

FEDERACION CUBANA DE NATACION  
HABANA - CUBA



FEDERACION CUBANA DE NATACION  
CALLE 13 NUM. 1601 ESQ. C. ZONA POSTAL 4  
VEDADO. LA HABANA, CUBA

# ***Programa integral de Preparación del Deportista***

***Deporte: Polo Acuático***

***PROCESO DE PERFECCIONAMIENTO CICLO 2016-2020***

***AUTORES:***

***Dr.C. José Monteagudo***

***Dra.C. Martha Cañizares Hernández.***

***MsC. Ernesto Luis Martínez Pérez de Utrera.***

***Lic. Tino Urgelles Gauert.***

***Lic. Jorge del Valle Gutiérrez.***

***Lic. Eduardo Medina Fernández***

***Revisado:***

***MsC. Ernesto L. Martínez Pérez de Utrera***

***Lic. Eduardo Medina Fernández***

***Comisionado Nacional de Polo Acuático***

## **PROGRAMA INTEGRAL DE PREPARACION DEL DEPORTISTA 2013-2016.**

### **1.- Reseña del Polo Acuático.**

#### Introducción

*En los últimos años el Polo Acuático mundial ha alcanzado un alto nivel competitivo que se extiende durante todo el año, la propia comercialización del deporte en general ha influido significativamente en los reglamentos y estructuras funcionales y organizativas del deporte, además la puesta en práctica de los adelantos tecnológicos en función del deporte ha provocado cambios significativos en la preparación técnica del deportista.*

*La propuesta del Programa de Preparación Integral del Deportista que ponemos a su disposición, implico que la Comisión Técnica Nacional utilizara el criterio de expertos tanto nacional, como internacional con el propósito de obtener las experiencias acumuladas por años de trabajo. Además realizó una extensa revisión bibliográfica de Programas de Desarrollo de la FINA sobre la especialidad en cuestión y aspectos importante sobre el desarrollo de las categorías infantiles y juveniles de los siguientes países, EE.UU (Rama Femenina), España (Ambos sexos) y Hungría (Ambos sexos).*

*Con el objetivo de extraer los resultados significativamente positivas y vincularlos con nuestra propia experiencia, adaptándolo a nuestras condiciones reales y las propias exigencias del deporte contemporáneo de forma que nos permita encausar un buen proyecto sobre el control del programa en desarrollo desde edades tempranas y obtener los resultados nacionales e internacionales que esperamos.*

*Es necesario señalar que este programa se confecciona para establecer una guía metodológica actualizada adaptada a nuestras condiciones de trabajo en las diferentes edades y aspectos de la preparación (físico, técnico, táctica, psicológica y teórica) por lo que cada uno de los entrenadores debe enriquecerlo con su superación constante y experiencia positiva, sin eludir el cumplimiento de los objetivos propuestos.*

*Quisiéramos significar estimado entrenador, que el cumplimiento de este material ayudará en su labor sistémica, no solo a conducirnos al logro exitoso de cada uno de los objetivos que aquí se proponen, sino como valoramos este documento como un fenómeno integral, estaremos mejorando las condición humana de nuestros educandos, desarrollando valores que le servirán en un futuro para su actitud social en la vida.*

*Ahora es importante valorar como se ha desempeñado la evolución, como proceso histórico lógico en el desempeño de la ratificación de este documento.*

*Los Planes y Programas primero y los Subsistemas después, fueron los antecedentes lógicos que posibilitaron "El Programa de Preparación Integral del Deportista" que en estos momentos tienen en sus manos, como guía metodológica fundamental y documento rector para las diferentes instituciones del deporte de Alto Rendimiento en el país.*

*Estos antecedentes históricos marcaron épocas necesarias dentro de nuestro desarrollo, los Planes y programas ensayaron dentro de su plataforma, el inicio de un esquema organizativo, que nos permitió crear las bases, de un cambio sustancial del trabajo empírico a un proceso metodológico estructurado, donde el deporte revolucionario se organizo y permitió incluir dentro de su proceso de desarrollo la ciencia y la tecnología de los insipientes licenciados en su trabajo practico. Los subsistemas volcaron una enorme cantidad de información que no solo mejoro el proceso de organización y control del deporte, pero adoleció, que para tratar de obtener resultados internacionales rápido, existió la*

tendencia de copiar procesos y programas internacionales forzando el propio proceso de desarrollo interno.

La participación de todo el potencial de especialistas deportivos que laboran desde la base, nos ha permitido llegar a una etapa en que ha primado el análisis profundo del desarrollo de nuestro trabajo de control y la necesaria actualización de nuestro deporte, posibilita encausar a través de los distintos niveles de enseñanza, cuyo orden lógico de contenido tiene una sólida base pedagógica y científica.

Este documento que entrará en vigor en el curso escolar 2016 -2020, estará en constante análisis teórico y empírico, con el fin de que al consolidar el cuatrienio 2016-2020 quede constancia del documento iniciado en el proceso de reelaboración de los nuevos programas; por lo que todos los especialistas deportivos del país están en condiciones de aportar experiencias y a la vez participar directamente en el perfeccionamiento logrando con esto niveles cualitativamente superiores en su confección.

Los técnicos y especialista de nuestra especialidad, tienen el compromiso de crear para las futuras generaciones seres humanos más aptos y con una capacidad física e intelectual que puedan mejorar los resultados deportivos que ostentamos en estos momentos.

*Historia del surgimiento del Polo Acuático.*

*Análisis Histórico del desarrollo del Waterpolo en el Mundo y en Cuba: Situación actual.*

*El Waterpolo, es un juego con pelotas, que se desarrolla dentro del agua, con toda una caracterización especial, ahora que se tiene en consideración las características del juego en general y las del Polo Acuático en particular en la investigación.*

*Se conoce que el juego es una necesidad del hombre, que cumple siempre objetivos de acuerdo con la edad de los participantes, esto está presente en las evaluaciones que hacemos a través de los test para valorar las distintas edades y además veremos como la educación planificada y sistemática, toma el juego como uno de sus medios educativos.*

*Todo juego persigue un objetivo, pero naturalmente cabe destacar que las funciones del juego no son idénticas a las causas de la disposición al juego y a su intensidad.*

*Origen y desarrollo del waterpolo como deporte*

*El Polo Acuático, tal como su nombre lo indica, que se juega en el agua y se desarrolla manipulando un balón y que además es el único de estas características, que aparece en el Calendario Olímpico.*

*Los inicios del Waterpolo, según Delahayc. A (1929)*

*“Surgió en Glasgow, puerto pesquero de Escocia aproximadamente en 1867, se le llamo Waterpolo, por su semejanza con el Polo Ecuestre, ya que en sus orígenes, se jugó montado sobre toneles vacíos, en los cuales se ubicaban los jugadores, cada uno de ellos está provisto de una especie de bastón, que sirve al mismo tiempo de remo para moverse, dirigir el artefacto y para golpear el balón, cuya finalidad era ubicar el balón sobre un muelle pre determinado, quien más números de veces lograra esto, durante el tiempo total del juego ganaba”.*

*En 1870, se reúne la Federación Mundial de Natación y crean las cinco primeras reglas oficiales y se le denomino Fútbol Acuático. Mayoni M. (1954)<sup>9</sup> Pallamoto Ed. Sperling & Milano pp. 1-10.*

*Otro evento que da impulso al desarrollo general del waterpolo, es la constitución en 1908 de la FINA, Federación Internacional de Natación Amateur, máximo organismo aglutinador y organizador de los eventos de los deportes acuáticos (Natación, Waterpolo, Clavados y Natación Sincronizada).*

*Esta institución en 1911 obliga a revisar a fondo el reglamento, delimitándose con mayor precisión los límites del campo, las porterías, el balón, la duración del partido, las características de juego y la composición de los equipos.*

## **Corrientes, modalidades y tendencia contemporáneas.**

Podemos aseverar, en estos momentos, existen dos corrientes claras en el waterpolo actual:

- Países del Este
- Países Latinos

Los Países del Este desarrollan un estilo de juego rígido y compacto, sin demasiados alardes de versatilidad o improvisación. Desempeñan las estrategias tácticas dictadas por su entrenador con seguridad y eficiencia.

En ataque tienen un waterpolo más estático, basado en la calidad técnica y física de sus jugadores. En defensa, estas mismas cualidades los disponen para conseguir mayores frutos tácticos que el resto de sus adversarios. Los países que desarrollan este tipo de juego son, como exponentes máximos, Croacia, Serbia, Montenegro, Rusia, y Rumania.

Los Países Latinos, por el contrario, muestran sistemas de mayor flexibilidad y versatilidad, dando lugar a la improvisación de movimientos defensivos y ofensivos que, en numerosas ocasiones, se convierten en recursos estratégicos de alto valor táctico. Los países que caracterizan este estilo de juego son España, Italia, Francia, y Grecia.

Hungría es la excepción y aunque no domina como hace unos años sigue siendo el referente del virtuosismo en este deporte.

De todas formas, los últimos cambios reglamentarios comportan un acercamiento de las posturas tácticas y, en determinados momentos se llega a una convergencia ya que los requisitos físicos deben ser relevantes y por ende, los parámetros técnicos y estratégicos, son decisivos.

En nuestros días la tendencia creciente, es a incorporar a los atletas de cualquier parte del mundo, a los campeonatos profesionales de nivel que existen, Ejemplo: España, Italia, Alemania, Grecia y Rusia entre otros, lo cual crea dificultad en los pronósticos a nivel mundial, debido a que el intercambio de atletas de un club a otro o de un país a otro, cambia con mucha rapidez el contexto cualitativo de cualquier equipo, sobre todo si es del tercer mundo.

En el reglamento la tendencia es a reajustarlo para que pueda ser más utilizado por la televisión y esto conlleva a mas tiempo de trabajo y mucha más intensidad en el mismo. En 2014 se realizó un seminario con todas las federaciones que lo practican, con el objetivo de hacerlo un espectáculo.

*Marco Histórico Deportivo del Waterpolo Cubano.*

1930. Introducción del Waterpolo en nuestro país por la Y MCA. Asociación de Jóvenes Cristianos.

1930. Primera competencia Oficial entre Club privados, gana el Miramar Yacht Club.

1931. Se intentó participar en los Juegos Centroamericanos, con el equipo del Miramar Yacht Club, esto fue sin eliminación, ya que la directiva del Club pagaba los gastos, Pero no se pusieron de acuerdo con la Liga de Natación y no participación.

1962. Se participa en los Juegos Centroamericanos de Jamaica, donde obtenemos el último lugar.

1968. Fue una fecha importantísima en el desarrollo del Waterpolo Cubano, Cuba participó por primera vez en una Olimpiada y obtuvo el 8vo. lugar constituyendo, una de las revelación de los juegos.

Es necesario destacar, los resultados de los equipo Nacionales por edades, los cuales han dominaron el área centroamericana y panamericana, obteniendo a nivel mundial, dos medallas de Plata.

1989. Después de una etapa dorada para nuestro deporte (1970-1989), el periodo especial crea condiciones realmente difíciles para el desarrollo del mismo.

Aún en la década del 90(1990-2000) Cuba mantiene resultados importantes a nivel internacional. Se logra el 2do lugar en los Panamericanos de Winnipeg (99) y se reafirma como la vanguardia de cen-

troamerica en los Juegos regionales de 1993 y 1998. Participó con buen nivel en los Campeonatos mundiales y eliminatorias a los Juegos Olímpicos y aunque no clasificó, los resultados fueron buenos.

Del 2001 al 2016, los resultados internacionales han variado bastante.

En la rama femenina que debuta en el 1999, se logró la clasificación a los campeonatos Mundiales de 2005, 2007 y 2011. En el 2005 alcanza el 9no lugar por encima de Países de gran nivel como Holanda, que 3 años después es campeona Olímpica. Además en el 2006 debuta con Medalla de Oro en los Juegos Centroamericanos y en el 2007, alcanza por primera vez Medalla de Bronce en los Juegos Panamericanos (en 2003, 2011 y 2015, fueron 4to lugar)

Cuba no participó en los Juegos centroamericanos de 2002 y 2010.

En el Masculino, solo se clasificó para el mundial del 2005, donde se alcanzó el lugar 12mo. Se logró la medalla de oro en los Juegos regionales del 2006. En los Juegos Panamericanos del 2007 y 2011, son 4to lugar y en el 2015, se desciende al 7mo, el peor resultado en estos eventos. Hay que destacar, que no se participó en torneos clasificatorios por falta de presupuesto.

En esta etapa también se limitó el número de competencias a nivel nacional. Desde el 2002, se eliminaron los Campeonatos Nacionales de 1ra Categoría (fueron sustituidos por las olimpiadas nacionales, que desaparecieron desde el 2010). En el 2013, se inauguraron las Ligas nacionales femenina y Masculina, con la participación de 4 Equipos en cada sexo.

Las competencias pioneriles no se celebran desde el 2003 y los eventos Escolares y Juveniles se han limitados a los campeonatos nacionales de cada uno.

En estos años hay que señalar además afectaciones importantes con el funcionamiento de piscinas a nivel nacional, fundamentalmente en provincias de tradición y aportes a los equipos nacionales como Camaguey, Cienfuegos, Holguín y Villa Clara.

*Reglamentaciones básicas del Polo Acuático.*

La reglamentación de nuestro deporte se divulga fundamentalmente a través de un libro denominado Handbook, que contiene todas las estructuras y funciones en que se desarrolla el juego de Polo Acuático. Se edita cada cuatro años y su posible modificación está determinada por el congreso de la FINA que se celebra en el marco de la Olimpiada en turno. Este documento en INGLÉS constituye el marco de referencias directa para cualquier apelación sobre el reglamento.

No obstante reflejaremos de forma sintetizada los elementos de mayor peso para que se pueda jugar Polo Acuático de forma oficial.

*Dimensiones del terreno de juego:* 30 metros de largo para el masculino y 25 para las mujeres X 20 metros de ancho y una profundidad 180 metros mínima. Es importante aclarar que la FINA estudia cambios que deben introducirse después de los Juegos Olímpicos de Río 2016

*Porterías:* 0. 90 metros de altura X 3 metros de ancho

*Faltas:* Sencillas y Graves.

*Graves,* las que limitan la posibilidad real de anotar goles o mantener una ventaja evidente que puede conducir a gol, por este hecho será expulsado del juego por 20 segundos y solo tiene posibilidad de cometer esta falta tres veces durante el partido, de lo contrario no podrá ingresar en el mismo.

Además existe también la falta de respeto, que se expulsa por el resto del partido con sustitución y la agresión que se aplica la medida anteriormente mencionada, pero no se permite sustituir al jugador expulsado por lo cual el equipo infractor jugara a partir de esa acción con un jugador de menos.

Sencillas, todas las faltas que se den que no involucre una acción de gol real, al no ser que esa falta se aplique en tiempo muerto, lo cual la convierte en una falta grave.

Gorros: Los gorros pueden ser blancos y azules preferiblemente y están enumerados del uno al trece, los porteros jugaran con el gorro uno que esta definido con el color rojo y si existiera suplente de portero usaría el gorro número trece.

Jugadores: Cada equipo posee en su nomina de trece jugadores, de los cuales siete jugaran de forma activa en cada tiempo de juego, teniendo seis jugadores de reserva que podrán ser cambiados.

Tiempos de juegos: El juego consta de cuatro cuartos de 8 minutos efectivos cada uno, con descanso entre el 1 y el 2 cuarto de dos minutos, del 2 al 3 cuarto existe un descanso de cinco minutos y del 3 al cuarto se repite el descanso de dos minutos.

Control del juego:

En los partidos oficiales se debe controlar el partido, con dos árbitros, quienes tendrán la máxima autoridad para ejercer justicia mientras dure el mismo. Y Una mesa con dos secretarios que tienen la obligación de registrar las acciones del juego y dos cronometristas que deben controlar el tiempo total del partido y las expulsiones, Además deben de haber dos jueces de goles, cuyas funciones serán definir el gol o no, cuando es cornee o no un tiro a puerta y cuando un jugador entra incorrectamente después de una expulsión o si el jugador se adelanta a la hora de discutir el balón en el centro del terreno de juego, al reiniciarse el mismo.

Estructura recomendada para el desarrollo de los jugadores en cuba

El modelo de desarrollo puede pasar por las siguientes etapas:

1. Iniciación (de 9 a 10 años) para ambos sexos.
2. Formación Básica (de 9-12 años)  
Perfeccionamiento de los elementos técnicos y tácticos. (de 13 a 15 años)
3. Especialización de los procesos del juego. ) 16 a 18 años)
4. Alta competitividad o rendimiento (Más de 18 años)

Cada etapa representa el movimiento progresivo del jugador hacia un alto nivel competitivo para obtener como resultado en el futuro jugadores universales (Con un dominio amplio de los elementos técnicos-tácticos, un desarrollo del pensamiento táctico operativo y un control emocional efectivo)

Estructura del desarrollo del jugador

Edades	Lugares	Programas a seguir
9-10 años	Combinados Deportivos	Plan teórico practico 1 y 2 nivel
11-12 años	Combinados Deportivos	Plan de entrenamiento adecuado a las orientaciones metodológicas.
13-15 años	EIDE	Plan de entrenamiento adecuado a las orientaciones metodológicas
16- 18 años	EIDE y ESFA	Plan de entrenamiento adecuado a las orientaciones metodológicas (Doble ciclaje)

*Esta estructura tiene como objetivos fundamentales.*

1. *Desarrollar a través de programas de formación básica del Polo Acuático una alta masividad en nuestro deporte.*
2. *Obtener más y mejores jugadores en todo el país.*
3. *Obtener una buena cifra de jugadores de buen nivel competitivo para poder recuperar los equipos provinciales, que nos permitan torneos nacionales de calidad.*
4. *Aplicar con efectividad las normas de selección de talentos.*
5. *Desarrollar jugadores con alto nivel internacional que nos representan dignamente en las estructuras competitivas internacionales establecidas para nuestro deporte.*

**Parámetros fundamentales por institución**

<i>Institución</i>	<i>Edad</i>	<i>Agua - Tierra</i>	<i>Tiempo de W Semanas</i>	<i>Tiempo de entrenamiento.</i>	<i>Competición</i>
Área Dep.	9-10	60-40	280-170 min.	5 veces	10 topes bilateral entre aéreas. Torneo intermunicipal.
Área Dep.	11-12	70- 30	315-135 min.	5 veces	15 topes bilateral entre aéreas. Torneo intermunicipal.
EIDE ESFA	13-15	75-25	810- 225 min.	6 veces	5 topes bilateral entre EIDES. Torneo Eliminatorio provincial. Juegos Nacionales Escolares
EIDE ESFA	16-18	80- 20	1008- 252 min.	10-12 veces	5 topes bilateral entre EIDES y ESFA. Torneo Eliminatorio provincial. Juegos Nacionales Escolares o Juveniles.

**Componentes del desarrollo del jugador**

*La mejora del jugador se produce en espiral ascendente y no constituye una línea recta, los jugadores de Polo Acuáticos que progresan, no lo realizan, ni al mismo ritmo, ni de igual forma. Como los waterpolistas maduran a ritmos distintos. El desarrollo de sus habilidades motrices, técnicas y tácticas generalmente no concuerda exactamente con su categoría de edad, todo esto está en dependencia de su propia característica de su talento deportivo.*

*Ciertas habilidades deben ser introducidas y asimiladas por los waterpolistas en las etapas apropiadas para garantizar el máximo de beneficio y ayudarles a alcanzar su auténtico potencial. Si un waterpolista se entrena excesivamente en las primeras etapas de su desarrollo (El entrenador equivoca su metodología y aplica el campeónismo), alcanzará una maduración en su rendimiento máximo más bajo o sea a menor edad y tal vez abandone el deporte antes. El éxito se obtiene a base de jugar y alcanzar un buen rendimiento a largo plazo, en lugar de las victorias a corto plazo. Otro detalle que no se debe olvidar es que este deporte es colectivo y muy rara vez se obtienen resultados deportivos estables sobre la base de uno o dos jugadores del equipo, es en realidad el colectivo quien decide en más del 90% de los casos los resultados relevantes.*

*No obstante hay cosas que debemos señalar para que sirvan de marco de referencia en la distribución de los niveles de preparación en el decursar de la vida deportiva de un jugador de Waterpolo:*

*De 9 hasta 12 años, predomina el trabajo técnico táctico, con la aparición de un contrario en más del 75% de los ejercicios que realice, la ubicación de los atletas por posiciones de juego responde más a sus preferencias psicológicas que a sus características morfo funcionales, la preparación física se consigue fundamentalmente sobre la base del método de juego. Es imprescindible crear en esta etapa, valores como, disciplina, pertenencia, honestidad y amor a la patria.*

*De 13 a 15 años, aumenta el trabajo en agua, pero es importante definir que el trabajo físico que se realiza en agua se debe realizar sobre la base de utilizar los elementos técnicos y tácticos como instrumentos de su desarrollo, en esta etapa las posiciones de juego se definen por sus características morfo funcional y no por sus preferencias psicológicas, todos los ejercicios aplicados deben tener más del 90% de oposición del contrario, como justa medida de la realidad que se va a encontrar en el juego, aumento del trabajo táctico grupal y la preparación física está encaminada a resolver los problemas de orientación en el espacio (ubicación en el terreno de juego con respecto a sus compañeros y sus contrarios), desarrollo de la vista periférica del jugador y una adaptación a realizar trabajos en niveles de cansancio sub máximo fundamentalmente, aunque puede haber presencia de trabajo máximo también, en esta etapa se debe perfeccionar el pensamiento táctico operativo y definir sus características psicológicas para afrontar el estado emocional del polista, como puede ser motivación, liderazgo y comunicación.*

*De 16 a 18 años, perfeccionamiento de todas las habilidades motrices, que garanticen desarrollar una forma de jugar estable (Aquí preferimos que el jugador juegue su partido con estadísticas favorable, ofensiva y defensiva) Hay que determinar la capacidad de trabajo del jugador para someterlo a cargas máxima si es posible, en tierra la preparación física va encaminada a realizar trabajos de potencia y flexibilidad para que aumente la capacidad de manejo del balón y control del contrario, trabajar psicológicamente en la preparación para evitar que la composición y conducta de los espectadores, la actuación de los jueces y árbitros, las relaciones e interacciones con el entrenador o entrenadores, las condiciones medioambientales (Temperatura del agua, altura, hospedaje, calidad de la piscina, organización de la competencia), particularidades psicológicas individuales del deportista, así como los imprevistos en el desafío, se conviertan en variables que puedan influir negativamente en la actuación del polista durante el partido o el torneo.*

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS Y TAREAS DE LAS EDADES 9-10 AÑOS**

