 15-16 años; femenino: 13-14 años)**

Los niños se encuentran ahora en la adolescencia, han pasado la fase de crecimiento más acusado y progresivamente se adaptarán a los cambios de su cuerpo.

Los objetivos en esta categoría son prácticamente los mismos que en la categoría alevín (Navarro et al. 2014), ya que las dos son etapas de cambios corporales que convierten al niño en adulto y en ninguna hay inmovilidad de las capacidades.

En la resistencia aeróbica destacar el efecto más elevado de entrenamiento sobre el VO<sub>2</sub> máx. que se produce en estas edades, por ello se aumenta intensidad y el trabajo de entrenamiento en niveles de VO<sub>2</sub> máx. (aeróbicos intensos) más frecuentes.

La entrenabilidad anaeróbica mejora notablemente en la adolescencia, siempre que el nadador tenga una buena resistencia de base. Es en esta etapa cuando debe desarrollarse el entrenamiento regular de la resistencia anaeróbica. El entrenamiento de la potencia y capacidad anaeróbicas deberá incrementarse progresivamente en función de las necesidades del nadador (mayor trabajo de potencia anaeróbica para los velocistas, y de capacidad para los fondistas) (Navarro et al. 2003).

Al inicio de la categoría, después de haber consolidado el crecimiento y completado el proceso de desarrollo sexual, el organismo desarrolla la capacidad de fuerza muscular máxima, de modo que es al final de esta etapa cuando se puede empezar el trabajo de fuerza máxima con pesas. Existe el temor de que el ejercicio con pesas sea perjudicial para el crecimiento óseo, pero la mayoría de las lesiones en este tipo de trabajo están asociadas a la elevación de pesos máximos con una mala técnica. Por lo tanto, si se realizan de manera correcta pueden reducir de forma significativa la posibilidad de lesiones y pueden ser el mejor estímulo para el crecimiento y el desarrollo. El desarrollo de la fuerza de las nadadoras desde la pubertad debe mejorar la fuerza de los brazos y la cintura escapular, pues son más débiles que los nadadores en estas áreas.

En el trabajo de fuerza explosiva se utilizarán gomas, palas, etc. en nadadores, mientras que las nadadoras utilizarán cargas más ligeras (una camiseta).

La mejora de la resistencia a la fuerza debería orientarse siempre a la especialización del nadador, poniendo mayor énfasis en la resistencia de fuerza láctica los velocistas y en la resistencia a la fuerza mixta y aeróbica los fondistas. Para lograrlo los nadadores utilizarán gomas, poleas, isocinéticos, etc. (Navarro et al. 2003). El entrenamiento de la flexibilidad tras el crecimiento súbito se puede intensificar, entrenando diariamente y haciendo estiramientos más específicos, similares en cantidad y calidad a la edad adulta: estiramientos estáticos (pasivos y activos) y dinámicos.

Las habilidades técnicas siguen presentes en el entrenamiento de la técnica, aunque con un enfoque prioritario a la especialidad deportiva del nadador y con menor presencia dentro de la carga total de entrenamiento que en las etapas anteriores. Se debe practicar regularmente el estilo principal sin abandonar los demás estilos.

La categoría infantil busca el conocimiento y la experimentación de distintos planteamientos de nado (Ramírez, 2008).

La continuidad del entrenamiento táctico se debe prolongar durante el resto de la carrera deportiva del nadador, ya que las exigencias cambiantes de rendimiento producidas por la especialización en una prueba, exigen nuevos ajustes en la distribución planificada del esfuerzo. En un principio se aprenden las tácticas sin oponentes durante el entrenamiento y posteriormente con los oponentes en la competición, el nadador debe estar intelectual y emocionalmente preparado para el contexto de competición, auto controlarse y poder aprender de la situación y de la experiencia (Navarro et al. 2003).

Los nadadores infantiles se especializan por estilos. El ratio de entrenamiento/competición sigue siendo de 60% frente al 40% de competiciones (Oca, 2007). El entrenamiento será de 46 semanas al año con el siguiente volumen (Navarro et al. 2014):

	<b>VELOCISTAS(M)</b>	<b>FONDISTAS(M)</b>	<b>VELOCISTAS(F)</b>	<b>FONDISTAS(F)</b>
	<i>Entrenamiento en agua</i>		<i>Entrenamiento en agua</i>	
<b>Sesiones/semana</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Tiempo/sesión</b>	<b>105''</b>	<b>120''</b>	<b>105''</b>	<b>120''</b>
	<i>Entrenamiento en seco</i>		<i>Entrenamiento en seco</i>	
<b>Sesiones/semana</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>
<b>Tiempo/sesión</b>	<b>75'</b>	<b>60'</b>	<b>75'</b>	<b>60'</b>

Distancia	2000-6000	50-1000	300-800	50-200	25-100	50-150	25-50	5-25	
Descansos	10''-30''	10''-30''	3'-5'	1:1max 90'' 3'-5'	1:2	1:4	90''-3' 5'-8'	15''-90'' 3'-6'	
Intensidad	130-150pp	150-170pp	UAN	Uan	90%	95%	MAX	MAX	
Tiempo de Supercompensacion	6-12h	24-72h	48-72h	48-72h	72-96h	48h	6h	6h	
Estilo	Todos		Crol	Prop	Prop.	Prop.	Prop.	Prop.	Prop.
		Mar	75%	25%					
		Braza	50%	50%					
		Esp.	25%	75%					
		Crol	100%						

