

## **Objetivos deportivos y educativos temporada 2012-2013**

### **Natación – Escuela de Precompetición**

#### **Objetivos:**

Capacidades físicas: mejorar y desarrollar las capacidades básicas de cara a crear una base. Las características físicas básicas que se desarrollan en esta edad son, por orden de menor a mayor trabajo:

- Resistencia anaeróbica
- Fuerza general
- Velocidad
- Resistencia aeróbica

Todos estos puntos se trabajan a lo largo de todo el curso, con excepción de la resistencia anaeróbica, que se empieza a desarrollar pasada la primera parte (1º y 2º trimestre), pues esta se basa en el desarrollo del resto de los puntos anteriores.

#### **Técnicas:**

- Perfeccionar la técnica de los cuatro estilos
- Aprender y perfeccionar la técnica de virajes
- Aprender y perfeccionar la salida de todos los estilos

#### **Tácticas:**

- Aprender y comprender la dosificación del esfuerzo en los entrenamientos

#### **Cognoscitivas:**

- Conocer y saber el reglamento de la natación

#### **Emocionales y sociales:**

- Crear un buen ambiente de trabajo y grupo