### **PROGRAMA DE ENSEÑANZA PARA LAS AREAS Y ACADEMIAS EN LA EDADES DE 9 Y 10 AÑOS PARA AMBOS SEXOS.**

*El Plan de Enseñanza en el deporte de Polo Acuático constará de dos niveles, un primer nivel para los atletas en la edad de 9 años y un segundo nivel para los de 10 años. Este plan se encuentra estructurado en correspondencia con el nivel primario de nuestro sistema educacional nacional, el mismo constará de 44 semanas, las cuales estarán divididas en 4 períodos de 11 semanas cada uno. En el nivel primario de nuestro sistema educacional se utilizan en cada período 9 semanas de clase, 1 semana para la realización de pruebas y una última semana de receso docente.*

*Nosotros proponemos para este plan, la utilización de 10 semanas de clases de enseñanza y una última semana para la realización del test y la consolidación de lo aprendido en las semanas anteriores; de no vencer los objetivos propuestos en las 10 semanas de clases, no se deberá pasar al vencimiento de los siguientes objetivos. Esto se propone debido a las dificultades que en ocasiones se presentan con las piscinas vacías por la falta de cloro o cualquier otro imprevisto que no permita tener un orden lógico en la enseñanza de los elementos a impartir en dicha etapa y pasemos o continuemos con los objetivos señalados en este plan y por lo tanto nuestros atletas tengan lagunas en su enseñanza y no puedan llegar al Alto Rendimiento por una mala formación en su base o por la premura de cumplir un plan para no quedarse atrás en relación con los demás atletas de su provincia o de otras provincias.*



## **OBJETIVOS GENERALES PARA LAS EDADES DE 9 Y 10 AÑOS PARA LAS AREAS Y ACADEMIAS (MASCULINO Y FEMENINO).**

- 1.\_ *Crear hábitos de conducta, morales, volitivos y un espíritu colectivista en los niños, basados en los principios de la Educación Formal Socialista.*
- 2.\_ *Garantizar el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades deportivas de los niños y adolescentes a través de la formación multilateral.*
- 3.\_ *Iniciar el aprendizaje de los elementos básicos de los deportes programados para estas edades o categorías.*

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS PARA LAS EDADES DE 9 AÑOS EN SU PRIMER NIVEL DE ENSEÑANZA (MASCULINO Y FEMENINO).**

- 1.- *Desarrollo del Plan Teórico Práctico.*
- 2.- *Crear las bases para ir desarrollando la capacidad del rendimiento deportivo mediante los ejercicios de Preparación Física General en agua y Tierra.*
- 3.- *Desarrollar el programa de Formación Básica de la Natación desde el libre hasta la mariposa de forma elemental.*
- 4.- *Desarrollar la actividad especializada del Polo Acuático, referente a los desplazamientos acuáticos y aéreos.*
- 5.- *Desarrollar distintas habilidades con juegos con pelotas fuera y dentro del agua poco profunda o en zonas bajas según convenga.*
- 6.- *Enseñanza de diversos métodos de agarre del balón.*
- 7.- *Enseñanza de los elementos tácticos fundamentales.*
- 8.- *Enseñanza de la patada de bicicleta.*
- 9.- *Enseñanza del estilo sidestroke*
- 10.- *Aprender un mínimo de conocimientos prácticos y habilidades indispensables para tomar parte en el juego de forma práctica y teórica.*

## **ASPECTOS O TAREAS FUNDAMENTALES A DESARROLLAR EN ESTE PRIMER NIVEL DE ENSEÑANZA.**

- 1.\_ *Preparación Teórica.*
- 2.\_ *Historia del Polo Acuático.*
- 3.\_ *Reglas elementales del Polo Acuático.*
- 4.\_ *Formación Básica de la Natación..*
- 5.\_ *Natación Especial de Polo Acuático.*
- 6.\_ *Técnica con el Balón.*
- 7.\_ *Nociones elementales de sistema de juego y táctica.*
- 8.\_ *Juegos pre deportivos y deportivos en tierra y en agua.*
- 9.\_ *Nociones elementales del juego de Polo Acuático.*

*DISTRIBUCION GENERAL DE LOS ASPECTOS O TAREAS FUNDAMENTALES A DESARROLLAR ASI COMO SUS CONTENIDOS TECNICOS POR SEMANAS DURANTE LOS 4 PERIODOS DEL PRIMER NIVEL DE ENSEÑANZA.\_*

*PRIMER PERIODO.\_*

*TIERRA.\_*

*Preparación Física General  
Ejercicios Complementarios*

*AGUA.\_*

*Formación Básica de la Natación  
Elementos de Libre, Espalda, Pecho y Mariposa.*

*SEGUNDO PERIODO.\_*

*TIERRA.\_*

*Preparación Física General  
Ejercicios Complementarios*

*AGUA.\_*

*Perfeccionamiento del Libre, Espalda, Pecho y Mariposa del Nado.  
Formación Básica de la Natación del Polo Acuático desde el libre hasta la mariposa.  
Juegos pre deportivos con balón*

*TERCER PERIODO.\_*

*TIERRA.\_*

*Preparación Física General  
Ejercicios Complementarios*

*AGUA.\_*

*Perfeccionamiento del libre hasta la mariposa del Polo Acuático.  
Natación Especial del Polo Acuático, comenzando con la pierna de tijera, sidestroke, arrancadas, frenazos, saltos, giros y culminado la misma con la pierna de bicicleta.  
Juegos pre deportivos sin balón.*

*CUARTO PERIODO.\_*

*TIERRA.\_*

*Preparación Física General  
Ejercicios Complementarios*

*AGUA.\_*

*Perfeccionamiento de la Natación Especial del Polo Acuático desde el sidestroke hasta la pierna de bicicleta.  
Técnica con el balón, comenzando con el dribleo, después a la enseñanza del agarre del balón, pase de frente y/o tiro y recibo amortiguamiento del balón. Juegos pre deportivos con balón.*

*En los Ejercicios Complementarios, se realizarán juegos pre deportivos y juegos deportivos todos con o sin balón y fundamentalmente se realizarán los ejercicios para el desarrollo de la Flexibilidad como capacidad desde estas edades de forma diaria o cada vez que tengan la frecuencia de enseñanza, comenzando en este Primer Nivel la flexibilidad ACTIVA.*

*En este Primer Nivel también debemos vincular con las actividades dadas anteriormente los siguientes aspectos fundamentales de forma teórica:*

### *1.- PREPARACION TEORICA.\_*

*La Preparación Teórica se comenzará en este Primer Nivel desde la semana 1 del plan de enseñanza de forma ininterrumpida hasta la semana 44 de dicho plan.*

*El aspecto teórico tiene que estar debidamente vinculado con el elemento técnico que se está desarrollando en la práctica, por lo que la forma de impartir esta preparación teórica queda a criterio del entrenador pudiendo el mismo realizarlo:*

- diariamente, tomando los primeros minutos de la clase para analizar lo que se ejecutará en el día.*
- dedicar un día de la semana para impartir la teoría que corresponde en esa semana.*

*La Preparación Teórica juega un papel muy importante, por lo que el entrenador debe utilizarla convenientemente motivando en los alumnos el interés hacia el estudio del deporte, debe reforzar sus explicaciones teóricas utilizando fotos, dibujos, esquemas, películas, videos, láminas, etc. Todo esto puede grabarse con mayor facilidad por parte de nuestros atletas si en todas las clases teóricas ellos copian todo lo que se impartirá en una libreta para su estudio y análisis posterior.*

*La Preparación Teórica en este nivel primario, debe estar fundamentalmente dirigida hacia el conocimiento de la estructura del movimiento de cada técnica, la corrección de errores y su aplicación práctica.*

*Para la Preparación Teórica el entrenador también puede utilizar con los alumnos los siguientes métodos de trabajo:*

- 1.- Estudio de un material específico debidamente dirigido y orientado.*
- 2.- Entrega de un escrito de un material específico. (Pequeño resumen)*
- 3.- Señalamiento de errores a otros alumnos del colectivo.*
- 4.- Descripción teórica de su propia forma de ejecutar las técnicas antes de realizar la práctica.*
- 5.- Entrevistas dirigidas con atletas destacados del deporte sobre temas específicos que se estén impartiendo en este nivel.*
- 6.- Asistencias a sesiones de entrenamiento de equipos de categorías superiores y a juegos oficiales de los equipos de estas categorías.*
- 7.- Sistemas de preguntas y respuestas.*
- 8.- Cualquier otro método que Ud. desee incorporar para el desarrollo de estas habilidades en sus polistas.*

### *2.- HISTORIA DEL POLO ACUATICO.\_*

*La historia del Polo Acuático debe comenzar a impartirse en el segundo período a partir de la semana 12 que es cuando comienzan las técnicas específicas del deporte y las mismas deben abarcar:*

- 1.- Historia del Polo Acuático desde el surgimiento.*
- 2.- Práctica del Polo Acuático en Cuba antes del 1<sup>o</sup> de Enero de 1959.*
- 3.- Práctica del Polo Acuático en Cuba después del 1<sup>o</sup> de Enero de 1959.*
- 4.- Práctica del Polo Acuático en su provincia, municipio y localidad.*
- 5.- Desarrollo del Polo Acuático en Cuba a nivel Internacional.*

6.- Actualización constante de cada competencia nacional e internacional que se efectúe, así como también etapas de preparación que realizan nuestros equipos infantiles, juveniles y nacionales, para competencias relevantes en Cuba o en el extranjero.

7.- Síntesis biográficas de polistas destacados en nuestro deporte

### 3.- REGLAS ELEMENTALES DEL POLO ACUATICO.\_

Las reglas elementales del Polo Acuático se plantea que comiencen a impartirse en el 4º y último período, o sea en la semana 34 conjuntamente con los elementos de la técnica con el balón, ya que a partir de este momento es que los alumnos empiezan a jugar partidos de Polo Acuático de forma dirigida y con tareas específicas en dependencia de cumplimientos de objetivos trazados por el entrenador. Cuando hablamos del "reglamento básico o elemental" nos estamos refiriendo a aquellas reglas que permitan a los alumnos tener un conocimiento mínimo de manera que puedan efectuar partidos y desenvolverse en los mismos sin que las acciones que se realicen puedan formar reflejos negativos condicionados.

Estas reglas pudieran ser:

- Dimensiones del área de juego.
- Conocimiento de la línea de gol; de 2 mts. de 5 mts, 7 metros. y la de medio campo, así como los colores con que se señalan las mismas.
- Colores de los gorros y su numeración.
- Cantidad de jugadores que conforman un equipo.
- Tiempo de duración de un partido y de los entre tiempos.
- Colocación de los jugadores al comienzo de un partido y después de un gol.
- Cantidad de árbitros y oficiales en una competencia y sus funciones.
- Córner o saque de esquina.
- Agarre del balón con dos manos.
- Bola hundida.
- Faltas ordinarias y faltas graves, diferenciarlas.
- Golpeo de la bola con el puño cerrado.
- Tiempo de posesión del balón.
- Tiempo de expulsión de un jugador. Como debe salir y como puede reincorporarse al juego.
- Cuando se comete penalti y como se ejecuta su lanzamiento.

### 4.- FORMACION BASICA DE LA NATACION.\_

La Formación Básica de la Natación se comienza en el primer período de este primer nivel de enseñanza, comenzando con el libre, después pasamos a la espalda, posteriormente al pecho y por último terminamos con mariposa. En este nivel sólo daremos la formación básica en la natación sin aplicar la enseñanza de vueltas y arrancadas, o sea, que aplicaremos la enseñanza de las cuatro técnicas de nado comenzando con la posición de cuerpo en el agua, después movimientos de piernas, movimientos de brazos, enseñanza de la respiración y por último la coordinación de las técnicas. Al culminar éste primer período y el alumno dominar las cuatro técnicas del nado en los siguientes períodos haremos el perfeccionamiento de las mismas.

### 5.- FORMACION BASICA DE LA NATACION DEL POLO ACUATICO.\_

Esta formación comienza aplicarse en el segundo período después del que el alumno haya dominado las técnicas del nado. Se comienza con el nado del libre hasta el nado de mariposa, todo esto aplicado al Polo Acuático, comenzando siempre con la enseñanza de la posición del cuerpo en el agua hasta la

*coordinación del movimiento y como característica fundamental debemos realizar todos estos movimientos primero en tierra, luego en aguas no profundas y por último a la enseñanza de aguas profundas. Al culminar éste segundo período y el alumno dominar las técnicas del nado de Polo Acuático podemos pasar al perfeccionamiento de las mismas en los siguientes períodos, dándole mayor énfasis a estas técnicas.*

#### **6.- NATACION ESPECIAL DEL POLO ACUATICO.\_**

*Estas técnicas comenzamos a desarrollarlas a partir del 3er. período y después de haber dominado las técnicas del nado del Polo Acuático. Comenzamos con la enseñanza de la pierna de tijeras desde su ejecución con imitación del movimiento en tierra y luego la llevamos a la enseñanza en el agua, después de este movimiento pasamos a la enseñanza del sidestroke comenzando con los movimientos de los brazos y luego a la coordinación de piernas con brazos, luego pasamos a la enseñanza de las arrancadas, frenazos y saltos, realizando combinaciones entre el sidestroke y estas últimas cuatro técnicas. De aquí pasamos a la enseñanza de los giros con los cambios de sentido y de dirección del movimiento y por último a la enseñanza del pateo de bicicleta. En toda esta enseñanza debemos siempre aplicar el mismo principio de comenzar la ejecución del movimiento con la imitación en tierra, luego a la ejecución en aguas no profundas y posteriormente a la ejecución del mismo en aguas profundas.*

#### **7.- TECNICA CON EL BALON.\_**

*En este PRIMER NIVEL DE ENSEÑANZA comenzamos la técnica con el balón en el cuarto y último período, después de dominar las técnicas del nado, la natación del Polo Acuático y la natación especial. Comenzamos la enseñanza de la técnica con el balón con el dribbleo, ya que al dominar el alumno la posición horizontal con el agua por la enseñanza de las técnicas del nado, le resulta más sencillo comenzar con el dominio del balón nadando. Después pasamos a la enseñanza del agarre del balón desde aguas no profundas y con la enseñanza por el frente, por el lado, y por detrás; siempre con el agarre por debajo, con el agarre por encima rotando la muñeca y con el agarre por encima sacando el balón del agua, todo esto se puede observar más detalladamente en el libro de M Llorent. Por último y para culminar el cuarto período pasamos al pase de frente y/o tiro y recibo o amortiguamiento del balón.*

#### **8.\_ NOCIONES ELEMENTALES DE SISTEMAS DE JUEGOS Y TACTICA.\_**

*De la misma forma que en el 4º y último período a partir de la semana 34 se comienza el conocimiento de una reglamentación elemental, se debe iniciar también de forma muy breve y sencilla la influencia de la correcta colocación de los jugadores en el campo de juego como medio de obtener reforzamiento positivo hacia el logro de resultados satisfactorios unido también a esto la influencia desde el punto de vista psicológico en la creación de una base que le permitan a los atletas comenzar con la realización de acciones a la ofensiva y defensiva individual y colectiva; quedando bien claro que no deben realizarse ningún tipo de especialización en estas edades tan tempranas.*

*Cada entrenador debe resolver esta problemática en las sesiones de clases planificadas, de forma tal que todos los alumnos aprendan a pensar cómo resolver una tarea acompañada de una acción motora (automatización del movimiento) para llegar a esto en primer lugar hay que tener suficiente paciencia e iniciativa por parte del entrenador a la hora de estructurar los ejercicios; estos no deben ser superiores a las capacidades de solución con que cuentan los alumnos.*

*Una cuestión importante es la educación del pensamiento táctico en estas edades por que constituye la base idónea para luego enfrentarse a problemas más complejos. Debe plantearseles que los*

*problemas tácticos para que ellos traten de resolverlos y después el entrenador les dirá la mejor forma de resolver ese problema.*

*La educación sistemática de estas acciones tácticas exige que se dirija el ejercicio hacia el descubrimiento y asimilación de principales y básicos conocimientos sobre los cuales transmitimos.*

*Para ello es importante fijar para cada uno de los juegos, objetivos tácticos concretos. En estas cuestiones; el papel del entrenador es de vital importancia en el desarrollo del pensamiento táctico productivo y deberá:*

- a) Crear una situación problema y realizar las correspondientes explicaciones.*
- b) Deben emplear los conocimientos adquiridos para solucionar los problemas.*
- c) Garantizar un espíritu crítico mutuo en la solución adoptada.*

*En este primer nivel de enseñanza precisamente son estos los objetivos, o sea, crear las premisas necesarias.*

*Debe emplearse el juego, pero en fines pedagógicos muy bien definidos y ser acorde con el nivel intelectual del pensamiento de estos atletas.*

*Ejemplo:*

*- Junto al desarrollo de acciones tácticas elementales debe emplearse otros recursos didácticos como puede ser el uso del silbato para la educación auditiva y el consiguiente avance de la velocidad de reaccionar ante este nuevo estímulo.*

*"La necesidad de tomar una decisión uno mismo, plantean Volkov y Filin, da la oportunidad al pensamiento táctico de manifestarse en su forma más elemental". El ejercicio dinámico, de movimientos simples, de acciones reacciones es el comienzo de la educación de habilidades y destrezas para una acción más compleja posteriormente. La actividad práctica del polista, en el juego deportivo es una base excepcional para erigir sobre ella el pensamiento táctico.*

*Cuando Ud. sitúa a un alumno a realizar un ejercicio determinado en el cual tiene que ejecutar determinadas acciones técnicas que previamente se las informó, Ud. está desarrollando pensamientos tácticos, porque el polista tiene que estar pendiente a realizar los cambios en el momento justo que se le indicó, además de ejecutar los movimientos técnicos.*

*Ejemplo.\_*

*A un polista se le indica:*

*Nadar técnica de libre con la cabeza dentro del agua, cuando suena el silbato debe levantar la cabeza y continuar nadando con la cabeza arriba, realizar cinco brazadas, detenerse mediante un frenazo, saltar y recibir un pase, colocar la bola nuevamente en el agua, realizar tres brazadas driblear y tirar a la portería.*

*Como se puede apreciar en nuestro deporte existen muchas y variadas formas de desarrollar el pensamiento táctico de los*

*atletas en este plan de enseñanza de Primer Nivel todo depende de la creatividad y preparación previa que tenga el entrenador.*

## *9.- JUEGOS PRE-DEPORTIVOS Y JUEGOS DEPORTIVOS.\_*

*Los juegos pre deportivos y los juegos deportivos constituyen una fuente inagotable de expresión motora en cuanto al desarrollo de habilidades y destrezas que son propia para nuestro deporte. Por tal motivo, en este primer nivel los juegos pre deportivos deberán reflejarse desde la semana 1 de clase conjuntamente con las técnicas de la Formación Básica de la Natación.*

*Al comienzo de la semana 23 en el tercer período estos deben alternarse con los juegos deportivos hasta el final de la misma, todo esto deber ser en el AGUA.*

*Debe tenerse bien claro la diferencia que existe entre los juegos pre deportivos y los juegos deportivos.*

*Los juegos pre deportivos no están oficialmente establecidos y para los mismos se establece una reglamentación en correspondencia con el objetivo que se quiera lograr y que surge producto de la caracterización de la actividad que se desea desarrollar.*

*Ejemplos: Voleibol Acuático con 4; con 6 u con 8 jugadores según lo que se desee lograr, estos jugadores son colocados en cada equipo en la parte baja de la piscina, teniendo el nivel del agua entre la cintura y el pecho y dividiendo la misma con una soga o net a una altura que se estime conveniente.*

*El juego consistirá en que cada equipo realizará pases de frente a su equipo contrario y el objetivo del mismo es que los alumnos vayan familiarizándose con los pases de frente y recibo con amortiguamiento del balón (el balón se pasará con una sola mano y no podrá tocar el agua al recibirse de lo contrario es un tanto para el adversario). Como se aprecia este juego es ideado por el entrenador en función de los objetivos que son el pase de frente y el recibo y tiene la diferencia del juego de voleibol porque este se realiza en tierra con voleo del balón y con reglas muy específicas.*

*Además este juego pre deportivo con balón se empezará a realizar en el cuarto período. También pueden realizarse en la parte baja de la piscina juego de baloncesto en el agua con un aro suspendido en el aire y se realizan lanzamientos con una sola mano para ver quiénes anotan el balón y se puede caminar con el balón y agarrarse al contrario hasta que lo pase.*

*Es recomendable aclarar que en los juegos deportivos también se pueden realizar adecuaciones en su reglamentación pero los mismos tienen un carácter mucho más específico.*

*Es recomendable aclarar que en los juegos deportivos también se pueden realizar adecuaciones en su reglamentación pero los mismos tienen un carácter mucho más específico.*

#### **10.- NOCIONES ELEMENTALES DEL JUEGO DE POLO ACUATICOS.\_**

*El juego de Polo Acuático comienza en el cuarto y último período conjuntamente con la técnica con balón, el conocimiento elemental de alguna regla y situaciones tácticas elementales.*

*Estos juegos deberán tener un carácter dirigido hacia el cumplimiento de objetivos trazados y vencidos en períodos anteriores.*

*Como una forma de integridad en los aspectos técnicos-tácticos reglamentarios, pudiendo realizarse adecuaciones o modificaciones siempre y cuando las mismas se correspondan con el nivel alcanzado por los alumnos o que contribuyan al reforzamiento de hábitos adecuados.*

*Ejemplo.\_*

*-Juego en una sola portería.*

*-Reducción de las dimensiones del terreno.*

*-Jugar con el modelo 6009.*

*-Concentrar la atención del juego hacia la correcta ejecución de una técnica específica, como es el dribbleo, el pase de frente o cualquier otra situación.*

*Esta forma de conducirlos es muy importante, ya que podemos percatarnos como el alumno es capaz de ejecutar una técnica determinada ante las diferentes situaciones de este deporte.*

#### **SISTEMA DE EVALUACION O TEST PEDAGOGICOS.\_**

*La evaluación del aprendizaje debe realizarse en la última semana de cada uno de los 4 períodos, o sea, en las semanas 11; 22; 33 y 44 y tiene que corresponderse con los contenidos impartidos, no deben fijarse normativas de tiempo ni distancia, solamente se evaluará el adiestramiento técnico del alumno en cada uno de los objetivos planteados en el Primer Nivel de Enseñanza.*

*La evaluación debe ser teórica y práctica. En la evaluación teórica el alumno debe conocer como se realizan cada una de las técnicas y los errores más comunes, con el objetivo que pueda controlar su ejecución en la práctica.*

*Ejemplo.\_*

*En la enseñanza del dribleo: un error común es golpear la pelota con los brazos, producto que no realizan una correcta flexión en la articulación del codo. El alumno conocedor de este error desde el punto de vista teórico, cuando se encuentra dribleando procurará realizar la correspondiente flexión del antebrazo con el brazo.*

*En la evaluación práctica se tendrá en cuenta en cada una de las técnicas del nado, tanto en natación como en Polo Acuático:*

- 1.\_ Posición del cuerpo en el agua.*
- 2.\_ Movimiento de piernas.*
- 3.\_ Movimiento de brazos.*
- 4.\_ Respiración.*
- 5.\_ Coordinación.*

*En la evaluación de la Natación Especial y de la Técnica con el Balón se tendrán en cuenta:*

- 1.\_ Posición del cuerpo en el agua.*
- 2.\_ Ejecución correcta del movimiento.*
- 3.\_ Coordinación de los movimientos y su concatenación con el siguiente: como son en las arrancadas con el frenazo y el salto y como son los giros con los cambios de dirección y con los cambios de sentido.*
- 4.\_ Fluidez en la ejecución del recibo y el amortiguamiento del balón y en el lanzamiento del mismo. Ver anexo I.*

**OBJETIVOS ESPECIFICOS PARA LAS EDADES DE 10 AÑOS EN SU SEGUNDO NIVEL DE ENSEÑANZA.\_**

- 1.\_ Seguir desarrollando el Plan Teórico Práctico.*
- 2.\_ Continuar creando las bases para el desarrollo de las capacidades del rendimiento deportivo.*
- 3.\_ Seguir perfeccionando el programa elemental de la Formación Básica de la Natación.*
- 4.\_ Perfeccionar el programa elemental de la Formación Básica de la Natación del Polo Acuático, basado en el inciso anterior.*
- 5.\_ Continuar desarrollando distintas habilidades con juegos con pelotas, fuera y dentro del agua pocas profundas o en zona bajas según convenga.*
- 6.\_ Perfeccionar los diversos métodos de agarre del balón.*
- 7.\_ Continuar enseñando los elementos tácticos fundamentales.*
- 8.\_ Continuar el aprendizaje de los conocimientos prácticos y habilidades indispensables para tomar parte en el juego.*



**ASPECTOS O TAREAS FUNDAMENTALES A CONTINUAR PERFECCIONANDO EN ESTE SEGUNDO NIVEL DE ENSEÑANZA.\_**

- 1.\_ *Preparación Teórica.*
- 2.\_ *Historia del Polo Acuático.*
- 3.\_ *Reglamento del Polo Acuático.*
- 4.\_ *Formación Básica de la Natación.*
- 5.\_ *Formación Básica de la Natación del Polo Acuático.*
- 6.\_ *Natación Especial del Polo Acuático.*
- 7.\_ *Técnica con el Balón.*
- 8.\_ *Nociones elementales de sistema de juegos y táctica.*
- 9.\_ *Juegos Pre deportivos y Juegos Deportivos.*
- 10.\_ *Nociones elementales del juego de Polo Acuático.*

**DISTRIBUCION GENERAL DE LOS ASPECTOS O TAREAS FUNDAMENTALES A PERFECCIONAR ASI COMO SUS CONTENIDOS TECNICOS POR SEMANAS DURANTE LOS 4 PERIODOS DEL SEGUNDO NIVEL DE ENSEÑANZA.\_**

**PRIMER PERIODO.\_**

**TIERRA.\_**

*Preparación Física General  
Ejercicios Complementarios*

**AGUA.\_**

*Formación Básica de la Natación (Perfeccionamiento de las 4 técnicas del nado)  
Formación Básica de la Natación de Polo Acuático (Perfeccionamiento de las 4 técnicas)  
Juegos pre deportivos y deportivos.*

**SEGUNDO PERIODO.\_**

**TIERRA.\_**

*Preparación Física General  
Ejercicios Complementarios*

**AGUA.\_**

*Natación Especial del Polo Acuático (Perfeccionamiento de los 7 elementos que la integran)  
Combinaciones de las técnicas de la Natación del Polo Acuático y la Natación Especial.  
Juegos pre deportivos y juegos deportivos.  
Nociones de Juego de Polo Acuático.*

**TERCER PERIODO.\_**

**TIERRA.\_**

*Preparación Física General  
Ejercicios Complementarios*

## *AGUA.\_*

*Técnica con el Balón (Perfeccionamiento del dribleo, agarre, pase y/o tiro de frente y recibo o amortiguamiento)*

*Técnica con el Balón (Enseñanza del revés, medio revés, sueco, bocer, gancho, vaselina y bateo)*

*Combinación de la Natación Especial del Polo Acuático con la Técnica con Balón.*

*Juegos pre deportivos y juegos deportivos.*

*Nociones de Juego de Polo Acuático.*

## *CUARTO PERIODO.\_*

### *TIERRA.\_*

*Preparación Física General*

*Ejercicios Complementarios*

### *AGUA.\_*

*Técnica con el Balón (Perfeccionamiento del dribleo, agarre, pase y/o tiro de frente y recibo o amortiguamiento, del revés, medio revés, sueco, bocer, gancho, vaselina y bateo)*

*Combinación de la Natación Especial del Polo Acuático con la Técnica con Balón completa, desde el dribleo hasta el bateo.*

*Juegos pre deportivos y juegos deportivos.*

*Juegos de Polo Acuático.*

*Al igual que en el Primer Nivel no se fija un porcentaje específico de trabajo en cada período, por lo que se debe seguir introduciendo de forma conveniente y en dependencia de los objetivos que se sigan persiguiendo según las dependencias o intereses de cada lugar donde se esté desarrollando este plan de enseñanza.*

*Se continuará trabajando con la Preparación Física General y los Ejercicios Complementarios en Tierra de igual forma que en el primer nivel, trazando los mismos objetivos y características.*

*En este Segundo Nivel, también vincularemos el mismo con las actividades dadas anteriormente en lo referido a los aspectos fundamentales de forma teórica:*

*La Preparación Teórica y la Historia del Polo Acuático seguirán desarrollándose desde el período 1 de este segundo nivel también desde su primera semana, pero de forma consolidatoria y siguiéndola misma metodología que se realizó en el Primer Nivel de Enseñanza. Las Reglas del Polo Acuático comenzarán también en el primer período de este Segundo Nivel, pero las mismas empezarán a partir de la semana 7 y se irán alternando con la Preparación Teórica en cada frecuencia de clase. Ya en las reglas no se dará de forma elemental como en el Primer Nivel, sino que se irá al estudio del Reglamento vigente de la FINA, según la aprobación del mismo desde Agosto de 2012. Esto se impartirá en todo el Plan de Enseñanza y continuará el mismo hasta las categorías superiores, ya que el reglamento debe ser dominio de todo atleta y entrenador, por lo que en todo momento de la preparación hay que dedicarle su tiempo específico.*

*En las Nociones Elementales de Sistemas de Juegos y Tácticas estas comenzarán desde el segundo período de este nivel alterándose con la reglamentación que se vaya estudiando, ya que su característica fundamental radica en la reafirmación de lo aprendido y la continuidad en la adquisición de nuevos conocimientos. Como cuestión importante de la Táctica es la educación del pensamiento en estas edades ya que esta constituye la base idónea para luego enfrentarse a problemas más complejos. Hay que continuar planteándoles pequeños problemas tácticos para que ellos sigan resolviéndolos y contando en todo momento con la intervención del entrenador para la ayuda de la mejor forma de resolverlos. Continuar además con la fijación de objetivos tácticos bien definidos para cada uno de los juegos en cuestión, jugando el papel del entrenador una función muy especial e importante en el desarrollo del pensamiento táctico productivo.*

*Continuar desarrollando en los atletas la forma de ejercicios dinámicos, de movimientos simples, de acciones reacciones como comienzo de la educación de habilidades y destrezas para luego pasar a acciones más complejas; la actividad práctica del atleta en el juego deportivo es una base excepcional para seguir erigiendo sobre ella el pensamiento táctico.*

*Ejemplo.\_*

*Se puede situar a los atletas a desarrollar un pequeño complejo donde se eduque este principio del desarrollo del pensamiento táctico; todo esto debe ser analizado desde el punto de vista teórico con anterioridad. Nadar desde medio campo con el balón y en una marca puesta con antelación en el borde de la piscina de color contrastante para que sea visible, el alumno realiza un pase de sueco a un atleta en 2 metros y continúa nadando hasta los 5 metros y al llegar a esa altura realiza un giro de libre para espalda sobre el eje transversal del cuerpo y recepciona el balón realizando de inmediato un tiro a portería de vaselina por el ángulo contrario a su posición.*

*En este ejercicio Ud. desarrolla el pensamiento táctico del atleta ya que el atleta tiene que estar pendiente a realizar los cambios en el momento justo que se la ha indicado previamente.*

*En los Juegos Pre Deportivos y los Juegos Deportivos continuarán conoce las características individuales de sus atletas.*

*En los Juegos de Polo Acuático, se comienza desde el segundo período con las nociones elementales del juego y se continúa en el tercer período, pasando en el cuarto período a realizar ya el juego de Polo Acuático como tal, introduciendo el juego en todo el terreno, con los atletas que lleva el reglamento y con los gorros respectivos y con el balón reglamentario, además de jueces y oficiales previstos en el reglamento; con la única diferencia que cada vez que los atletas cometan un error técnico o un error táctico en pase o tiro o una mala ejecución de cualquier elemento dado o una infracción del reglamento, se deberá detener el mismo y realizar la explicación adecuada para que ellos puedan conocer en que se equivocaron y la forma correcta de realizarlo. Ver anexo II.*

#### *SISTEMA DE EVALUACION O TEST PEDAGOGICO DEL SEGUNDO NIVEL DE ENSEÑANZA.\_*

*Se seguirán realizando las mismas en las semanas 11; 22; 33 y 44 según lo dado en el Primer Nivel, continuar correspondiéndose con los objetivos dados en las clases anteriores; continuar con el sistema evaluativo teórico y práctico. Cada entrenador evaluará los desplazamientos en el agua, la fluidez con que se realizan los movimientos, los niveles de coordinación y de forma general el desenvolvimiento en cada una de las técnicas por separadas y en el juego de Polo Acuático.*

*NOTA: Para el Plan de Enseñanza en las edades de 9 y 10 años se deberá realizar un plan gráfico con el tiempo real de la clase por días según la frecuencia de la semana y por actividades a desarrollar y sólo se planificará por PERIODOS; cada vez que se venza uno se planifica el siguiente, de lo contrario no se podrá pasar al siguiente período. También en este nivel de enseñanza se deberá realizar un Plan Escrito detallando por períodos lo objetivos a desarrollar en cada uno de ellos.*

*Este Plan Escrito si deberá realizarse para los 4 períodos en cada uno de los niveles que se vaya a desarrollar.*

## *PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE POLO ACUATICO PARA LAS AREAS DEPORTIVAS Y ACADEMIAS.\_*

### *OBJETIVOS GENERALES PARA LAS AREAS DEPORTIVAS Y ACADEMIAS.*

- 1.- Crear hábitos de conductas, morales y volitivos y un espíritu colectivistas en los niños, basados en los principios de la educación formal del joven deportista revolucionario.*
- 2.- Garantizar el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades deportivas de los niños y adolescentes a través de la formación multilateral.*
- 3.- Iniciar el aprendizaje de los elementos básicos de los deportes programados para estas edades o categorías.*

### *CATEGORIA DE 11 Y 12 AÑOS (MASCULINO).\_*

#### *Objetivos Específicos.\_*

- 1.\_ Desarrollar los rendimientos deportivos sobre la base de la capacidad alcanzada en la etapa anterior.*
- 2.\_ Consolidar el programa de Formación Básica de la Natación del Polo Acuático.*
- 3.\_ Enseñar los elementos básicos de la técnica en el lugar y en movimiento.*
- 4.\_ Enseñar los elementos prácticos de la táctica ofensiva y defensiva.*
- 5.\_ Consolidar los conocimientos prácticos y habilidades para tomar parte en los juegos.*
- 6.\_ Elevar los conocimientos de las reglas y el arbitraje.*
- 7.\_ Incrementar el vínculo de los elementos técnicos aprendidos con la táctica.*
- 8.\_ Enseñar la técnica de los movimientos de los porteros.*

## *DETERMINACION DE CADA CONTENIDO DE LOS DIFERENTES ASPECTOS DE LA PREPARACION DEL DEPORTISTA.\_*

### *PREPARACION FISICA GENERAL EN TIERRA.\_*

#### *Fuerza General.\_*

*-Realizar ejercicios a manos libres individuales y por parejas, entre otros, planchas, abdominales, cuclillas, tracciones en la barra, tracciones con la resistencia de un compañero, lanzamiento de implementos, etc.*

#### *Fuerza Especial.\_*

*-Realizar ejercicios fortalecedores en los músculos promotores de las distintas formas de avances en el agua en Polo Acuático, de lanzamientos, de saltos, etc.*

#### *Ejercicios Complementarios.\_*

*-Realizar ejercicios de habilidad, rapidez, flexibilidad, coordinación y juegos pre deportivo y deportivo.*

### *PREPARACION FISICA EN EL AGUA.\_*

### *Resistencia.\_*

*-Realizar ejercicios de resistencia variada, en tramos que puedan oscilar entre los 200 y los 400 metros, en forma de escaleras progresivas y regresivas, en el estilo completo, brazos o piernas por separado y poniendo en función todos los modos de avance en Polo Acuático, con saltos, lanzamientos, etc.*

### *Rapidez.\_*

*-Desarrollar esta capacidad física en tramos cortos de 5 a 10 m sin balón y con balón, con una gran recuperación.*

*-En forma de tiros a portería en ofensiva rápida individual y por grupos, sin defensa y saliendo de medio campo y realizando el tiro de diferentes formas y distancias con recuperación en el regreso con técnica suave de pecho de Polo Acuático.*

### *Resistencia a la Rapidez.\_*

*-Tramos cortos y medios con poco descanso, exigiendo del 85 % al 95 % de Intensidad.*

*-Incrementar en la realización de los ejercicios el balón y otros ejercicios que coadyuven al desarrollo de la actividad.*

### *Preparación Técnica.\_*

*-Contribuir a la consolidación de los estilos libre, espalda, pecho y mariposa de Polo Acuático, así como el sidestroke, la pierna de bicicleta, agarres del balón, lanzamientos hacia delante y a los lados.*

*-Enseñar la arrancada, frenazos, saltos, giros, dribleo, pases de frente, recibo del balón, bocer, revés, gancho, medio revés cambios de un estilo de natación a otro, cambios de dirección, desmarques, formas para driblear y lanzar el balón, para controlar el balón, lanzamientos fundamentales del balón, golpes, bateos, para vencer la oposición del contrario, la técnica del juego del portero (traslados y giros, cogidas y paradas de la pelota al pecho, lanzamiento con una mano y con dos manos cuando la pelota vuela sobre la cabeza, parada de la pelota que vuela hacia la portería, parada con el pecho o con la cabeza, mantenerse en posición elevada después de realizar un salto, etc.)*

*-Enseñar las tareas del portero, las del defensa y la del delantero, incluyendo el juego que se realiza con el poste; pero todo esto sin realizar la especialización temprana por posición.*

### *Preparación Táctica. (DEFENSIVA).\_*

*-Vincular la enseñanza de los elementos técnicos aprendidos con la táctica.*

*-Enseñar la aplicación de los elementos técnicos aprendidos en la situación del gardeo personal en las acciones individuales uno contra dos, en la dos contra tres y en la cuatro contra más según la posibilidad de los alumnos.*

### *Preparación Táctica. (OFENSIVA).-*

*-Enseñar el desmarque contra el gardeo personal.*

*-Enseñar las acciones individuales a la ofensiva uno contra el portero, con o sin pelota.*

*-Enseñar el desplazamiento en la trayectoria, para desmarcarse, uno contra uno en la ofensiva.*

*-Enseñanza del desmarque dos contra uno en la ofensiva.*

*-Enseñanza de cómo mantener la superioridad tres contra dos en la ofensiva.*

- Y demás ofensivas según las posibilidades de los alumnos y la maestría del profesor.
- Juego sencillo con el jugador poste en tres contra tres o cuatro contra cuatro delante de la puerta sin y con defensa.

*Preparación Teórica.-*

- Vincular la teoría con la práctica de acuerdo al programa de la categoría.
- Inculcar a través de charlas, conferencias, exposiciones gráficas, películas técnicas, etc., la relación que existe entre la técnica y la táctica.
- Consolidar los conocimientos de las reglas y enseñar nuevos elementos de la misma.
- Contribuir al desarrollo del Plan Educativo.
- Explicar detalladamente los objetivos a lograr en el programa.

*DETERMINACION DEL CONTENIDO DE LOS DIFERENTES ASPECTOS DE LA PREPARACION DEL DEPORTISTA.-*

<i>Preparación</i>	<i>Masculino</i>	<i>Femenino</i>
<i>Técnico Táctico</i>	<i>25%</i>	<i>30%</i>
<i>Preparación Física</i>	<i>65%</i>	<i>60%</i>
<i>Preparación Teórica</i>	<i>10%</i>	<i>15%</i>

*NOTA: Estos % no son rígidos, por ello ponemos entre el mínimo y el máximo posible, puede haber una diferencia de 15% a 20%.*

*EVALUACION.\_*

- Se realizarán al principio y al final según las Normativas de este Programa de Preparación del Deportista que se encuentran al final del mismo.
- Se realizarán de forma periódica como Uds. propongan en su planificación escrita y según los objetivos propuestos y deseen evaluar. Todo esto además de la de INICIO y la de FIN del Macro ciclo y en cada uno de los mesociclos.

## *CATEGORIA DE 13 Y 15 AÑOS (MASCULINO).\_\_*

### *Objetivos Específicos.-*

- Continuar el desarrollo de los rendimientos deportivos.*
- Contribuir al perfeccionamiento de todos los elementos dados en la categoría anterior, vinculándolos muy estrechamente con la técnica ofensiva y defensiva.*
- Contribuir al perfeccionamiento de las acciones individuales de grupo y de equipo.*
- Consolidar el conocimiento del reglamento, vinculando la teoría con la práctica.*
- Integrar todos los elementos técnicos adquiridos para tomar parte en el juego o en distintas manifestaciones de la ofensiva y la defensiva mediante ejercicios organizados.*

## *DETERMINACION DE CADA CONTENIDO DE LOS DIFERENTES ASPECTOS DE LA PREPARACION DEL DEPORTISTA.\_\_*

### *PREPARACION FISICA GENERAL EN TIERRA.\_\_*

#### *Fuerza General.\_\_*

- Contribuir al desarrollo de la Fuerza General mediante ejercicios dirigidos individuales, por parejas, utilizando todos los medios disponibles.*

#### *Fuerza Especial.\_\_*

- Venciendo la resistencia de un compañero, realizando lanzamientos, utilizando poleas, pesas, espalderas, paralelas, etc...*

#### *Ejercicios Complementarios,\_\_*

- Realizar ejercicios de otros deportes, juegos con pelotas dentro y fuera del agua, así como el desarrollo de la Flexibilidad como capacidad física de forma Activa y Pasiva.*

### *PREPARACION FISICA EN EL AGUA.\_\_*

#### *Resistencia.-*

- Incrementar la natación de larga duración hasta los 2,5 kms.*
- Desarrollar la natación en tramos de 400 a 800 mts. cambiando de estilo o en un sólo estilo.*
- Incrementar el trabajo con el balón según avanza la temporada.*

#### *Rapidez.\_\_*

- Desarrollar la Rapidez en tramos desde 5 hasta 15 m con bastante pausa entre cada tramo, según convenga.*
- Vincular los desplazamiento con la técnica con el balón mediante arrancadas, driblees, frenazos, giros, cambios de dirección y cambio de sentidos, etc...*
- Integrar dribleo, frenazo, salto, cogida del balón y lanzamiento del balón a la portería sin volver a colocarla en el agua.*
- Nadar con el balón, girar y pasar.*
- Nadar sin el balón para realizar la recepción del mismo.*
- Desarrollar los ejercicios de explosividad en la búsqueda del balón al inicio del juego.*

### *Fuerza Especial.\_*

- Nadar tramos con paleta de 100; 200; 400 y 600 mts, en técnica de libre o combinándolas.
- Remolque de un compañero en tramos de 15 a 25 mts.
- Mariposa con dos pateos de pecho. (Resistencia)
- Mariposa con el pateo de libre para tramos cortos.
- Incrementar los juegos de polo rugby dentro del agua, con reglas especiales.
- Realizar juegos de viola por grupos en aguas profundas, sin que el compañero se deje hundir completamente, ejerciendo para ello un gran incremento del movimiento de pierna de bicicleta.
- Realizar juegos de voleibol en el agua en lugares profundos y donde mantenga el nivel por encima de los hombros.

### *Resistencia de la Rapidez.\_*

- Realizar esta actividad en tramos de 15 hasta 30 mts. con poca recuperación entre cada ejecución de los tramos (45 seg a 1 min)
- Realizar este ejercicio con el balón en ataque y contra-ataque con tiro a portería.
- Utilizar las superioridades momentáneas con un jugador de más a la ofensiva y en distintas superioridades.

### *Preparación Técnica.\_*

- Consolidar todos los elementos de la técnica con el balón con mayor grado de dificultad.
- Contribuir al desarrollo de los desplazamientos ofensivos con o sin balón.
- Incrementar la vinculación del trabajo técnico ofensivo y defensivo con la técnica.

### *Preparación Táctica. (DEFENSIVA).\_*

- En las acciones de defensa entre cuatro.
- En las acciones de defensa entre cinco.
- En las acciones de defensa entre seis. Juego defensivo contra el jugador que juega por el poste.

### *Preparación Táctica. (OFENSIVA).\_*

- En las acciones de grupo a la ofensiva en la 4 vs 3.
- En las acciones de grupo a la ofensiva en la 5 vs 4.
- En las acciones de equipo a la ofensiva 6 vs 5.
- En las acciones de equipo a la ofensiva 6 vs 6. Juego ofensivo contra el jugador que juega por el poste.

### *Preparación Teórica.-*

- Utilizar todos los medio disponibles en función del desarrollo del programa, esquemas, conferencias, dibujos, etc...
- Educar la ofensiva rápida, vinculando todos los elementos técnicos ofensivos y defensivos en la misma, creando condiciones favorables para que sucedan, jugando un papel importante en esto la lógica y la experiencia del entrenador, de manera que quede integrada.
- Inculcar en los atletas los objetivos a alcanzar, dándole tareas concretas a cada uno exigiendo que se cumplan a cabalidad.
- Corrección de errores, mediante conferencias posteriores y el plan de medidas teóricas y prácticas para erradicarlas, y las distintas adecuaciones que deben realizarse en las posteriores unidades de entrenamiento.
- Volver a celebrar una serie de partidos para comprobar si se han logrado los objetivos propuestos y así sucesivamente hasta perfeccionar el estilo de juego.
- Seguir desarrollando el Plan Educativo.



## *DETERMINACION DEL CONTENIDO DE LOS DIFERENTES ASPECTOS DE LA PREPARACION DEL DEPORTISTA.\_*

<i>Preparación</i>	<i>Masculino</i>	<i>Femenino</i>
<i>Física General</i>	<i>30%</i>	<i>30%</i>
<i>Física Especial</i>	<i>15%</i>	<i>15%</i>
<i>Técnica</i>	<i>30%</i>	<i>30%</i>
<i>Táctica</i>	<i>15%</i>	<i>15%</i>
<i>Teórica</i>	<i>10%</i>	<i>20%</i>

*NOTA: Como se dijo en la categoría anterior estos % no son rígidos, por ello se pone el mínimo y el máximo posible, o sea, en ese rango; por ejemplo el 15 % y el 20 %.*

### *EVALUACION.\_*

*-Se realizarán al Inicio y al Final del macrociclo y en cada uno de los mesociclos según lo establecido.  
-Se realizarán de forma periódica como comprobación de acuerdo a lo planificado en el Plan Escrito y según los objetivos que deseamos verificar.*

## *CATEGORIA DE 16 A 18 AÑOS Y MÁS (MASCULINO).\_*

### *Objetivos Específicos.-*

*-Contribuir al desarrollo de los rendimientos deportivos.  
-Perfeccionamiento de los hábitos técnicos de los desplazamientos ofensivos y defensivos, las recepciones y los pases en el lugar y en movimiento.  
-Contribuir al desarrollo de la especialización por posiciones, teniendo en cuenta las características específicas de cada polista.  
-Contribuir al incremento del desarrollo físico especial.  
-Propiciar el incremento de la práctica del arbitraje.*

## *DETERMINACION DE CADA CONTENIDO DE LOS DIFERENTES ASPECTOS DE LA PREPARACION DEL DEPORTISTA.\_*

### *PREPARACION FISICA GENERAL EN TIERRA.\_*

#### *Fuerza General.\_*

*-Contribuir al desarrollo de la Fuerza General mediante ejercicios con pesas, pelotas medicinales, aparatos múltiples, etc...*

#### *Fuerza Especial.\_*

*-Continuar desarrollando el programa en los músculos promotores de las distintas formas de avance, saltos y de lanzamientos.  
-Incrementar los ejercicios con aparatos múltiples aumentando el grado de dificultad y resistencia.*

## *Ejercicios Complementarios.\_*

*-Continuar los ejercicios de flexibilidad, habilidades, coordinación y juegos de otros deportes con contacto personal y reglas especiales, tanto dentro como fuera del agua.*

## *PREPARACION FISICA EN EL AGUA.\_*

### *Resistencia.-*

*-Natación en tramos 200, 400, 800 y 1500 m con poco descanso e intensidad moderada. Se pueden trabajar por separado las piernas y brazos e incluir el balón.*

*-También mediante juegos y acciones con reglas especiales.*

### *Rapidez.\_*

*-Contribuir al desarrollo de esta capacidad física mediante todos los elementos técnicos aprendidos de carácter individual, de grupo y/o equipo, cambiando los tramos desde 5 hasta 15 mts.*

*-Se puede vincular a esta actividad ejercicios técnico tácticos.*

### *Fuerza Especial.\_*

*-Contribuir a su desarrollo con:*

*Remolque (todas las técnicas).*

*Piernas de pecho vertical, manos arriba, al lado, etc.*

*Juego de polo rugby en el agua.*

*Batallas de piernas.*

*Piernas de bicicleta sosteniendo un peso.*

*Saltos y giros al silbato.*

*Lanzamiento con balones más pesados que el normal*

*Natación con paletas.*

*Diferentes ejercicios técnicos tácticos con cinturón con plomos (2 - 4 kg)*

### *Resistencia de la Rapidez.\_*

*-Contribuir al desarrollo de esta cualidad en tramos cortos, medianos y largos, desde 15 a 50 mts. con descanso entre 45 segundos a 1:30 minutos.*

*-Realizar ataques y contra-ataques en todo o en parte del terreno con control del descanso.*

### *Preparación Técnica.\_*

*-Perfeccionar el dominio técnico de pases y tiros en movimiento (ejercicios en grupos)*

*-Perfeccionar los hábitos de la técnica ofensiva defensiva vinculados a la táctica individual de grupo y equipo en acciones combinadas y complejas, con y sin balón.*

*-Desarrollar juegos combinativos en cualquier parte del terreno o delante de las porterías, con determinado número de jugadores, vinculando elementos técnicos, como por ejemplo: arrancadas, libre de polo, giro, parada, colocación, recepción, pase o tiro en cualquier dirección y/o sentido rotando las posiciones.*

### *Preparación Táctica.\_*

*-Perfeccionar la táctica individual mediante distintos medios.*

*-Perfeccionar la técnica del gardeo personal, de grupo y de equipo mediante ejercicio dirigidos.*

*-Perfeccionamiento de todas las superioridades numéricas desde la 1 vs 1 hasta la 6 vs 5.*

*-Perfeccionamiento de las líneas ofensivas y defensivas (para cada posición).*

*-Perfeccionar las acciones entre todos los jugadores en la defensa, a presión en todo el terreno.*

- Perfeccionar los métodos para romper el gardeo a presión.
- Perfeccionar el juego ofensivo y defensivo con y contra el poste.
- Perfeccionar las contra-ofensivas rápidas.
- Perfeccionar las recepciones, los pases y tiros a la portería tanto estático como en movimiento.

#### *Preparación Teórica.\_*

- Contribuir al desarrollo del pensamiento técnico táctico operativo, mediante charlas, coloquios y otros medios a utilizar.
- Incrementar las visitas a juegos de alto valor y realizar análisis del mismo.
- Analizar el espíritu de las reglas para sacar ventajas y provechos en beneficio del equipo.
- Asignación de tareas específicas a los jugadores (en su posición) en los juegos para una valoración crítica a posteriori, y poder trabajar sobre los errores individuales y colectivos.

#### *DETERMINACION DEL CONTENIDO DE LOS DIFERENTES ASPECTOS DE LA PREPARACION DEL DEPORTISTA.\_*

<i>Preparación</i>	<i>Masculino</i>	<i>Femenino</i>
<i>Física General</i>	<i>20%</i>	<i>20%</i>
<i>Física Especial</i>	<i>20%</i>	<i>20%</i>
<i>Técnica</i>	<i>25%</i>	<i>25%</i>
<i>Táctica</i>	<i>30%</i>	<i>30%</i>
<i>Teórica</i>	<i>5%</i>	<i>5%</i>

*NOTA: Como se dijo en la categoría anterior estos % no son rígidos, por ello se pone el mínimo y el máximo posible, o sea, en ese rango; por ejemplo el 15 % y el 20 %.*

#### *EVALUACION.\_*

- Se realizarán al Inicio y al Final del macrociclo, según lo establecido.
- Se realizarán de forma periódica como comprobación de acuerdo a lo planificado en el Plan Escrito y según los objetivos que deseamos verificar.

## *PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE POLO ACUATICO PARA LAS E.I.D.E.\_*

### *Objetivos Generales para las E.I.D.E.\_*

- 1.\_ Contribuir al desarrollo de los hábitos de conducta morales, éticos y políticos ideológicos, como parte de la formación integral del joven deportista revolucionario.*
- 2.\_ Consolidar el desarrollo físico y deportivo de los jóvenes talentos en el Polo Acuático.*
- 3.\_ Garantizar deportistas que sean capaces de ingresar las filas de la Preselección Nacional.*

### *CATEGORIA 13 Y 15 AÑOS.\_*

#### *Objetivos Específicos.\_*

- 1.\_ Elaborar el Programa de Ejercicios para el desarrollo Físico Especial.*
- 2.\_ Perfeccionar en el atleta la correlación técnico táctico en el aspecto individual y de grupo.*
- 3.\_ Ejecutar correctamente los hábitos técnicos de la Natación Especial. y de las acciones técnico tácticas.*
- 4.\_ Seleccionar los ejercicios de fuerzas y gimnásticos que desarrollen y fortalezcan los planos musculares esenciales del deporte.*
- 5.\_ Conocer y ejecutar las acciones tácticas ofensivas y defensivas en forma individual y de grupo en los diferentes sistemas de juego.*
- 6.\_ Perfeccionar el pase, recibo, amortiguamiento, tiros a puerta, tiros, arrancadas, frenazos, saltos, pierna de bicicleta y las técnicas de lado en forma estática y dinámica.*

## *DETERMINACION DE CADA CONTENIDO DE LOS DIFERENTES ASPECTOS DE LA PREPARACION DEL DEPORTISTA.\_*

### *PREPARACION FISICA GENERAL Y ESPECIAL EN TIERRA.\_*

#### *Fuerza General.\_*

*-En esta categoría la fuerza debe trabajarse poco tiempo con pesos medios o moderados, de manera general y con muchas variantes de ejercicios y medios auxiliares.*

*-El entrenamiento de la fuerza debe ocupar el 15 % de la totalidad del entrenamiento y la misma se debe impartir de forma alterna durante el Mesociclo General e ir disminuyendo la misma hasta eliminarla durante el Mesociclo Especial Variado, donde pasará al siguiente Mesociclo como FET.*

*-La Resistencia de la Fuerza ya es en estos momentos una capacidad importante a desarrollar, por lo que deben crearse las bases fisiológicas del futuro trabajo físico, ya que produce un estado elevado de los procesos anaeróbicos movilizandando la cantidad de oxígeno necesario para la mantención de la contracción muscular.*

*-En estas edades no se recomiendan hacer Fuerza Máxima, porque puede dañar y entorpecer el desarrollo corporal y óseo del atleta. Lo recomendable es hacer Fuerza General realizando ejercicios a manos libres en el gimnasio, puede ser individual o por parejas; se aconseja además hacer: planchas, abdominales, cuclillas, tracciones en la barra o con la resistencia de un compañero.*

#### *Fuerza Especial.\_*

*-Esta FET va encaminada a fortalecer los planos musculares que más intervienen en la ejecución de las acciones físicas del deporte.*

*-Se desarrolla realizando la resistencia contra el contrario, en minigín, exergín, carritos, escalamientos o halando sogas, en el Hércules, con bolas medicinales en lanzamientos o ejercicios estáticos.*

-La FET se trabajará en el Mesociclo Especial de forma alterna y preferiblemente en esta categoría con dos veces por semana. La misma se realizará: intensidad media; hasta 10 repeticiones; de 1 a 3 tandas; con 30 segundos de trabajo y 30 segundos de pausa.

### Ejercicios Complementarios.

-Continuar utilizando las capacidades de rendimiento coordinativo, que se desarrollan a través de los juegos complementarios tales como el baloncesto, fútbol rugby, fútbol, balonmano y otros que se planificarán de acuerdo con la creatividad del entrenador.

-Para el desarrollo de las capacidades de rendimiento coordinativo debemos citar 7 cualidades que son las más fundamentales para su desarrollo: Acoplamiento, Orientación, Diferenciación, Equilibrio, Reacción, Adaptación y Ritmo. Estas cualidades adquieren un singular significado de acuerdo al Mesociclo de entrenamiento.

-El polista debe desarrollar la Flexibilidad fundamentalmente en los hombros, tronco, caderas y muñecas por la gran exigencia técnica de movimientos de traslación y ejercicios con el balón.

-En esta categoría existe la posibilidad del máximo desarrollo de la Flexibilidad y es la etapa óptima para incidir positivamente sobre la columna vertebral, la cadera y la cintura escapular; por ello es importante realizar el mayor trabajo de esta capacidad para mantener los niveles alcanzados en la amplitud de los movimientos en cada una de las sesiones, estando presente el desarrollo de la flexibilidad incluso en la misma competencia.

-La F. Activa se pone de manifiesto en los movimientos que se ejecutan mediante su propia acción muscular y la F. Pasiva es donde se ejecuta con movimientos compensatorios ayudado por una fuerza externa; ambos tipos debemos entrenarla fundamentalmente en TIERRA, utilizando para ello: espalderas, sogas, toallas ligas y ayuda de un compañero. No es recomendable el uso del "bombeo" cuando usamos la F. Pasiva, ya que puede lesionar el músculo sino le precedió un meticuloso y fuerte calentamiento.

-La Flexibilidad. se trabajará aproximadamente el 15 % de la planificación total; se realizará de 4 a 6 veces por semana; debe realizarse fundamentalmente en la sesión vespertina; no hacerla después de haber ingerido alimentos de difícil digestión; no realizarla inmediata a haber realizado ejercicios de fuerza de gran des contracciones musculares; emplear ejercicios de posiciones "activas y pasivas"; los ejercicios de Flexibilidad deben estar precedidos de un adecuado "calentamiento"; pueden planificarse dos sesiones o más en el día; debe mantenerse la elongación muscular durante 4 segundos o más.

### PREPARACION FISICA GENERAL Y ESPECIAL EN AGUA.

#### Resistencia.

-En esta categoría a diferencia de la anterior, se puede aumentar la intensidad de la carga pero teniendo muy en cuenta su dosificación de acuerdo con su desarrollo biológico.

-Se trabaja desde el inicio del Macro hasta la última semana del mismo y en estas edades se puede comenzar con 800 mts. hasta los 3 kms., en la última semana del Mesociclo General donde se alcanza el máximo del volumen; posteriormente se continúa disminuyendo su volumen hasta los 1000 mts, aproximadamente, se trabaja diaria o de 5 a 7 sesiones en la semana.

-La RG se desarrolla en nuestro deporte realizando tramos de natación en ataques y contra-ataques o realizando tramos cortos y con cortas pausas, nadando tramos de intensidad progresiva empleando los métodos de duración continua o variable, hasta aproximadamente 1,5 Km. o más, pero nunca mayor de los 3 km.

-La resistencia ocupa el 25% de la planificación general del Macro, pero sin grandes intensidades, buscando la forma que el atleta no llegue a un agotamiento máximo (140-170 puls./min) en un tiempo de trabajo que no exceda los 30 min.

-Se hace énfasis en la Resistencia I (aeróbica) con ligeras combinaciones durante la temporada con la Resistencia II (anaeróbica) y emplear aquellos métodos de resistencia que garanticen el adecuado desarrollo de ambos procesos bioquímicos.

-En esta edad, el atleta debe ser capaz de resistir: el entrena miento técnico, el recuperarse rápidamente entre un ataque y una defensa o entre ataques fallados y otro ataque, resistir para nadar un sprint y culminar con un tiro certero.

-En estas edades se desarrolla también la Resistencia a la Fuerza ya que esta desarrolla los mecanismos anaeróbicos alactácidos; manteniendo el atleta un gran esfuerzo durante el juego o la competencia y sobre todo en la lucha cuerpo a cuerpo. Se desarrolla en 2 formas: intervalo en serie, ejemplo: 4 series de 8 x 50 con pausas cortas entre los tramos de 50 mts., pausas largas de recuperación entre series, intensidad máxima; intervalos cortos, ejemplo: 20 x 30 mts empleando los métodos anteriores.

### Rapidez.

-Esta capacidad es importante para esta categoría, se recomienda que ocupe el 20 % del trabajo general, esta capacidad junto a las coordinativas es la que más atención debe prestarse en el período de entrenamiento. De acuerdo con las nuevas reglas debe ocupar una exigencia esencial, su carácter debe ser dinámico y explosivo.

-Se trabaja todos los tipos de ejercicios de velocidad y todos los métodos, adquiriendo una mayor relevancia el método de la repetición con tramos cortos e intensidad máxima y un máximo de entre 8 y 10 repeticiones con pausa larga de 1:30 a 2 min. Que permita una adecuada recuperación. Debe exigirse con mayor complejidad, una coordinación simple y compleja, en el menor tiempo posible tanto en los movimientos cíclicos (natación de técnica de libre, espalda, pecho, mariposa y natación especial) y movimientos acíclicos (dribleo, conducción, pases y tiro con el balón).

-Se trabaja durante todo el Macro y diariamente hasta finalizar el Mesociclo Competitivo.

-La capacidad se desarrolla también con el balón: con arrancadas, saltos, driblear con frenazo y lanzamiento. En parejas o de forma individual.

-La Rapidez tiene una amplia relación con la Fuerza Rápida, por ello estas capacidades deben completarse para sacar un mayor provecho; además realizándola al inicio de la unidad de entrenamiento garantiza un mayor desarrollo funcional y una mejor disposición a rendir.

### Resistencia a la Rapidez.

-Esta capacidad se desarrolla después de lograr el desarrollo de la Resistencia y de la Rapidez. Tiene una duración entre 8 y 10 semanas para estas edades y se realiza en el Mesociclo Especial y termina en la misma Competencia Fundamental dentro del Mesociclo Competitivo.

-Esta capacidad permite al polista realizar movimientos de gran velocidad o frecuencia en un tiempo determinado a pesar del cansancio fisiológico, porque desarrolla el mecanismo anaeróbico lactácido.

-Se desarrolla nadando tramos cortos con máxima intensidad, con muchas repeticiones y pausas largas. Ejemplo: 20 x 20 mts. con intensidad máxima con 1 min. de reposo o con una pulsación de 120-140 puls./min. En escalera, aumento progresivo de la distancia (tramos cortos) y descenso progresivo, controlando el tiempo de pausa y trabajo.

### Fuerza Especial. (F.E.A.)

-Esta capacidad se desarrolla después de haber adquirido la FG y la FE en la TIERRA; la misma comienza a desarrollarse en el Mesociclo Especial y puede durar de 10 a 12 semanas, se recomienda comenzar 2 veces por semana de forma alterna y posterior mente aumentar el tiempo de trabajo, terminando el Meso con 3 frecuencias semanales y culminándola 2 semanas antes de la competencia fundamental.

-Se deben nadar tramos de 15 a 20 mts. con descanso de 1 a 1:30 minutos, preferiblemente con paletas para la fuerza de brazos y con paletas de sub-acuático para la fuerza de piernas, también se

*realizan ejercicios de pierna de pecho vertical con juegos de voleibol con el agua por debajo de los hombros (al pecho), así como batallar entre dos con pierna de bicicleta y las violas sin que el compañero de ejercicio se hunda, manteniendo los hombros fuera del agua.*

#### *Preparación Técnica.\_*

*-La misma se realiza con balón y sin él, de forma estática y en movimiento; se realiza desde el inicio del Macro hasta el P. Transitorio; su mayor volumen lo logra en el Meso General y Especial Variado, descendiendo en la mitad o final del Meso EV.*

*-Perfeccionar los hábitos de la técnica ofensiva defensiva vinculadas a la táctica individual, de grupo y equipo en acciones combinadas y complejas.*

*-Desarrollar ejercicios combinativos en cualquier parte del terreno o delante de la puerta, entre varios jugadores vinculando los elementos siguientes: arrancada, técnica de libre, giros, frenazos, colocación, recepción, pase o tiro en cualquier dirección y sentido en tiempo y forma, rotando las posiciones.*

*-Perfeccionar las recepciones, los pases y tiros a la portería tanto "estático" como en movimiento.*

#### *Preparación Táctica.\_*

*-Perfeccionar la táctica individual mediante distintos medios.*

*-Perfeccionar la técnica de gardeo personal, de grupos y equipo mediante ejercicios dirigidos.*

*-Perfeccionar las acciones de fintas, arrancadas, paradas, vueltas, etc..*

*-Perfeccionar el juego combinativo en cualquier parte del terreno incluyendo delante de la portería.*

*-Perfeccionar la presión en parte o en todo el terreno, vinculando la contra-presión a la actualidad.*

*-Dominar la táctica ofensiva defensiva en las acciones individuales y de grupos durante la 5 vs 4 y la 6 vs 5.*

*-Perfeccionar el juego ofensivo con el hombre poste y con el juego del hombre poste; gardeo con apoyo al poste.*

#### *Preparación Teórica.\_*

*-Contribuir al desarrollo del pensamiento táctico operativo mediante charlas, coloquios y otros medios a utilizar.*

*-Asignar las tareas de los delanteros, las defensas y los porteros para con posterioridad realizar los análisis críticos y auto evaluativos en el desempeño de sus funciones, una vez terminado el entrenamiento o los juegos de control.*

*-Profundizar en los análisis, las ventajas que nos ofrece las reglas y el arbitraje y la lucha por alcanzar la victoria respetando siempre las reglas y las decisiones tomadas por los árbitros y oficiales de la competencia.*

*-Incrementar las visitas a los entrenamientos y competencia de mayor nivel realizando análisis de los mismos.*

**DETERMINACION DE LOS PORCIENTOS DE TIEMPO DE TRABAJO TOTAL PARA CADA UNO DE LOS ASPECTOS DE LA PREPARACION DEL DEPORTISTA.\_**

Tareas/Periodos	Preparatorio		Competitivo		Transitorio	
Prep. Física General	30	25	15	10	40	35
Prep. Física Especial	25	30	35	40	25	25
Prep. Técnica	20	15	15	10	25	30
Prep. Táctica	15	20	30	35	-	-
Prep. Teórica	10	10	5	5	10	10

NOTA: Como se ha dicho con anterioridad estos % no son rígidos, por ello se pone el mínimo y el máximo posible, o sea, en ese rango; por ejemplo el 15 % y el 20 %.

**CATEGORIA 16 Y 18 AÑOS.\_**

**Objetivos Específicos.\_**

- 1.\_ Elevar a planos superiores los rendimientos deportivos donde la destreza debe manifestarse como una forma superior del hábito motor.
- 2.\_ Perfeccionar todas las cualidades físicas, técnicas, tácticas, teóricas, morales y volitivas en función del juego ofensivo y defensivo.
- 3.\_ Lograr la especialización por posiciones de todos los jugadores.
- 4.\_ Lograr que exista el mínimo de diferencia entre los jugadores regulares y los suplentes.
- 5.\_ Aumentar significativamente la preparación física especial.
- 6.\_ Perfeccionar el pensamiento táctico de nuestros atletas.

**DETERMINACION DE CADA CONTENIDO DE LOS DIFERENTES ASPECTOS DE LA PREPARACION DEL DEPORTISTA.\_**

**PREPARACION FISICA GENERAL Y ESPECIAL EN TIERRA.\_**

**Fuerza General.\_**

-El entrenamiento de la fuerza debe ocupar el 20 % de la totalidad del entrenamiento y la misma se debe impartir de forma alterna durante el Mesociclo General e ir disminuyendo la misma hasta eliminarla durante el Mesociclo Especial Variado, donde pasará al siguiente Mesociclo como FET.

-Los tipos de fuerzas para estas edades son:

a) La Fuerza Rápida: el método de repetición, cantidad de estaciones 6, duración del estímulo 20 seg., fuerza del estímulo explosivo, la pausa de 1 min., la cantidad de circuitos 2 y la pausa entre cada circuitos 4 min., se utilizan pesos medios o moderados (del 40 al 80% del máximo), para pesos medios de 13 a 18 repeticiones, para pesos moderados de 9 a 12 repeticiones.

b) Resistencia a la Fuerza: el método de repetición, cantidad de estaciones de 4 a 6, tiempo duración de 20 a 30 seg. con 8 a 10 repeticiones, la pausa de 1:30 a 3 min., la cantidad de circuitos de 1 a 2 y la pausa entre cada uno de 4 a 5 minutos las pulsaciones de 140 a 160 puls./min, el carácter del ejercicio de rápido a explosivo, se utilizan pesos moderados (del 70 al 85% del máximo).

-Los métodos con peso máximo, sub-máximo y grande son:



Pesos	Repeticiones	Tandas	% del máximo
Máximo	1	1-3	100
Submaximo	2-3	2-3	90-95
Grande	4-8	4-6	80-89

### *Fuerza Especial.\_*

-Esta FET va encaminada a fortalecer los planos musculares que más intervienen en la ejecución de las acciones físicas del deporte.

-Se desarrolla realizando la resistencia contra el contrario, en minigín, exergín, carritos, escalamientos o halando sogas, en el Hércules, con bolas medicinales en lanzamientos o ejercicios estáticos.

-La FET se trabajará en el Mesociclo Especial de forma alterna y preferiblemente en esta categoría con 3 veces por semana. La misma se realizará: intensidad "máxima"; hasta 10 repeticiones; de 1 a 5 tandas; con 45 seg. de trabajo y 30 segundos de pausa.

### *Ejercicios Complementarios.\_*

-El polista debe desarrollar la Flexibilidad fundamentalmente en los hombros, tronco, caderas y muñecas por la gran exigencia técnica de movimientos de traslación y ejercicios con el balón.

-La F. Activa se pone de manifiesto en los movimientos que se ejecutan mediante su propia acción muscular y la F. Pasiva es donde se ejecuta con movimientos compensatorios ayudado por una fuerza externa; ambos tipos debemos entrenarla fundamentalmente en TIERRA, utilizando para ello: espalderas, sogas, toallas ligas y ayuda de un compañero. No es recomendable el uso del "bombeo" cuando usamos la F. Pasiva, ya que puede lesionar el músculo sino le precedió un meticuloso y fuerte calentamiento.

-La Flex. se trabajará aproximadamente el 5 % de la planificación total; se realizará de 4 a 6 veces por semana; debe realizarse fundamentalmente en la sesión vespertina; no hacerla después de haber ingerido alimentos de difícil digestión; no realizarlas inmediata a haber realizado ejercicios de fuerza de gran des contracciones musculares; emplear ejercicios de posiciones "activas y pasivas"; los ejercicios de Flexibilidad deben estar precedidos de un adecuado "calentamiento"; pueden planificarse dos sesiones o más en el día; debe mantenerse la elongación muscular durante 4 seg. o más.

-Continuar los ejercicios para el desarrollo y juegos con otros deportes con contacto personal.

### *PREPARACION FISICA GENERAL Y ESPECIAL EN AGUA.\_*

#### *Resistencia.\_*

-Se trabaja desde el inicio del Macro hasta la última semana del mismo y en estas edades se comienza con 1000 mts. hasta los 4 kms., en la última semana del Mesociclo General donde se alcanza el máximo del volumen; posteriormente se continúa disminuyendo su volumen hasta los 1200 m aproximadamente, se trabaja diaria o de 5 a 9 sesiones en la semana.

-La resistencia ocupa el 30% de la planificación general del Macro, pero sin grandes intensidades, buscando la forma que el polista no llegue a un agotamiento máximo (180-200 puls./min) en un tiempo de trabajo que no exceda los 30 min.

-En estas categorías se trabajan varios métodos:

a) Método de Duración Continua: se nada en distancias largas aumentando progresivamente la intensidad en el nado, o sea, la velocidad con tiempo de trabajo y descanso. Ejemplo: nadar 1800 mts. continuo y en cada 400 mts. aumentar la velocidad, las pulsaciones oscilan entre 150 y 170 puls./min se usa solamente en el Mesociclo General.

b) Método de Cambio o Variado: los cambios en el nado son planificados por el entrenador aumentando la intensidad y su duración es de 3 a 11 min. mejora las capacidades aerobias y

anaerobias. Ejemplo: nadar 800 mts. y aumentar la intensidad en cada 100 mts. de distancia, las pulsaciones varían de 140 a 180 puls./min.

c) Método a Intervalo Extensivo: el trabajo de duración es de 4 a 11 min. con una pausa en cada distancia hasta 130 puls./min. para salir a la nueva distancia. Ejemplo: nadar 20 x 100 mts. con 1:30 min. de trabajo y descanso.

d) Método de Intervalo Intensivo: el tiempo de duración es de 10 seg. a 2 min., la distancia va desde los 25 a los 200 mts. existiendo gran deuda de O<sub>2</sub>, las pulsaciones oscilan entre 180 y 200 puls./min., se caracteriza por una alta velocidad en el nado y por el desarrollo de la Resistencia Anaeróbica.

#### Rapidez.

-Se trabaja todos los tipos de ejercicios de velocidad y todos los métodos, adquiriendo una mayor relevancia el método de la repetición con tramos de 10 a 20 mts. y la intensidad de 98 a 100% y una recuperación de 2 a 5 min. y hasta 10 repeticiones ejercitando diferentes técnicas de nado con giros y arrancadas.

-La utilización incorrecta de este método puede traer como consecuencia la llamada "Barrera de Velocidad", esto exige para superarlo una reorganización y fijación del hábito motor pero en condiciones simples.

-Se trabaja durante todo el Macro, después del Mesociclo Especial Variado se trabaja de forma de alterna hasta la competencia, dándole paso a la Resistencia a la Rapidez.

#### Resistencia a la Rapidez.

-Esta capacidad se desarrolla después de lograr el desarrollo de la Resistencia y de la Rapidez. Tiene una duración de 12 a 16 semanas para estas edades y se realiza en el Mesociclo Especial y termina en la misma Competencia Fundamental dentro del Mesociclo Competitivo.

-Esta capacidad permite al polista realizar movimientos de gran velocidad o frecuencia en un tiempo determinado a pesar del cansancio fisiológico, porque desarrolla el mecanismo aneróbico-lactácido.

-Se desarrolla nadando tramos cortos con máxima intensidad, con muchas repeticiones y pausas medias. Ejemplo: 15 x 30 mts. con intensidad máxima con 1 min. de reposo y con una pulsación de 140-160 puls./min. En escalera, nadar hasta 400 mts. de forma progresiva hasta los 100 mts. y descender hasta los 25 mts. con una pausa de 15 a 45 seg. según asciende la escalera.

#### Fuerza Especial. (F.E.A.)

-Esta capacidad se desarrolla después de haber adquirido la FG y la FE en la TIERRA; la misma comienza a desarrollarse en el Mesociclo Especial y dura todo el mesociclo, se recomienda comenzar 2 veces por semana de forma alterna y posteriormente aumentar el tiempo de trabajo, terminando el Meso con 3 frecuencias semanales, culminándola 2 semanas antes de la competencia fundamental.

-Se pueden nadar tramos 50 a 100 m con descansos de 1:30 a 2 minutos, preferiblemente con paletas para la fuerza de brazos y con paletas de sub-acuático para la fuerza de piernas, también se realizan ejercicios de pierna de pecho vertical con pesos, así como batallar entre dos con pierna de bicicleta y las violas sin que el compañero de ejercicio se hunda, manteniendo los hombros fuera del agua, se recomienda nadar con chalecos y remolques con el compañero.

#### Preparación Técnica.

-Desarrollar la técnica ofensiva y defensiva elevándola hasta obtener la destreza, forma superior del hábito motor.

-Perfeccionar las capacidades y conocimiento técnico táctico para llegar a competir respetando las reglas, agotando al adversario en la competencia, utilizando para ello la táctica, las capacidades físicas y la técnica deportiva adquirida.

-Perfeccionar los hábitos de la técnica ofensiva defensiva vinculadas a la táctica individual, de grupo y equipo en acciones combinadas y complejas.

-Perfeccionar los ejercicios combinativos en cualquier parte del terreno o delante de la puerta, entre varios jugadores vinculando los elementos siguientes: arrancada, técnica de libre, giros, frenazos, colocación, recepción, pase o tiro en cualquier dirección y sentido en tiempo y forma, rotando las posiciones.

#### Preparación Táctica.\_

-Perfeccionar las acciones individuales por posiciones, de grupo y equipo, elevándola a un alto grado de desarrollo y de ejecución, precisión y efectividad, integrando todas las partes las cuales separamos para su desarrollo, pero que forma una unidad dialéctica.

-Perfeccionar la técnica de gardeo personal, de grupos y equipo mediante ejercicios dirigidos.

-Perfeccionar el juego combinativo en cualquier parte del terreno incluyendo delante de la portería.

-Perfeccionar la presión en parte o en todo el terreno, vinculando la contra-presión a la actualidad.

-Perfeccionar la táctica ofensiva defensiva en las acciones individuales y de grupos.

-Perfeccionar el juego ofensivo con el hombre poste y con el juego del hombre poste; gardeo con apoyo al poste.

-Perfeccionar la táctica ofensiva y defensiva en la línea 6 vs 5 y su variante 3-3.

#### Preparación Teórica.\_

-Contribuir al perfeccionamiento de todas las acciones del juego mediante el análisis crítico y auto evaluativo de las tareas concretas que deben desempeñar cada jugador en sus respectivas posiciones, deficiencias que puedan surgir en los encuentros, entrenamientos, etc.

-Tomar las medidas pertinentes las deficiencias y errores tácticos que surgieron con anterioridad.

-Perfeccionar el conocimiento de las reglas desde el punto de vista teórico práctico con la finalidad de aprovechar al máximo las posibilidades que nos brinda.

-Eleva el conocimiento de las acciones ofensivas y defensivas para que el equipo utilice todo el potencial técnico táctico adquirido.

-Perfeccionar mediante clases teórico prácticas los cambios pertinentes a realizar en el juego, de manera tal que se mantenga el ritmo y la calidad del juego.

#### DETERMINACION DE LOS PORCIENTOS DE TIEMPO DE TRABAJO TOTAL PARA CADA UNO DE LOS ASPECTOS DE LA PREPARACION DEL DEPORTISTA.\_

Tareas/Periodos	Preparatorio		Competitivo		Transitorio	
Prep. Física General	25	20	10	10	30	40
Prep. Física Especial	30	35	40	45	40	30
Prep. Técnica	20	15	10	15	20	30
Prep. Táctica	20	25	35	30	-	-
Prep. Teórica	10	5	5	-	10	-

## *PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE POLO ACUATICO PARA LAS AREAS, ACADEMIAS Y EIDE EN LA RAMA FEMENINA.\_*

### *OBJETIVOS EDUCATIVOS GENERALES.\_*

- 1.\_ Formar elevadas cualidades políticas e ideológicas y formar convicciones revolucionarias que determinen la postura social del atleta.*
- 2.\_ Contribuir al desarrollo de cualidades morales como la veracidad, la modestia y la sencillez, el colectivismo, el humanismo, la actitud consciente ante el trabajo, el patriotismo.*
- 3.\_ Desarrollar en los deportistas la capacidad de expresar, percibir, comprender, sentir y disfrutar la belleza artística, los ideales y sentimientos que se manifiestan por medio del arte en sus diversas formas rechazando lo feo, lo burdo y lo vulgar.*
- 4.\_ Desarrollar en los deportistas el amor a la patria, a sus héroes, combatientes, a los forjadores de nuestra nacionalidad e independencia y ayuda a aquellos pueblos hermanos que lo necesitan.*
- 5.\_ Formar la concepción científica del mundo como un sistema de opiniones, puntos de vista y representaciones sobre la naturaleza, la sociedad y el propio hombre, incluyendo ideas y conceptos filosóficos, políticos y sociales, éticos y estéticos, científicos, jurídicos y otros criterios del individuo acerca de la realidad que lo circunda.*
- 6.\_ Desarrollar las potencialidades del pensamiento para la adquisición de conocimientos, interpretar con entero objetivo los fenómenos de la naturaleza y la sociedad.*

### *CATEGORIA MENORES DE 15 AÑOS (FEMENINO).\_*

#### *Objetivos Generales.\_*

- 1- Consolidar el desarrollo de capacidades físicas y hábitos deportivos de los jóvenes talentos en su deporte específico.*
- 2- Contribuir al desarrollo de los elementos técnico tácticos.*
- 3- Promover deportistas que sean capaces de ingresar al deporte de alto rendimiento (ESPA).*

#### *Objetivos específicos.\_*

- 1- Contribuir al desarrollo y consolidación de los rendimientos deportivos.*
- 2- Desarrollar hábitos motores sólidos en los elementos técnicos de la ofensiva y defensiva, las recepciones y los pases en movimiento y estáticos.*
- 3- Establecer la vinculación de acciones técnico tácticas individuales de grupo y equipo.*
- 4- Determinar la universalización de las posiciones en el juego.*
- 5- Establecer vínculos entre dominio técnico y proceder táctico.*
- 6- Consolidar los conocimientos prácticos y habilidades que forman parte de los juegos.*
- 7- Contribuir al incremento del desarrollo físico con predominio de la preparación general sobre la especial.*

## *PLAN TECNICO-TACTICO QUE DEBE DESARROLLAR CADA CATEGORIA PARA DOMINAR EL JUEGO DE POLO ACUATICO.\_*

### *CATEGORIA MENORES DE 15 AÑOS.\_*

#### *1- Técnica ofensiva.*

- a) Agarre del balón.*
- b) Desplazamiento ofensivo.*
- c) Conducción del balón.*
- d) Recepción y pase.*
- e) Tiros.*
- f) Trabajo individual ofensivo.*
- g) Desplazamientos con y sin balón.*

#### *2- Técnica defensiva.*

- a) Desplazamientos defensivos.*
- b) Trabajo individual defensivo.*

#### *3- Ventajas (ofensiva y defensiva).*

#### *4- Táctica ofensiva.*

*(menores de 15 años)*

*a) Contra personal*

*b) Ofensiva rápida*

*c) Contra defensa con apoyo al poste*

*(mayores de 15 años)*

*a) Contra zona*

*b) Contra semizona*

#### *5- Táctica defensiva.*

*a) Defensa personal*

*b) Defensa con desventaja*

*c) Apoyos*

*a) Defensa por zona*

*b) Defensa por semizonas*

*c) Defensa con apoyo al poste*

#### *6- Táctica de equipo.*

*a) Línea ofensiva*

*b) Línea defensiva*

*c) Presión todo el campo de juego.*

*d) Presión en el medio campo de juego defensivo.*

*e) Juego de contragolpe.*

*NOTA: El juego de Polo Acuático puede ser tan rico en acciones tácticas hasta el punto que sea capaz de proponerlo el entrenador, sólo esto depende de la experiencia y la maestría de sus discípulos. Por tanto lo antes expuesto es solo una guía, debe enriquecerse con la creatividad de los entrenadores.*

*Determinación de los porcentajes de tiempo de trabajo total para cada uno de los aspectos de la preparación del deportista.*

*Menores de 15 años femeninos:*

<i>Tareas/Periodos</i>	<i>Preparatorio</i>		<i>Competitivo</i>		<i>Transitorio</i>	
<i>Prep. Física General</i>	30	40	20	15	30	40
<i>Prep. Física Especial</i>	15	20	30	25	10	5
<i>Prep. Técnica</i>	30	25	20	30	30	40
<i>Prep. Táctica</i>	15	10	20	25	-	-
<i>Prep. Teórica</i>	10	5	10	5	10	15

*NOTA: Proponemos que esta categoría realice una sola periodización, por tanto quedará repartido de la siguiente forma:*

- Período preparatorio 35 semanas.*
- Período competitivo 5 semanas.*
- Período tránsito 3 semanas.*

#### *CATEGORIA MAYORES DE 15 AÑOS.\_*

##### *Objetivos Generales.\_*

- 1.- Perfeccionar el desarrollo de las capacidades físicas y destrezas deportivas de las jugadoras.*
- 2.- Profundizar en el dominio técnico táctico de los elementos que componen el juego de Polo Acuático.*
- 3.- Promover deportistas que sean capaces de ingresar a las filas de los equipos nacionales.*

##### *Objetivos Específicos.*

- 1- Elevar a planos superiores los rendimientos deportivos donde la destreza debe manifestarse como una forma superior del desarrollo del hábito motor.*
- 2- Perfeccionar todas las capacidades físico, técnico, táctico y teóricas en función del juego ofensivo y defensivo.*
- 3- Contribuir al perfeccionamiento de la especialización por posiciones de todas las jugadoras.*
- 4- Proporcionar el mínimo de diferencias entre los jugadores regulares y los suplentes.*
- 5- Contribuir al incremento del desarrollo físico con predominio de la preparación especial sobre la general.*
- 6- Vincular los conocimientos técnicos tácticos a las reglas del Polo Acuático.*
- 7- Desarrollar el pensamiento táctico operativo por medio de ejercicios tácticos y juegos oficiales y competencias.*

Determinación de los porcentos de tiempo de trabajo total para cada uno de los aspectos de la preparación del deportista.

Mayores de 15 años femenino:

Tareas/Periodos	Preparatorio		Competitivo		Transitorio	
Prep. Física General	25	20	10	10	40	50
Prep. Física Especial	30	35	40	45	30	20
Prep. Técnica	20	15	10	15	30	30
Prep. Táctica	20	25	35	30	-	-
Prep. Teórica	5	5	5	-	-	-

### PREPARACION PSICOLOGICA.\_

El Polo Acuático es un deporte que se caracteriza por el carácter colectivo de las acciones deportivas, la necesidad de resolver las tareas que surgen en una u otra situación del juego, no de modo individual, sino, junto a la articulación de los demás miembros del equipo. Son las acciones del equipo más complejas por su estructura psicológica y exigen del deportista rapidez, precisión en la percepción de las situaciones, una actividad agudizada del pensamiento que se expresa en la correcta valoración de las situaciones de juego; exige además la comprensión de los planes tácticos tanto de sus compañeros, como de sus oponentes, la coordinación eficaz de las acciones propias con las acciones de otros jugadores.

#### Objetivos Generales.\_

- Estimular y desarrollar motivaciones por el deporte.
- Formación y estimulación de actitudes positivas relacionadas con la ética deportiva.
- Garantizar una adecuada relación entrenador atleta basada en la ética deportiva.
- Fomentar el desarrollo estético enfatizado en la conservación de la feminidad.
- Estimular positivas relaciones interpersonales en el equipo.
- Formación y desarrollo de hábitos motores, habilidades y capacidades en el deporte sobre la base del desarrollo de percepciones especializada.
- Proporcionar una adecuada preparación táctica a las atletas.
- Estimular el desarrollo del pensamiento creativo.
- Proporcionar métodos de autorregulación y regulación de los estados emocionales desfavorables.
- Caracterizar una adecuada preparación teórica al atleta.
- Desarrollar rasgos volitivos en la personalidad de la atleta.
- Determinar las necesidades de tratamiento individual y grupal según las categorías.
- Contribuir a la formación de cualidades morales de la personalidad.
- Contribuir al desarrollo cultural político e ideológico de la polista.

#### Categoría menores de 15 años.

- Fortalecer los objetivos de la categoría precedente.
- Estimular y controlar la educación estética y la adecuada presencia femenina de la atleta.

- Crear condiciones para la formación de acciones tácticas creativas en la categoría (estimular el pensamiento creativo).
- Determinar las necesidades de orientación psicológica de la adolescente.
- Contribuir a la consolidación del equipo deportivo como grupo.
- Garantizar el control psicológico en las competencias.

*Categoría mayores de 15 años.*

- Consolidar los objetivos de las categorías precedentes.
- Perfeccionamiento de hábitos, habilidades y destrezas deportivas y desarrollo de percepciones especializadas.
- Estimular el desarrollo de la combatividad, disciplina, colectivismo, establecimiento de positivas relaciones interpersonales en el equipo.
- Elevar el dominio técnico táctico en las atletas.
- Controlar el nivel de preparación teórica en las atletas.
- Garantizar la preparación y control psicológico para la competencia.
- Estimular el fortalecimiento y desarrollo de cualidades positivas de la personalidad de los atletas.

### CARACTERIZACION PSICOLOGICA GENARAL DE LAS POLISTAS.\_

*Hasta las menores de 15 años.*

*Esta etapa comprende el período de la adolescencia considerada un período difícil y crítico por la multitud de cambios cuantitativos y cualitativos que en la adolescente se producen, las dificultades (objetivas y subjetivas) en la educación, así como el sentimiento de adultez, que se presenta en la adolescente relacionados con:*

- Cambios de las posibilidades físicas (aumento de la estatura, la fuerza física y la resistencia).
- Cambio de las posibilidades intelectuales (desarrollo de los procesos cognoscitivos, percepción, memoria, pensamiento, (Imaginación).
- Cambio de la posición en la familia, el colectivo de muchachas de su misma edad, etc. (el adolescente comienza a cumplir encargos y obligaciones bastante complejas y de responsabilidad.)

*En esta edad se valoran de forma especialmente alta las cualidades de la voluntad, perseverancia, valentía, etc. de gran importancia para la práctica del deporte. El proceso de autoeducación de la atleta, depende, de la dirección sistemática y acertada del entrenador porque se pueden manifestar algunos defectos de la juventud que afecten la actividad deportiva, tales como la indisciplina, la pereza, etc.*

*Valoran con gran significación el grupo de coetáneos. Las relaciones interpersonales que se establecen en el equipo deportivo aceleran la dinámica del grupo, por lo tanto el reconocimiento y estímulo dentro del colectivo es de gran importancia para ellas.*

*En este período se desarrollan intensivamente los sentimientos morales, el sentido del deber, colectivismo, amistad, patriotismo entre otras. Generalmente combinan la actividad deportiva con el estudio y actividades socialmente útiles.*

*Mayores de 15 años.*

*Manifiestan algunas características de la etapa de la adolescencia pero comienzan a proyectarse hacia el futuro a partir del desarrollo de su personalidad y su propia experiencia personal.*

*Se trazan planes mediatos, metas futuras, presentan mayor actividad social, tendencias a la autodeterminación, independencia, etc. Las relaciones de pareja comienzan a tener mayor significación para las atletas y pueden afectar la vida deportiva sino están bien encaminadas. La conciencia moral se desarrolla de acuerdo a la concepción del mundo de los deportistas.*



*La actividad afectiva volitiva es más regulada, aumenta la capacidad de enfrentarse a obstáculos y dificultades, generalmente combinan las actividades deportivas con el estudio o actividades laborales, aumentan las motivaciones por el rendimiento deportivo*

#### **DETERMINACION DE CADA CONTENIDO DE LOS DIFERENTES ASPECTOS DE LA PREPARACION DEL DEPORTISTAS.\_**

*La ciencia y la técnica con sus aseveraciones han desbordado muchos campos de la vida social en el mundo de hoy y la esfera deportiva no ha quedado al margen de su radio de acción.*

*Postulados y esquemas trazados por la práctica del deporte bajo grandes expectativas han quedado atrás o sencillamente han derivado en muchas propuestas que el tiempo y los resultados han sido encargados de validar.*

*El concepto de preparación general en los atletas de alto rendimiento ha ido transformándose a través de los últimos años, las investigaciones de avanzada han ido demostrando que es necesario lograr en los atletas un fortalecimiento morfo funcional fundamentalmente sobre las bases de la especialidad del entrenamiento, desarrollando las capacidades destrezas y hábitos que le son inherentes a la especialidad practicada particularizando en los rasgos que autodefinen cada movimiento y garantizando durante el período de preparación que antecede a cada confrontación, el acumulo y la movilización de la energía muscular para llevarlo a cabo con seguridad y maestría.*

*En la preparación del polista hay que tener en cuenta que el medio en el que se desarrolla la actividad es completamente distinto al resto de los deportes de conjunto y que a pesar de que su principal finalidad coincide con algunos de ellos las reglas que definen su accionar así como las leyes mecánicas que envuelven su movimiento provocan enormes diferencias.*

*La carga de competencias se ubican en el rango de potencia submáxima con una alternación entre las fases activas de trabajo con pausas de breve tiempo relativamente pasivas, si se analizan sólo las fases de trabajo la fuente fundamental de obtención de energía se localiza en los mecanismos anaerobios alácticos y lácticos. Sin embargo la repetición reiterada de cargas de carácter intermitente (lucha, saltos, frenazos, tiros, desplazamientos, etc.) con períodos de restablecimiento variables durante intervalos de tiempo que van desde los 45 a los 60 minutos, involucran en importancia el otro mecanismo. El entrenamiento al ir a la búsqueda debe explotar, pues en la preparación, no solo el ritmo máximo en que se emplean los sistemas energéticos (potencia) sino en mayor medida la resistencia de estos sistemas de energía (capacidad). Ello solo es posible a partir de un incremento de la capacidad de trabajo ampliando las áreas funcionales que inciden en la resistencia aerobia.*

*El entrenamiento aerobio intenta mejorar la capacidad de los músculos de metabolizar oxígeno lo que redundaría en el decremento de la acumulación del lactato permitiendo alejar el cansancio y la fatiga. El sistema aerobio posee varios niveles que los determina la concentración de ácido láctico.*

*En función de lo anteriormente expuesto conviene hacer la siguiente distinción para el entrenamiento aerobio.*

Entrenamiento a intensidades de nado correspondientes con una concentración de lactato de:

Aerobio ligero 2 - 3 Mm/l

Aerobio medio 3 - 4 Mm/l

*Aerobio Ligero.*

Teniendo en cuenta las concentraciones de lactato que moviliza este nivel del sistema aerobio se debe nadar a ritmo moderado.

Es recomendable realizar altos volúmenes lo que permite efectuar múltiples combinaciones dentro de la sesión de entrenamiento lo que le brinda al atleta un entrenamiento variado, la combinación de técnicas y elementos dentro de las distancias utilizadas dependen en gran medida de la experiencia y maestría de cada entrenador.

*Aspectos fisiológicos y metodológicos para el entrenamiento para el nivel aerobio ligero*

Área Funcional	Lactato	% de Intensidad	Pulso	Pausa	Volumen Total	Tipo de entrenamiento
Aeróbico Ligero	2-3ml	85	Hasta 150 P/M	5-30 seg.	1500-4000 m	Natación continúa. Juego de velocidades. Fraccionar largas distancias.

*Natación continua: Consiste en nadar con velocidades uniformes durante más de 20 minutos de forma ininterrumpida sin descansos intermedios. En este tipo de entrenamiento se puede utilizar una variada gama de técnicas, el seccionamiento de ellas así como elementos propios de nuestro deporte.*

*Ejemplo:*

1- Nadar 25 minutos cambiando de libre/espalda a libre/pecho, delibre/sidestroke cada 100 metros. En esos 100 metros 75 se nadan libre y los restantes con la técnica a combinar.

2- Nadar 1000 metros (se combinan tramos de 25 de pierna de libre, 25 espalda y 50 libre completar la distancia. Juego de velocidades; Se combinan durante más de 20 minutos no solo los tramos en la distancia total a nadar, sino también el ritmo de ejecución. El trabajo en este tipo de entrenamiento está dotado de una velocidad variable.

*Ejemplo:*

1- Nadar 25 minutos variando (250 rápido, 150 lento)

2- Nadar 1000 metros (150 rápido, 50 lento, 200 rápido, 100 lento)

*Nota: Para ubicar velocidades en la natación remítase a los porcentos de intensidad que se proponen en el cuadro resumen los aspectos fisiológicos y metodológicos propios de este nivel.*

*Fraccionado de largas distancias; Este tipo de trabajo se caracteriza por nadar largas distancias con pausas cortas*

*Ejemplo:*

1- 3 x 600 libres con 30 segundos de descanso.

### *Aerobio medio.\_*

*El entrenamiento aerobio en esta zona abarca intensidades de nado con concentraciones de lactato entre 3 - 4 Mm/l. El tipo de entrenamiento que se recomienda para su desarrollo es el nado de distancias largas y medias con descansos cortos.*

*Las pausas deben ser lo suficiente para que garanticen continuar nadando de forma efectiva sin llegar a la compensación total.*

### *Aspectos fisiológicos y metodológicos para el nivel medio.*

<i>Área Funcional</i>	<i>Lactato</i>	<i>% de Intensidad</i>	<i>Pulso</i>	<i>Pausa</i>	<i>Volumen Total</i>	<i>Tipo de entrenamiento</i>
<i>Aeróbico Medio</i>	<i>3-4ml</i>	<i>65 a 85</i>	<i>150-170 P/M</i>	<i>5-45 seg.</i>	<i>1500-3000 m</i>	<i>Natación continúa. Fraccionado extensivo.</i>

*Fraccionado extensivo: Consiste en nadar repetidamente distancias medias (de 200 a 400 metros) sumando un volumen total que puede oscilar entre 2000 a 3000 metros los descansos deben ser cortos (5 - 45 segundos) dependiendo su utilización de la intensidad y la distancia que se nade.*

### *Ejemplo:*

*1- 2x150 /20"*

*2- 10x200 /30"*

*3- 6x350 /35"*

*4- 5x400 /40" Nota: Se pueden emplear distancias menores de 200 metros siempre y cuando la intensidad utilizada en el trabajo garantice una concentración del ácido láctico en los niveles prefijados para el nivel que se está desarrollando. Deberá quedar claro que las intensidades van creciendo a medida que aumenta la distancia, esto es lógico, teniendo en cuenta que se trabajará y desarrollará el sistema aerobio y que el alto mensaje aerobio que portarán las distancias cortas y medias deberá ser neutralizado reduciendo las intensidades en las mismas para lograr el matiz aerobio, no sucede lo mismo con las distancias largas que poseen un marcado mensaje aerobio que debemos reforzar si pretendemos un trabajo efectivo en esta área funcional.*

### *Consideraciones generales acerca del sistema aerobio.*

#### *Objetivos:*

- Aumentar el máximo consumo de oxígeno e incrementar la máxima capacidad de trabajo.*
- Aumentar la capacidad para resistir durante un tiempo muy prolongado sin la aparición de la fatiga.*
- Establecer una base aeróbica que acelere la recuperación del trabajo facilitando el trabajo anaerobio.*

#### *Principios a observar para construir un trabajo aerobio.*

- Intentar hacer trabajo de 20 a 40 minutos de duración.*
- Períodos de descansos cortos entre 5 y 45 segundos.*
- Se puede utilizar técnica completa, elementos técnicos de las modalidades de nado, así como elementos especiales de nuestro deporte.*
- Pulsaciones entre 140 y 170.*
- No manipular el trabajo para que nade más rápido.*
- Ritmo moderado.*

### *Frecuencia del entrenamiento.*

- *Para conseguir un efecto positivo del entrenamiento es necesario al menos de 3 a 4 sesiones semanales.*
- *Para conseguir un efecto de mantenimiento son adecuadas 2 sesiones semanales.*
- *Una vez por semana resultaría una pérdida del entrenamiento.*
- *Para evitar sobrentrenamiento por entrenamiento aerobio hay que alternar las intensidades de trabajo.*

### *Sistema anaerobio.\_*

*Se trata en este caso de no reducir la acumulación de lactato, sino, realmente de avivar a los músculos a su producción para de esta forma amortiguar el lactato de cara a no crear una baja en el equilibrio ácido base o una condición de acidosis. Para el desarrollo de esta área funcional deben manejarse distancias cuyo tiempo de ejecución se encuentre ubicado entre los 35 segundos y los 3 minutos. Esto se hace ya que en orden de proveer altos niveles de lactato a los músculos se requieren trabajos sobre 40 a 50 segundos al máximo esfuerzo, por lo que distancias como 50, 100 y 200 pueden producir estos altos niveles de lactato que se desean, el pulso antes del próximo esfuerzo puede oscilar entre 120 y 140, debe corresponderse con el momento y la calidad de la preparación, la distancia que se nada y la intensidad a que se realiza el ejercicio.*

*Los polistas deben desarrollar la combinación acertada entre ambos sistemas energéticos para obtener buenos resultados en nuestro deporte.*

### *Aspectos fisiológicos y metodológicos del entrenamiento para el anaeróbico láctico (RCD).*

<i>Área Funcional</i>	<i>Duración</i>	<i>% de Intensidad</i>	<i>Pulso</i>	<i>Pausa</i>	<i>Volumen Total entrenamiento</i>	<i>Tipo de entrenamiento</i>
<i>Resistencia Anaeróbica láctacida</i>	<i>+ de 35 seg.</i>	<i>90-95</i>	<i>120/140 p/m</i>	<i>5-30 seg.</i>	<i>400-1200 m</i>	<i>Intervalo intensivo Distancias medias y cortas</i>

*El sistema anaeróbico láctico es recomendable para el desarrollo de la resistencia de la rapidez teniendo en cuenta las exigencias específicas que deben reunir en cuanto a energética muscular y a efectos a lograr durante la aplicación de un estímulo en una sesión de entrenamiento.*

### *Ejemplo:*

*1- 6x100 /1:30 descanso*

*2- 5x200 /2:00 descanso*

### *Resistencia de la rapidez.*

*Esta capacidad compleja es de vital importancia en la preparación del polista para su llegada en óptima forma a su competencia fundamental.*

*Se desarrolla de manera elemental utilizando tareas cortas y nadando a una alta intensidad. Se ubica en la preparación lógicamente, después de haber recibido las bondades que nos puede conceder el sistema aerobio.*

### *Indicaciones metódicas para su desarrollo.*

- Se deben utilizar distancias cortas de hasta alrededor de los 75 metros.*
- La intensidad del ejercicio debe ser muy alta.*
- Las pausas de descanso no deben garantizar el total restablecimiento para que la huella posterior trabaje en esa zona energética logrando los objetivos de trabajo mediante el efecto acumulativo de las cargas.*
- El volumen total dentro de la unidad de entrenamiento no debe sobrepasar los 1000 metros.*
- Con la finalidad de obtener la regeneración completa del equilibrio de los procesos del metabolismo logrando un aumento de la capacidad de rendimiento no deben repetirse estímulos antes de 48 horas luego de haber aplicado cargas con aportes de energía anaeróbica láctica.*
- La indicación metódica anterior permite discriminar la cantidad de estímulos semanales en esta importante área funcional (2 a 3 estímulos).*
- El tipo de entrenamiento más factible a utilizar para el desarrollo de este nivel del sistema anaerobio láctico es el intensivo con distancias cortas.*
- La selección del ejercicio a emplear debe adecuarse al momento de preparación. Es propio del mesociclo especial la utilización de ejercicios con una alta incidencia del que hacer táctico de nuestro deporte.*

### *Ejemplo:*

*1- 10x50 libre con 20" de descanso.*

*2- 10x30 combinando uno libre, espalda, mariposa y libre; con 15" de descanso.*

*3- Ataques en condiciones de superioridad numérica y defensa del contraataque con tiempo de descanso controlado; 3 vs 2 con 15" de descanso.*

### *Rapidez*

*Para la polista es esencial la observancia durante la preparación de la rapidez como la capacidad motriz condicional y dentro de sus manifestaciones son: la rapidez de reacción, la rapidez acíclica máxima y la rapidez cíclica máxima la mayor incidencia en el accionar de la jugadora durante el partido.*

### *Rapidez de reacción*

*El Polo Acuático como los demás deportes con pelotas presenta una serie de demandas psicológicas que deben ser resueltas por los atletas durante las acciones competitivas. Este deporte exige el desarrollo y la estabilidad de diversos parámetros entre los que es significativo señalar la rapidez de reacción o tiempo de reacción. El poder reaccionar rápidamente ante un contragolpe, el interceptar un pase, la arrancada rápida en busca del balón al comenzar cada tiempo después de la señal auditiva, son ejemplos ilustrativos de la manifestación de la capacidad de reacción de un deportista, es por ello que resulta importante para un entrenador no solo conocer su comportamiento sino entrenarlos sistemáticamente.*

*Para entrenar el tiempo de reacción se recomienda a manera de ejemplo los siguientes ejercicios.*

- a) Salidas a la señal desde una posición determinada.*
- b) Sprint a la señal mientras se nada suavemente.*
- c) Salida por números tanto para el trabajo de rapidez máxima de sprint como para el trabajo de las superioridades a partir de una formación en semicírculo.*

#### *Fuerza especial*

- Nadar con ligas (estirándolas).*
- Nadar tramos con paletas.*
- Realizar juegos de viola por grupos.*
- Remolque.*
- Lucha en parejas.*
- Pierna de pecho vertical.*
- Piernas de bicicleta sosteniendo un peso.*
- Natación con pull-boys, tablas, boyas, nado con arrastres.*
- Usar cinturones con plomos durante acciones.*

#### *Flexibilidad*

*El desarrollo de la flexibilidad en nuestro deporte facilita una técnica correcta y un óptimo aprovechamiento de la fuerza muscular y evita lesiones que llegan a ser crónicas en nuestros atletas, si no se realiza un trabajo consciente y encaminado al cumplimiento de las tareas fundamentales para la educación de la flexibilidad que son:*

- 1- Asegurar el perfeccionamiento conforme a la especialidad.*
- 2- Los programas de flexibilidad deben estar encaminados a todas las partes del cuerpo enfatizando en las articulaciones de los hombros, espalda, cadera y tobillos.*
- 3- Los programas deben seguir el principio de sobrecarga y aumentar gradualmente el grado de estiramiento de los músculos y el tiempo dedicado a este trabajo.*
- 4- Los ejercicios deben hacerse bilateralmente y tanto sobre los músculos flexores como sobre los extensores.*
- 5- Se debe trabajar tanto la flexibilidad activa como la pasiva en cada una de las sesiones.*
- 6- Se debe trabajar al menos de 3 a 4 veces por semanas (se recomienda su trabajo diario).*
- 7- La flexibilidad activa debe trabajarse hasta que aparezca el dolor y mantenerla en ese punto, nunca sobrepasarlo.*

#### *Formas de trabajar la flexibilidad.\_*

*Siempre que se trabaje la flexibilidad se recomienda trabajarla de la siguiente forma:*

- 1- Trabajar ejercicios de flexibilidad activa (con ayuda).*
- 2- Trabajar ejercicios de flexibilidad pasiva.*

#### *Métodos de trabajo para la flexibilidad.\_*

*Para el trabajo de la flexibilidad se utilizan fundamentalmente tres métodos fundamentales:*

- 1- Reiterado (consiste en realizar de 15 a 20 repeticiones del ejercicio)*

2- Mantenido (se realiza el ejercicio hasta su máxima amplitud y se mantiene por un período de 5 a 8 segundos)

3- Combinado (se realizan de 15 a 20 repeticiones del ejercicio y al final se mantiene la posición entre 5 y 8 segundos)

## ENTRENAMIENTO CON SOBRECARGA.\_

En el presente capítulo sugerimos diferentes métodos de entrenamiento de fuerza, así como la relación que la utilización de estos podría tener en el Polo Acuático; donde el atleta podrá adaptarse a los diferentes regímenes de trabajo, de acuerdo como se desarrolle el juego, donde podrá manifestar el empleo de la fuerza de diferentes modos.

### Formas de la fuerza muscular.

La fuerza muscular dinámica tiene estrecha relación con la rapidez y la resistencia en la acción deportiva acíclica y cíclica.

En ella se diferencian tres formas fundamentales de fuerza las cuales se denominan:

- a) Fuerza máxima.
- b) Fuerza rápida
- c) Fuerza resistencia.

Según D. Harre, la fuerza rápida y fuerza resistencia son las capacidades de fuerza típica para la mayoría de los deportes.

El éxito en la utilización de los ejercicios con sobrecarga y para el desarrollo de los diferentes tipos de fuerza muscular en la forma de contracción dinámica esta precisamente en su clasificación. El criterio más objetivo y exacto es determinar a través de pruebas de control periódicas, los resultados máximos de los diferentes ejercicios que se utilizarán en la planificación del entrenamiento y considerar estos resultados máximos en cada ejercicio, el 100% de las posibilidades del atleta. Partiendo de este criterio las zonas de intensidad más utilizadas estarán entre el 40 y 100 % de los resultados máximos.

### Zonas de trabajo en la utilización de los porcentajes.

Para planificar la intensidad del entrenamiento, es necesario utilizar los % a partir de los resultados máximos de cada polista.

Por tal motivo recomendamos las siguientes zonas de trabajo.

1- Hasta el 60 %

\* desarrollo de la resistencia de la velocidad especial.

2- 61 - 70 %

\* desarrollo de la rapidez y la velocidad especial.

3- 71 - 80 %

\* desarrollo de la fuerza y la rapidez

4- 81 - 90 %

\* desarrollo de la fuerza y la rapidez

5- 91 - 100 %

\* desarrollo de la fuerza

6- 101 - 110 %

\* desarrollo de la fuerza en condiciones extremas de tensión física y psicológica.

Para conocer la fuerza máxima de los diferentes planos musculares que intervienen en el Polo Acuático nosotros recomendamos los ejercicios siguientes.

Ejercicio	Que determinan
Fuerza parado por delante	Fuerza de brazo y hombros
Fuerza acostado	Fuerza de brazos y pectorales
Reverencia con flexión	Fuerza de espalda
Cuclillas profundas	Fuerza de piernas

Para las atletas menores de 15 años recomendaremos sustituir la cuclillas profunda por la media cuclillas.

Guía para el trabajo con los porcentajes de acuerdo a los resultados máximos obtenidos en los ejercicios básicos.

Fuerza parado	Cuclillas	Fuerza acostado	Reverencia
Fuerza por detrás	Por delante	Fuerza acostado	Con flexión
Fuerza inclinada	Media cuclilla.	Remo acostado en banco ( de cubito prono)	Sin flexión
Fuerza sentado	Media cuclilla por delante	-	Torsión del troco
Fuerzas sentado y detrás	Con pies unidos	-	Hiperextension.
Empuje de fuerza	En tijeras	-	-
Remo parado	Tijeras por delante	-	-
Remo inclinado	Tijeras lateral	-	-
Remo acostado	Saltillos con pesos	-	-

Los ejercicios derivados de la fuerza parado y fuerza acostada se pueden realizar utilizando diferentes agarres (entre los más utilizados podemos citar agarre medio, ancho y estrecho).

La metodología de todas las etapas de la preparación de fuerza que son, desarrollo, conservación y recuperación de cada uno de los tipos enumerados de manifestaciones de la fuerza muscular, desempeñan un importante papel en el proceso de preparación de los deportistas.

Ubicación de la preparación de la fuerza dentro del entrenamiento específico del deporte.

Esta ubicación puede ser de la siguiente manera:

a) alternando diariamente

Se hace normalmente un día y el otro no o dejando pasar los días, en todo caso ese día se emplea nada más el entrenamiento de preparación de fuerza.

b) durante el día.

Puede ser antes o después del entrenamiento específico del deporte, lo cual depende de la etapa de preparación y de la cualidad que se quiere desarrollar en ese momento y el nivel de entrenamiento de las atletas.

Debe ser después del entrenamiento específico del deporte cuando se quiere trabajar la preparación técnica específica del deporte o cuando se quiere desarrollar la resistencia o la fuerza con sobrecarga.



- Debe ser antes cuando los objetivos del entrenamiento coincidan con el desarrollo de la fuerza y fuerza rápida.

En cuanto a la forma de agrupar a los atletas debemos tener en cuenta varias características como pueden ser:

- por posiciones, según el trabajo específico que realice en el juego:

Ejemplo:

Defensas, atacadores, porteras o postes - por edades en dependencia de sus categorías por el nivel de desarrollo o de preparación alcanzado anteriormente.

El trabajo con sobrecarga en el entrenamiento de Polo Acuático en el sexo femenino debe estar dividido fundamentalmente en dos etapas, una etapa que abarque la preparación general y una segunda etapa que abarque la preparación especial; donde recomendamos 3 sesiones de sobrecargas a la semana, durante el periodo preparatorio, 2 sesiones en el periodo competitivo y 3 en el periodo de tránsito.

Los objetivos generales de la preparación de fuerza tanto para atletas menores de 15 años como mayores a esta edad pueden ser las siguiente; donde el entrenador debe tener presente que el nivel de preparación física entre estas edades no es el mismo, por lo tanto, en el periodo preparatorio los objetivos de la primera etapa, en los casos que se considere necesario, debe extenderse, teniendo como objetivo el fortalecimiento del aparato locomotor y la adaptación biológica de la carga, lo que evita los traumas y poder avanzar posteriormente con pasos seguros en el camino del rendimiento deportivo.

Objetivos de la primera etapa. Preparación general.

- Aumentar el diámetro fisiológico de los músculos y el peso corporal.
- Preparar funcionalmente el organismo del deportista para las elevadas intensidades.
- Asegurar el desarrollo de las actitudes propiamente de fuerza.

La segunda etapa del trabajo con sobrecarga puede coincidir con el inicio de la preparación especial y culmina finalizando la misma teniendo como objetivos fundamentales:

- Educar las actitudes de fuerza que responden a los requisitos específicos en el deporte.
- Formación y desarrollo de las estructuras de fuerza conforme a las particularidades de la modalidad elegida.

Esta etapa presenta características propias de la misma y está diferenciada por cada ciclo. Un primer ciclo dirigido al desarrollo de la fuerza, resistencia y un segundo ciclo donde trabajo fundamental recae en el desarrollo de la fuerza rápida (la duración de este ciclo el entrenador la determinará acorde a los objetivos de la preparación y el nivel físico de los polistas).

Indicaciones metodológicas y de organización en las etapas que sugerimos.\_

- Para la primera etapa o preparación general se recomienda:

Variante de la distribución de las cargas:

*Trabajar con pesos pequeños y medios durante un tiempo aproximado de dos semanas, teniendo presente el nivel de las polistas.*

- a) 1<sup>ra</sup> carga (pesos pequeños, repeticiones máximas)  
2<sup>da</sup> carga (Pesos medios, repeticiones medias)
- b) 1<sup>ra</sup> carga (pesos pequeños, repeticiones medias)  
2<sup>da</sup> carga (pesos medios, repeticiones máximas)  
3<sup>ra</sup> carga (Pesos pequeños, repeticiones medias)
- c) 1<sup>ra</sup> carga (pesos medios, repeticiones medias)  
2<sup>da</sup> carga (pesos pequeños, máxima repeticiones)
- d) cargas constantes y número de repeticiones variables.

Ejemplos:

70%	70%	70%	70%
8	7	6	5

e) con aumento y disminución de la carga y de las repeticiones.

Ejemplo:

70%	85%	70%	70%
7	4	8	6

f) con cargas variables y número de repeticiones constante

Ejemplo:

50%	860%	70%	80%
8	8	8	8

*Las variantes A, B, C pueden aplicarse a todos los atletas aunque deben predominar en las principiantes o que tengan un menor desarrollo físico. Para pasar a las variantes D, E, F se deben realizar las pruebas de resultados máximos, a partir de los ejercicios básicos referidos con anterioridad.*

*- La cantidad de ejercicios pueden estar comprendidos entre 1 a 3 por cada plano muscular que se desea desarrollar.*

*- Para poder aplicar las cargas en la segunda etapa de acuerdo a los objetivos fundamentales trazados y considerando las actitudes de fuerza a desarrollar debemos tener presente:*

*La duración del juego de Polo Acuático y de cada serie y de aquí poder distribuir lo que representa en por ciento cada minuto de trabajo con sobrecarga:*

Esto nos permite recomendar nuestro trabajo de la segunda etapa dirigido al desarrollo de las actitudes de fuerza, resistencia y fuerza rápida, utilizando fundamentalmente la forma organizativa del circuito, por lo que opinamos que este método debe ser el más utilizado.

Esto nos permite distribuir por porcentaje de trabajo, el tiempo de trabajo y descanso por series.

Características del entrenamiento en las secciones de preparación especial.

### FUERZA RESISTENCIA

Carga	Menos 15 años	Mas 15 años
		30% - 45%
Tiempo de trabajo por ejercicio	15 – 25 seg.	20 – 30 seg.
Repeticiones	10 -20 unidades	20 – 30 unidades
Formas de organización	Circuito X tiempo.	
Descanso entre serie	30 seg a 1,30 minutos	30 seg a 1,30 minutos

### FUERZAS RESISTENCIA CON TENDENCIA A LA VELOCIDAD

Carga	Menos 15 años	Mas 15 años
		45% - 60%
Tiempo de trabajo por ejercicio	10 – 15 seg.	12 – 20 seg.
Repeticiones	8 -10 unidades	12 – 20 unidades
Formas de organización	Circuito X tiempo.	
Descanso entre serie	2 a 3 minutos	2 a 3 minutos

### FUERZA RAPIDA BASANDOSE EN LAS ACTITUDES DE VELOCIDAD

Carga	Menos 15 años	Mas 15 años
		70% - 75%
Tiempo de trabajo por ejercicio	7 – 10 seg.	9 – 12 seg.
Repeticiones	5 -6 unidades	5 – 6 unidades
Formas de organización	Circuito X tiempo.	
Descanso entre serie	2 a 3 minutos	2 a 3 minutos

Criterio de rendimiento.

En la etapa de preparación general mediante las pruebas de control de los resultados máximos por periodo de un mes podemos controlar el rendimiento de la distribución de las cargas.

- En la segunda etapa mediante las siguientes mediciones podemos determinar el grado de rendimiento de los atletas.

La prueba para medir resistencia que nosotros sugerimos es la siguiente:

1- buscar los planos fundamentales que intervienen en la actividad, en este caso recomendamos los brazos y las piernas.

2- ejercicios seleccionados.

- fuerza acostado
- cuclillas

3- que tiempo buscar para realizar el trabajo y de aquí podemos dosificar la carga de entrenamiento y seleccionar la cantidad de ejercicios por series y además controlar las series.

Ejemplo:

Se tomará para realizar el máximo de repeticiones por cada ejercicio el 55% de sus resultados máximos. ¿Qué nos proporcionó esto?

Conocer la cantidad de repeticiones que puede realizar las atletas en un tiempo determinado y además de los diferentes % de trabajo en un ejercicio.

En el siguiente ejemplo ilustramos cómo se comportan las medias de un equipo de Polo Acuático mediante esta prueba.

Ejercicios	Zonas de trabajo					
	40%	45%	50%	55%	60%	65%
Fuerza acostado	22	20	18	16	14	12
Cuclillas	13	12	11	10	9	8

Para determinar el desarrollo de la fuerza rápida con sobrecarga determinamos la prueba de control bajo los mismos parámetros que la fuerza resistencia, conociendo que:

- La fuerza rápida se puede medir manifestado en el ritmo (frecuencia de los movimientos) L. Mattveev, Harre según el número de repeticiones dados en el tiempo más corto posible.

Nosotros recomendamos 6 repeticiones en 75% o 80% de su resultado máximo en la fuerza acostada y cuclillas. ¿Determinar el tiempo?

Esto nos permite conocer la cantidad de repeticiones de acuerdo a la cantidad de ejercicios y series que se realizan en una sección de trabajo.

Ejemplo

Ejercicios	Zonas de trabajo					
	70	75	80	85	90	95
Fuerza acostado	7	8	9	10	11	12
Cuclillas	9	10	11	12	13	14

*BIBLIOGRAFIA QUE PUEDE SER CONSULTADA PARA EL DESARROLLO DEL PROGRAMA DE PREPARACION DEL DEPORTISTA II.\_*

- *Aseguramiento Científico de la Preparación de los Nadadores.\_\_\_\_ Moscú: Editorial Progreso, 1990.*
- *Counsilman, J. E. Natación Ciencia y Técnica para la Preparación de Campeones / James E. Counsilman. \_\_\_\_ 2<sup>da</sup> Edición.\_\_\_\_ Barcelona: Editorial Hispano-Europea, 1974.*
- *Harre D. Dr. Teoría del Entrenamiento Deportivo / Dr. D. Harre \_\_\_\_ Ciudad Habana: Editorial Científico Técnica, 1989.*
- *Maglischo, E. W. Nadar más rápido/ Ernest W. Maglischo.-- Barcelona: Ed. Hispano-Europea, /c1986/462 p. .-- Colección Herakles: biblioteca enciclopédica de los deportes.*
- *Navarro, Fernando. Planificación del entrenamiento físico del nadador /Fernando Navarro/ .-- Barcelona: Ed. Comité Olímpico Español, 1990.*
- *Ozolin, N. G. Sistema Contemporáneo del Entrenamiento Deportivo / N. G. Ozolin.\_\_\_\_ Ciudad Habana: Editorial Científico Técnica, 1989.*
- *Rizhak, M. N. Entrenamiento para el Polo Acuático/ M. N. Rizhak \_\_\_\_ Ciudad Habana: Editorial Orbe, 1978.*
- *Volkov, V. M y Filin, V. P. Selección Deportiva/ V. M. Volkov y V. P. Filin.\_\_\_\_ 1<sup>ra</sup> Edición.\_\_\_\_ Moscú:Editorial Progreso, 1990.*
- *Vrzhnevsky, I. V y Sajnovsky, P. V. Polo Acuático / I. V. Vrzhnevsky y P. V. Sajnovsky.\_\_\_\_ 1<sup>ra</sup> Edición.\_\_\_\_ Ciudad Habana: Editorial Orbe, 1978.*

## NORMATIVAS DE SELECCION PARA LAS ESTRUCTURAS DEL ALTO RENDIMIENTO

### Fundamentación:

La Comisión Técnica Nacional de Polo Acuático ha elaborado las siguientes normativas con el principio de que todo aquel atleta que las pueda realizar se considere con el Plan Básico del Polo Acuático vencido y encontrarse apto para ser ubicado en los distintos niveles de la estructura del Alto Rendimiento.

Estas normativas darán un escalafón único para todos los polistas del país desde edades tempranas hasta los equipos nacionales, lo que ayudará en gran medida a la selección para el Alto Rendimiento.

Se han tenido en cuenta tres tipos de pruebas, las que son:

Pruebas en agua	70 puntos
Pruebas en tierra	10 puntos
Antropometría.	20 puntos

Como se puede observar la suma total de estas pruebas pueden llegar a un máximo de 100 puntos. A su vez, dentro de cada prueba se le ha dado un máximo de puntos a cada una, lo que eleva la calidad de la misma.

### Metodología para la rama masculina:

#### 1.- Pruebas en Agua (Total: 70 puntos).

Prueba	Norma	Máxima Puntuación
25 m libre	20 seg.	10 puntos

Método	Forma de evaluación
El polista nadará 25 mts. Libre al máximo de velocidad arrancando desde arriba	El que cumpla 20 seg. tendrá 0 punto. Se dará 1 punto a favor por cada seg. que mejore o empeore el polista

Prueba	Norma	Máxima Puntuación
25 m conducción del balón	25 seg.	10 puntos

Método	Forma de evaluación
El polista desde el agua con el balón, utilizando la técnica de tijera y al silbato del entrenador nada lo más fuerte que puede hasta tocar con el balón la pared.	El que cumpla la norma será igual a cero y se dará un punto a favor o en contra por cada segundo que mejore o empeore el tiempo de ejecución del ejercicio.

<i>Prueba</i>	<i>Norma</i>	<i>Máxima Puntuación</i>
<i>25 m Mariposa Polo Acuático (Pierna de pecho y cabeza arriba)</i>	<i>26 seg.</i>	<i>5 puntos</i>

<i>Método</i>	<i>Forma de evaluación</i>
<i>El polista arranca de abajo nadando Mariposa con la cabeza arriba y con piernas de pecho al máximo de velocidad</i>	<i>El que cumpla la norma será igual a cero y se dará 1 punto a favor o en, contra por cada seg. que mejore o empeore el atleta</i>

<i>Prueba</i>	<i>Norma</i>	<i>Máxima Puntuación</i>
<i>600 m combinados, (libre espalda, libre pecho)</i>	<i>12 minutos</i>	<i>15 puntos</i>

<i>Método</i>	<i>Forma de evaluación</i>
<i>El polista arranca desde arriba y nadara tramos de 25 metros en el siguiente orden, esto es inalterable; (libre espalda, libre pecho)</i>	<i>El que cumpla la norma será igual a cero y se dará 1 punto a favor o en, contra por cada 20 seg. que mejore o empeore el atleta</i>

<i>Prueba</i>	<i>Norma</i>	<i>Máxima Puntuación</i>
<i>Complejo Técnico Pases y Tiro</i>	<i>Sin tiempo</i>	<i>10 puntos</i>

<i>Método</i>	<i>Forma de evaluación</i>
<i>El polista arranca desde medio campo dribleando el balón a la altura de 7 metros pasa el balón a un jugador situado el dos metros en el lado de su mano hábil y sigue nadando hasta 5 metros donde recibirá un pase a la mano y tirara con intención de gol a la portería. Este ejercicio de repite 5 veces y el descanso entre ejercicios es de 30 segundos.</i>	<i>No se evalúa la intensidad del nado aunque se recomienda que se haga lo más rápido posible. El pase recibe 1 punto si es a la mano, cero punto si se tiene que desplazar el jugador pero está al alcance de su mano y - 1 punto, si se tiene que desplazar mas. El tiro si anota es +1 punto, si es corneé es 0 punto y si toca los poste o sale por los contornos de la portería es malo y recibe - 1 punto.</i>

Prueba	Norma	Máxima Puntuación
Rendimiento Competitivo	Estadísticas establecidas	15 puntos

Métodos	Forma de evaluación																			
<p>El rendimiento se medirá en los juegos tanto de control como en los fundamentales; el polista será evaluado por su rendimiento en el mismo conjuntamente con la anotación. Para su resultado final existe una escala evaluativa previamente definida que establece en que rango de puntuación del 0 al 15 jugó el polista.</p> <p>Escala evaluativa: Presenta valores infinito desde + hasta valores negativos.</p> <table> <tr> <td>+ 35 puntos</td> <td>Excelente</td> <td>+ 15 puntos.</td> </tr> <tr> <td>e/ +34 - + 25 puntos</td> <td>Muy Bueno</td> <td>+ 12 puntos</td> </tr> <tr> <td>e/ +24 - + 15 puntos</td> <td>Bueno</td> <td>+ 9 puntos</td> </tr> <tr> <td>e/ +14 - + 5 puntos</td> <td>Regular</td> <td>+ 6 puntos</td> </tr> <tr> <td>e/ + 4 - 0 punto</td> <td>Deficiente</td> <td>+ 3 puntos</td> </tr> <tr> <td>Valores negativos</td> <td>Mal</td> <td></td> </tr> </table> <p>(Y se evalúa totalmente inverso)</p>	+ 35 puntos	Excelente	+ 15 puntos.	e/ +34 - + 25 puntos	Muy Bueno	+ 12 puntos	e/ +24 - + 15 puntos	Bueno	+ 9 puntos	e/ +14 - + 5 puntos	Regular	+ 6 puntos	e/ + 4 - 0 punto	Deficiente	+ 3 puntos	Valores negativos	Mal		Si anota	+15 puntos
	+ 35 puntos	Excelente	+ 15 puntos.																	
	e/ +34 - + 25 puntos	Muy Bueno	+ 12 puntos																	
	e/ +24 - + 15 puntos	Bueno	+ 9 puntos																	
	e/ +14 - + 5 puntos	Regular	+ 6 puntos																	
	e/ + 4 - 0 punto	Deficiente	+ 3 puntos																	
	Valores negativos	Mal																		
	Si es expulsado	-15 puntos																		
	Si comete falta ofensiva	- 6 puntos																		
	Expulsión con sustitución	-15 puntos																		
	Expulsión sin sustitución	-15 puntos																		
	Si comete penalti	-15 puntos																		
Si busca penalti	+ 10 puntos																			
Si falla penalti	-15 puntos																			
Si anota penalti	+ 15 puntos																			
Error en la defensa	-15 puntos																			
Si para un tiro	+ 10 puntos																			
Asistencia	+ 10 puntos																			

Prueba	Norma	Máxima Puntuación
Distancia de tiro	15 metros	5 puntos

Método	Forma de evaluación
El polista sin empujarse del fondo o los laterales, hará tres lanzamientos al máximo de sus posibilidades, tomando el mejor de los tres tiros realizados	Se dará 1 punto a favor o en contra por cada 3 metros de diferencia con relación a la cifra control, ya sea positivo o negativo el pase.

## 2.- Pruebas en Tierra (Total: 10 puntos).

Prueba	Norma	Máxima Puntuación
Fuerza de piernas	1.80 metros	2 puntos

Método	Forma de evaluación
El polista realizara dos saltos sin impulso con ambas piernas unidas hasta alcanzar su máxima distancia, se toma el mejor resultado.	Se dará ½ punto a favor o en contra por cada 10 centímetros que mejore o empeore la norma.



Prueba	Norma	Máxima Puntuación
Tracciones	No hay	2 puntos

Método	Forma de evaluación
El polista hará el máximo de tracciones posibles, Debe llevar la barbilla a la altura de la barra y no puede impulsarse con las piernas.	Se dará ½ punto a favor o en contra por cada 10 tracciones que pueda realizar el polista.

Prueba	Norma	Máxima Puntuación
Flexibilidad hombro acostado	40 centímetros	2 puntos

Método	Forma de evaluación
Desde la posición de cubito prono, con la frente pegada al piso, se levantara los brazos unidos hasta el máximo de sus posibilidades y se medirá a partir de las muñecas: las manos deben ir unidas.	Se dará ½ punto a favor o en contra por cada 10 centímetros de diferencia de la norma.

Prueba	Norma	Máxima Puntuación
Coordinación	24 segundos	2 puntos

Método	Forma de evaluación
Complejo coordinativo. <b>Ver anexo III</b>	Se dará ½ punto por cada 2 segundos que mejore o empeore la norma.

Prueba	Norma	Máxima Puntuación
Abdominales	Sin norma	2 puntos

Método	Forma de evaluación
El deportista en 30 segundos hará el máximo de repeticiones de abdominales posibles. Uniendo brazos y piernas en el aire.	Se dará ½ punto por cada 15 abdominales que pueda hacer cada deportista. Se considera válido el ejercicio al alcanzar la posición V

### 3.- Estatura (Total: 20 puntos).

Prueba	Norma	Máxima Puntuación
Talla	Norma por edades	20 puntos

Método	Forma de evaluación
Se medirá la altura del polista descalzo y con la cabeza en plano Frankfurt	Se dará puntos por escala de cumplimiento de la norma por edad. <b>Ver anexo IV.</b> En cada por cada desviación estándar por sexo que baje se le quita un punto

Anexo IV.

Edad	Norma		Desviación .Est.	
	Masc	Fem.	Masc.	Fem.
9	151cm	148 cm	3 cm	4 cm
10	155 cm	151 cm	4 cm	5 cm
11	159 cm	154 cm	3 cm	4 cm
12	163 cm	157 cm	3 cm	4 cm
13	167 cm	160 cm	4 cm	3 cm
14	171 cm	163 cm	4 cm	3 cm
15	175 cm	167 cm	3 cm	2 cm
16	179 cm	170 cm	3 cm	2 cm
17	183 cm	176 cm	2 cm	2 cm
18	187 cm	179 cm	2 cm	2 cm

Metodología para la rama femenina:

1.- Pruebas en Agua (Total: 70 puntos).

Prueba	Norma	Máxima Puntuación
25 m libre	22 seg.	10 puntos

Método	Forma de evaluación
La polista nadará 25 mts. Libre al máximo de velocidad arrancando desde arriba	El que cumpla 22 seg. Tendrá 0 punto. Se dará 1 punto a favor por cada seg. que mejore o empeore el polista

Prueba	Norma	Máxima Puntuación
25 m conducción del balón	25 seg.	10 puntos

Método	Forma de evaluación
La polista desde el agua con el balón, utilizando la técnica de tijera y al silbato del entrenador nada lo más fuerte que puede hasta tocar con el balón la pared.	El que cumpla la norma será igual a cero y se dará un punto a favor o en contra por cada segundo que mejore o empeore el tiempo de ejecución del ejercicio.

Prueba	Norma	Máxima Puntuación
25 m Mariposa Polo Acuático (Pierna de pecho y cabeza arriba)	30 seg.	5 puntos

Método	Forma de evaluación
La polista arranca de abajo nadando Mariposa con la cabeza arriba y con piernas de pecho al máximo de velocidad	El que cumpla la norma será igual a cero y se dará 1 punto a favor o en, contra por cada seg. que mejore o empeore el atleta

--	--

<i>Prueba</i>	<i>Norma</i>	<i>Máxima Puntuación</i>
<i>600 m combinados, (libre espalda, libre pecho)</i>	<i>14 minutos</i>	<i>15 puntos</i>

<i>Método</i>	<i>Forma de evaluación</i>
<i>La polista arranca desde arriba y nadara tramos de 25 metros en el siguiente orden, esto es inalterable; (libre espalda, libre pecho)</i>	<i>El que cumpla la norma será igual a cero y se dará 1 punto a favor o en, contra por cada 20 seg. que mejore o empeore el atleta</i>

<i>Prueba</i>	<i>Norma</i>	<i>Máxima Puntuación</i>
<i>Complejo Técnico Pases y Tiro</i>	<i>Sin tiempo</i>	<i>10 puntos</i>

<i>Método</i>	<i>Forma de evaluación</i>
<i>El polista arranca desde medio campo driblando el balón a la altura de 7 metros pasa el balón a un jugador situado el dos metros en el lado de su mano hábil y sigue nadando hasta 5 metros donde recibirá un pase a la mano y tirara con intención de gol a la portería. Este ejercicio de repite 5 veces y el descanso entre ejercicios es de 30 segundos.</i>	<i>No se evalúa la intensidad del nado aunque se recomienda que se haga lo más rápido posible. El pase recibe 1 punto si es a la mano, cero punto si se tiene que desplazar el jugador pero está al alcance de su mano y - 1 punto, si se tiene que desplazar mas. El tiro si anota es +1 punto, si es corneé es 0 punto y si toca los poste o sale por los contornos de la portería es malo y recibe - 1 punto.</i>

<i>Prueba</i>	<i>Norma</i>	<i>Máxima Puntuación</i>
<i>Rendimiento Competitivo</i>	<i>Estadísticas establecidas</i>	<i>15 puntos</i>

Métodos	Forma de evaluación																			
<p><i>El rendimiento se medirá en los juegos tanto de control como en los fundamentales; el polista será evaluado por su rendimiento en el mismo conjuntamente con la anotación. Para su resultado final existe una escala evaluativa previamente definida que establece en que rango de puntuación del 0 al 15 jugó el polista.</i></p> <p><i>Escala evaluativa: Presenta valores infinito desde + hasta valores negativos.</i></p> <table> <tr> <td>+ 35 puntos</td> <td>Excelente</td> <td>+ 15 puntos.</td> </tr> <tr> <td>e/ +34 - + 25 puntos</td> <td>Muy Bueno</td> <td>+ 12 puntos</td> </tr> <tr> <td>e/ +24 - + 15 puntos</td> <td>Bueno</td> <td>+ 9 puntos</td> </tr> <tr> <td>e/ +14 - + 5 puntos</td> <td>Regular</td> <td>+ 6 puntos</td> </tr> <tr> <td>e/ + 4 - 0 punto</td> <td>Deficiente</td> <td>+ 3 puntos</td> </tr> <tr> <td>Valores negativos</td> <td>Mal</td> <td></td> </tr> </table> <p><i>(Y se evalúa totalmente inverso)</i></p>	+ 35 puntos	Excelente	+ 15 puntos.	e/ +34 - + 25 puntos	Muy Bueno	+ 12 puntos	e/ +24 - + 15 puntos	Bueno	+ 9 puntos	e/ +14 - + 5 puntos	Regular	+ 6 puntos	e/ + 4 - 0 punto	Deficiente	+ 3 puntos	Valores negativos	Mal		Si anota	+15 puntos
	+ 35 puntos	Excelente	+ 15 puntos.																	
	e/ +34 - + 25 puntos	Muy Bueno	+ 12 puntos																	
	e/ +24 - + 15 puntos	Bueno	+ 9 puntos																	
	e/ +14 - + 5 puntos	Regular	+ 6 puntos																	
	e/ + 4 - 0 punto	Deficiente	+ 3 puntos																	
	Valores negativos	Mal																		
	Si es expulsado	-15 puntos																		
	Si comete falta ofensiva	- 6 puntos																		
	Expulsión con sustitución	-15 puntos																		
	Expulsión sin sustitución	-15 puntos																		
	Si comete penalti	-15 puntos																		
	Si busca penalti	+ 10 puntos																		
Si falla penalti	-15 puntos																			
Si anota penalti	+ 15 puntos																			
Error en la defensa	-15 puntos																			
Si para un tiro	+ 10 puntos																			
Asistencia	+ 10 puntos																			

Prueba	Norma	Máxima Puntuación
Distancia de tiro	15 metros	5 puntos

Método	Forma de evaluación
<i>La polista sin empujarse del fondo o los laterales, hará tres lanzamientos al máximo de sus posibilidades, tomando el mejor de los tres tiros realizados</i>	<i>Se dará 1 punto a favor o en contra por cada 3 metros de diferencia con relación a la cifra control , ya sea positivo o negativo el pase.</i>

## 2.- Pruebas en Tierra (Total: 10 puntos).

Prueba	Norma	Máxima Puntuación
Fuerza de piernas	1.60 metros	2 puntos

Método	Forma de evaluación
<i>La polista realizara dos saltos sin impulso con ambas piernas unidas hasta alcanzar su máxima distancia, se toma el mejor resultado.</i>	<i>Se dará ½ punto a favor o en contra por cada 10 centímetros que mejore o empeore la norma.</i>

Prueba	Norma	Máxima Puntuación
Tracciones	No hay	2 puntos

Método	Forma de evaluación
El polista hará el máximo de tracciones posibles, Debe llevar la barbilla a la altura de la barra y no puede impulsarse con las piernas.	Se dará ½ punto a favor o en contra por cada 10 tracciones que pueda realizar el polista.

Prueba	Norma	Máxima Puntuación
Flexibilidad hombro acostado	50 centímetros	2 puntos

Método	Forma de evaluación
Desde la posición de cubito prono, con la frente pegada al piso, se levantara los brazos unidos hasta el máximo de sus posibilidades y se medirá a partir de las muñecas: las manos deben ir unidas.	Se dará ½ punto a favor o en contra por cada 10 centímetros de diferencia de la norma.

Prueba	Norma	Máxima Puntuación
Coordinación	30 segundos	2 puntos

Método	Forma de evaluación
Complejo coordinativo. <b>Ver anexo III</b>	Se dará ½ punto por cada 2 segundos que mejore o empeore la norma.

Prueba	Norma	Máxima Puntuación
Abdominales	Sin norma	2 puntos

Método	Forma de evaluación
El deportista en 30 segundos hará el máximo de repeticiones de abdominales posibles. Uniendo brazos y piernas en el aire.	Se dará ½ punto por cada 15 abdominales que pueda hacer cada deportista. Se considera válido el ejercicio al alcanzar la posición V

### 3.- Estatura (Total: 20 puntos).

Prueba	Norma	Máxima Puntuación
Talla	Norma por edades	20 puntos

Método	Forma de evaluación
Se medirá la altura del polista descalzo y con la cabeza en plano Frankfurt	Se dará puntos por escala de cumplimiento de la norma por edad. <b>Ver anexo IV.</b> En cada por cada desviación estándar por sexo que baje se le quita un punto

#### Anexo IV.

Edad	Norma		Desviación .Est.	
	Masc	Fem.	Masc.	Fem.
9	151cm	148 cm	3 cm	4 cm
10	155 cm	151 cm	4 cm	5 cm
11	159 cm	154 cm	3	4
12	163 cm	157 cm	3	4
13	167 cm	160 cm	4	3
14	171 cm	163 cm	4	3
15	175 cm	167 cm	3	2
16	179 cm	170 cm	3	2
17	183 cm	176 cm	2	2
18	187 cm	179 cm	2	2

#### ORIENTACIONES METODOLOGICAS.\_

- El Plan de Enseñanza de las edades de 9 y 10 años se realizarán para ambos sexos (Masculino y Femenino).
- Se recomienda la doble sesión diaria en las EIDE que tengan esa posibilidad y que entrenan 4 horas por día.
- Que los ejercicios se realicen en estaciones para un mejor control y dosificación.
- En la categoría de 11 y 12 años se realicen los ejercicios complementarios sin mucho grado de dificultad al inicio e ir incrementándola según avanza la planificación y de acuerdo al desarrollo alcanzado.
- Según avanza la planificación, se reduce el metraje de la Resistencia y se aumenta la Intesidad, con los métodos propuestos en el PPD, cambiando la cantidad por la calidad.
- Es importante vincular el balón al desarrollo de la Resistencia.
- En cuanto al desarrollo de la Rapidez, debe realizarse en tramos medios y cortos que oscilen entre 5 y 20 mts., con el descanso suficiente y la dosificación adecuada para cada atleta, en dependencia de sus características individuales y grado de desarrollo.
- En cuanto a la FEA vincular solamente los músculos promotores en los distintos modos de avance, lanzamientos, pateos, lucha en el agua poca profunda, saltos, paradas, arrancadas, etc.
- La Resistencia a la Rapidez, puede realizarse de cualquier estilo, con preferencia la técnica libre con sus diferentes variantes, cambios de estilo, de dirección, sentido, incluyendo en ellos el balón. El descanso puede ser total o parcial y en la medida que avanza la planificación reducir lo mayor posible el tiempo de descanso, siempre que mantenga el tiempo en el tramo, de lo contrario suspenderlo y adecuarlo, ajustándolo para la próxima sesión atendiendo a las particularidades de cada polista. Esta condición es válida para todas las categorías.
- En cuanto a la preparación técnica siempre tener en cuenta ir de lo fácil a lo difícil; de lo global a lo fragmentario y mientras más joven es el atleta más hay que atenerse a la primera regla.
- La preparación táctica se empezará a desarrollar desde la iniciación deportiva, vinculándola a los elementos técnicos aprendidos en función de la misma, en dependencia del grado de desarrollo técnico-físico-táctico alcanzado.
- En cuanto a la categoría de 13 y 14 años ir incrementando el grado de dificultad en los distintos ejercicios y trabajando con la mano contraria hasta un 60 % en los ejercicios de la técnica con el balón tanto estático como en movimiento.

-En la Rapidez incluir también distintos relevos, escaleras con descanso suficiente, nunca excediendo de los 20 min. Incluyendo la rapidez en recepciones y tiros en distintos complejos preparados de antemano, ejercicios de explosividad.

-En cuanto a la Resistencia a la Rapidez, desarrollarla con un mínimo de descanso y para un 90 % de Intensidad, vinculando en esto, distintos ejercicios de la superioridad en ofensiva rápida con un jugador de más, atendiendo a las reglas previstas anteriormente, donde el tiempo no exceda para 11 y 12 años los 15 min., para 13 y 14 los 20 min. y para 15 y 17 años los 25 min.

-En la Resistencia a la Rapidez hay que tener en cuenta ir reduciendo el descanso muy dosificadamente y combinando los estilos a nadar.

También debe tenerse en cuenta que la misma se comienza con el desarrollo de la Rapidez como tal y en un Meso de 4 a 5 semanas, según convenga se desarrolla la misma y en dependencia de las edades y siempre manteniendo la Rapidez.

-Tener en cuenta composición, Resistencia y Rapidez por separado y después vincularlos a la Resistencia de la Rapidez.

-En cuanto a la Resistencia que el tiempo total de trabajo no sea menor de 9 min.

-En el desarrollo de la Rapidez no exceder de 20 min. en la sumatoria de trabajo y descanso.

-En cuanto a la Fuerza General debe desarrollarse mediante ejercicios con pesos, ejercicios de otros deportes, dosificándolos de acuerdo a las posibilidades de cada atleta.

-Hay que tener en cuenta para la dosificación en los ejercicios con pesos, la edad de los alumnos y dosificar de acuerdo a las posibilidades de los atletas, no por el peso corporal, también puede desarrollarse por medio de aparatos mecánicos tales como las poleas, tensores, espalderas, paralelas, carritos, exergín, minigín, etc..

-Hay que ajustar este sistema a las posibilidades reales de cada atleta y dirigido a los músculos promotores principales de los modos de avance de la Natación del Polo Acuático como son: pierna de bicicleta, arrancadas, frenazos, saltos, lanzamientos, etc., de manera que no se afecte la mecánica del movimientos.

También puede vincularse el desarrollo de esta capacidad los v distintos aparatos mecánicos, lanzamientos de balones medicina les, en corta y media distancia, saltillos en punta de pie, saltos en tijeras en un cuarto de cuclillas y media, soportando el peso de un compañero de la misma talla y peso.

-Efectuar de 40 a 50 juegos en el Macro en la categoría de 11 y 12 años; de 60 a 70 juegos en la categoría de 13 y 14 años en el Macro y más de 80 juegos en la categoría de 15 años y más; para así poder aumentar el desarrollo del pensamiento táctico en nuestros atletas.

-En el Plan de Enseñanza, en las edades de 9 y 10 años, se realicen los ejercicios sin mucho grado de dificultad.

-Los ejercicios para el desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionales se realicen con mucha frecuencia, tanto fuera del agua como dentro del agua; al igual que los Juegos Pre-Deportivos y Deportivos.

-En la categoría de 11 y 12 años los ejercicios de PFE tanto en tierra como en agua no afecten la mecánica de los movimientos dado por el grado de resistencia a vencer.

-En la categoría de 15 y 17 años se debe disminuir el % de la PFG para incrementar la PFE, pudiendo ser fuera o dentro del agua, los ejercicios de la preparación general y realizándose con una mayor exigencia y grado de dificultad.

-Es muy importante incluir los brazos y las piernas por separado en todos y cada uno de los estilos, vinculando a ésta actividad distintos juegos que contribuyan a motivar la actividad.

-Sobre el sistema de evaluación, deberá aplicarse al principio y final de cada contenido, o al contenido de una clase o al de varias clases juntas, con el objetivo del control y comprobación, de carácter instructivo o educativo; comprobando en que medida se han alcanzado los objetivos propuestos por el profesor tales como: el desarrollo de habilidades, hábitos, capacidades, destrezas, etc., según el caso. Posibilitándonos las medidas necesarias para el mejoramiento del proceso. Desde el punto de

*vista instructivo el alumno se prepara para la evaluación, esto hace que profundice y amplíe en los hábitos y habilidades, obteniendo un mejor dominio de la actividad.*

*-PARA LA CONFECCION DE LOS PLANES GRAFICOS EN TODAS NUESTRAS INSTITUCIONES SE REGIRAN POR LAS ESTRUCTURAS NORMADAS POR NUESTRA COMISION TECNICA NACIONAL EN COORDINACION CON LA DIRECCION DEL ALTO RENDIMIENTO NACIONAL.*

*-LOS SISTEMAS DE EVALUACION PARA LAS AREAS, ACADEMIAS Y EIDE DESDE LA CATEGORIA DE 11 Y 12 AÑOS HASTA LA DE 16 Y 18 AÑOS; SERAN MEDIANTE EL TEST DE INICIO DEL MACROCICLO Y EL FIN DEL MACROCICLO, SEGUN LAS NORMATIVAS VIGENTES; REALIZANDOSE LOS TEST INTERMEDIOS PARA COMPROBAR COMO SE ESTAN CUMPLIENDO LOS OBJETIVOS PROPUESTOS PARA EL MACROCICLO,*

*OBSERVACIONES METODOLOGICAS PARA LOS TEST DE CONTINUIDAD EN TODAS LAS DEPENDENCIAS POR CATEGORIAS Y NIVELES DE ENSEÑANZA.\_*

*La Comisión Técnica Nacional de Polo Acuático expone en este documento los test de continuidad por categorías, exigiendo como mínimo los conocimientos teóricos y prácticos que deben dominar los polistas para pasar a la categoría inmediata superior.*

*Este documento no es un dogma, ni tampoco esquemático pues de acuerdo al grado de desarrollo alcanzado por cualquier equipo o entrenador puede pasar la frontera de la categoría sobre las bases del mínimo de exigencias previstas por la Comisión.*

*TEST DE CONTINUIDAD DE POLO ACUATICO.\_*

*Categoría de 9 y 10 años (masculino y femenino).\_*

*Debe conocer:*

- La Historia del Polo Acuático, primera fase.*
- Reglas sencillas del Polo Acuático. (Mínimo)*
- La mecánica de los estilos del nado.*
- La mecánica de sacar el balón del agua. (Agarre)*
- La vinculación de los elementos técnicos aprendidos con la Situación táctica.*

*Debe saber hacer:*

- Nadar de libre, espalda y pecho de Natación.*
- Nadar de libre, espalda, pecho y mariposa de Polo Acuático.*
- Nadar de sidestroke por ambos lados.*
- Realizar un complejo de arrancadas, frenazos y saltos.*
- Realizar un complejo de giros sobre los ejes longitudinales y transversales con cambios de estilo.*
- Realizar un complejo con cambios de dirección y sentido en los estilos de libre a espalda y viceversa.*
- Nadar de bicicleta y sostenerse en el agua.*



-Saber realizar el agarre del balón por delante, por el lado y por detrás con ambas manos (desarrollo del sentido de la lateralidad).

-Lanzar el balón a otro compañero a 6 mts. de distancia después de haberlo driblado 5 mts.

*Categoría de 11 y 12 años (masculino y femenino).\_*

*Debe conocer:*

-La Historia del Polo Acuático en su segunda fase.

-Algunos aspectos específicos de las reglas (faltas ordinarias).

-La mecánica de los estilos del nado y sus combinaciones.

-La mecánica de recepción de los pases y tiros a portería.

-La vinculación de los elementos técnicos aprendidos con la táctica en situaciones de ventaja y desventajas.

*Deber saber hacer:*

-En el gardeo personal aplicar los conocimientos respetando las reglas (no dar faltas).

-Combinaciones de libre a espalda, paradas, arrancadas, saltos, giros, drible, cambios de dirección y sentido, desmarques y control del balón por 3 min.

-Todas las formas de recepción y pases en el lugar y en movimiento, incluyendo el bateo y el sentido de la lateralidad.

-Tiros a la portería desde 1 vs el portero, hasta la 2 vs 1; en ofensiva rápida, con balón y sin balón en cualquier dirección y sentido.

-Situaciones defensivas en 1 vs 1; 2 vs 2 y 1 vs 2, etc...

*Categoría de 13 y 15 años (masculino y femenino).\_*

*Debe conocer:*

-La Historia del Polo Acuático en su tercera fase.

-Otros aspectos específicos de las reglas. (Faltas graves)

-La mecánica de los desplazamientos defensivos y ofensivos en distintas situaciones (complejas) incluyendo en ella el balón, o sea, vincular los desplazamientos con la técnica con el balón.

-La vinculación de la técnica ofensiva con la táctica en todas las situaciones desde la 1 vs el portero hasta la 3 vs 2 en ventaja máxima, mínima o en desventaja.

*Debe saber hacer:*

-Gardeo personal y a presión en todo el terreno o en parte del, en las distintas situaciones respetando las reglas.

-Ofensiva rápida con o sin balón desde la 1 vs el portero hasta la 3 vs 2 con los pasadores de distintos sitios con defensa y sin defensa.

-Defensiva rápida en todo el terreno parejo o en desventaja máxima o mínima.

*Categoría de 16 y 18 años (masculino y femenino).\_*

*Debe conocer:*

- A profundidad la Historia del Polo Acuático cubano, sus logros en el campo internacional y las figuras más relevantes.
- A profundidad las reglas aprovechando las ventajas que le brinda en el juego ofensivo y defensivo.
- A la perfección resolver tareas complejas en acciones defensivas y ofensivas desde la 1 vs el portero hasta la 6 vs 5 en ventaja máxima y mínima.
- Distintas formas de juego ofensivo con el poste.
- Distintas formas de plantear la línea con un jugador de más; línea 4-2 a línea 3-3 y viceversa.
- Distintas formas de luchar la defensiva contra el poste y en la defensiva con 5 jugadores.

*Debe saber hacer:*

- Responder acertadamente ante cualquier pregunta oral o escrita sobre la Historia del Polo Acuático cubano, de las reglas y situaciones técnico táctico, tanto en acciones individuales como de grupo o equipo.
- Conducir la ofensiva rápida en acciones individuales, de grupo o equipo con el mínimo de errores, en ventaja máxima y mínima aprovechando cualquier error defensivo que permita cambiar adelante una superioridad menor.
- El juego ofensivo y defensivo con el poste y contra él en acciones de equipo, de grupo e individuales.
- Aprovechando el máximo de errores defensivos en la línea, moviendo el balón con precisión, efectividad y dirección.
- Arbitrear los encuentros inter-equipos, encuentros inter municipios o interprovincial.

*FIN*

# Anexos al documento técnico.

Plan Teórico Práctico primer nivel 9 años, masculino y femenino. Anexo I

<i>Horas Practicas Semanales</i>	450 min.	450 min	450 min	450 min
<i>Horas Teóricas Semanales</i>	150 min.	150 min.	150 min.	150 min.
<i>Periodos.</i>	I	II	III	IV
<i>Semanas</i>	1 -11	12 -22	23 -33	34 -44
<i>Frecuencias Semanal</i>	5	5	5	5
<i>Elementos de la preparación.</i>				
<i>Teoría</i>	X	X	X	X
<i>Historia del Polo Acuático</i>	1 - 11	-----	-----	-----
<i>Reglas básicas.</i>	-----	12 -22	23 - 33	34 -44
<i>Práctica</i>	X	X	X	X
<i>Tierra</i>	X	X	X	X
<i>Prep. Física General</i>	1 -11	12 -22	23 -33	34 -44
<i>Ejercicios complementarios</i>	1 -11	12 -22	23 -33	34 -44
<i>Agua</i>	X	X	X	X
<i>Formación Básica de la Natación</i>	1 -11	12 -22		
<i>Perfeccionamiento de la Formación Básica</i>			23 -33	
<i>Formación Básica del Polo Acuático</i>		12 -22		
<i>Perfeccionamiento de la Formación Básica Polo Acuático</i>			23 -33	
<i>Técnicas con el balón, desplazamientos y agarre.</i>			23 -33	
<i>Perfeccionamiento de las técnicas de Polo Acuático.</i>				34 -44
<i>Evaluación o Test</i>	11	22	33	44

Plan Teórico Práctico primer nivel 10 años, masculino y femenino. Anexo II

<i>Horas Practicas Semanales</i>	450 min.	450 min	450 min	450 min
<i>Horas Teóricas Semanales</i>	150 min.	150 min.	150 min.	150 min.
<i>Periodos.</i>	I	II	III	IV
<i>Semanas</i>	1 -11	12 -22	23 -33	34 -44
<i>Frecuencias Semanal</i>	5	5	5	5
<i>Elementos de la preparación.</i>	//////////	//////////	//////////	//////////
<i>Teoría</i>	*****	*****	*****	*****
<i>Historia de la evolución del Polo Acuático</i>	1 - 11	12 -22	23 -33	-----
<i>Reglas del Polo Acuático</i>	1 -11	12 -22	23 - 33	34 -44
<i>Práctica</i>	X	X	X	X
<i>Tierra</i>	*****	*****	*****	*****
<i>Prep. Física General</i>	1 -11	12 -22	23 -33	34 -44
<i>Ejercicios complementarios</i>	1 -11	12 -22	23 -33	34 -44
<i>Juegos Pre deportivos y deportivos.</i>	1 -11	12 -22	23 -33	34 -44
<i>Agua</i>	X	X	X	X
<i>Perfeccionamientos de las 4 técnicas de Natación</i>	1 -11	-----	-----	-----
<i>Perfeccionamiento de los desplazamientos de Polo Acuático.</i>	-----	12 -22	-----	-----
<i>A;B;C Ofensivo y defensivo del Polo Acuático.</i>	-----	12 -22	23 -33	34 -44
<i>Desplazamiento con el balón.</i>	-----	12 -22	23 -33	34 -44
<i>Perfeccionamiento de las técnicas de Polo Acuático.</i>	-----	-----	23 -33	34 -44
<i>Perfeccionamiento de los desplazamientos de Polo Acuático.</i>	-----	-----	-----	34 -44
<i>Juegos Pre deportivo y Deportivos.</i>	-----	12 -22	23 - 33	34 -44
<i>Natación Especial de Polo Acuático.</i>	-----	12 -22	-----	-----
<i>Evaluación o Test</i>	11	22	33	44

## *Estructura metodológica para la confección de los planes de entrenamiento. Anexo III*

*Estructura para equipos de los combinados deportivos. Periodización Matveev.*

### **Plan grafico.**

*Macro ciclo*

*Periodos: Preparatorio. Competitivo. Transitorio.*

*Etapas: General. Especial. Transitoria*

*Mesociclos: Introdutorio. Especial Variado. Especial. Pre Competitivo. Competitivo y Transitorio.*

*Meses*

*Microciclos*

*Semanas*

*Días*

*Intensidad del Trabajo.*

*Volumen del trabajo.*

*Niveles de preparación.*

### **Teoría**

#### **Tierra.**

*Fuerza General*

*Fuerza Especial*

*Resistencia aeróbica*

*Resistencia anaeróbica*

*Rapidez*

*Ejercicios complementarios.*

#### **Agua**

*Fuerza General*

*Fuerza Especial*

*Resistencia aeróbica*

*Resistencia anaeróbica*

*Rapidez*

*Técnica individual*

*Técnica grupal*

*Táctica individual*

*Táctica colectiva*

#### **Test pedagógicos o pruebas**

*Físicas*

*Técnicas*

*Tácticas*

*Psicológicas*

*Medicas*

*Teóricas*

### **Plan Escrito.**

*Introducción: Que contempla el análisis del macro anterior y la caracterización del equipo con que se comienza a trabajar el ciclo de trabajo, se le debe agregar al final cuales son los objetivos generales del equipo e individuales de cada atleta.*

*Desarrollo del Plan grafico: Desglosar en cada estructura que aparece los contenidos y definir las fechas de inicio y final de cada uno de ellas, así como sus objetivos y volúmenes de trabajo.*

*En cada mesociclo de trabajo, se deben reflejar, los contenidos por microciclos y los test que se desarrollan en el mismo.*

*A final se debe reflejar los cumplimientos reales de cada uno de los niveles de preparación.*

*En el caso de las EIDE, se orienta la estructura periódica, simple o doble en dependencia de la dinámica competitiva y al desarrollo alcanzado por los jugadores.*

*Para los equipos nacionales se puede reflejar una planificación por bloque atendiendo a sus características particulares y al cumplimiento de los objetivos, para dar respuesta a las competencias fundamentales del año..*