

PROGRAMA DE SEGUIMIENTO ALEVIN
PRESELECCION COMUNIDADES ALEVIN FDNA
TEMPORADA 2025-26

El objetivo del programa es crear un punto de encuentro entre todos los integrantes de los organigramas técnicos de los distintos Clubes que participan en el programa. Desarrollar el talento deportivo del nadador, compartir problemáticas, soluciones, ideas, entrenamientos y planificaciones, hace mejorar los programas que en nuestros clubes se desarrollan. Es fundamental para esta preselección que, a lo largo de los tres entrenamientos previos al Campeonato de España por Comunidades, los nadadores puedan mejorar aspectos técnicos esenciales de entrenamiento.

Del mismo modo, se busca reforzar el compromiso con la selección, trabajando el comportamiento, la actitud y los valores fundamentales que debe tener un equipo: respeto, compañerismo, esfuerzo y responsabilidad. Durante estos entrenamientos conjuntos, el equipo técnico llevará a cabo sesiones de seguimiento con los nadadores preseleccionados. Estas actividades permitirán evaluar el nivel técnico y el grado de implicación de cada deportista, con el fin de conformar una selección cohesionada, competitiva y orgullosa de representar a nuestra comunidad.

La preselección inicial está compuesta por 30 nadadores, 15 fem. y 15 masc. según los resultados de los Juegos Deportivos del Principado 24-25. Cada convocatoria estos 30 nadadores pueden variar en función de los resultados de los Juegos Deportivos de Principado 25-26. Como se explica en los Criterios de selección para el Campeonato de España Alevín 2026, publicados en la página web de la FDNA, la selección definitiva de un máximo de 20 nadadores, 10 fem. y 10 masc. se cerrará después de la Copa de Asturias de Clubes Alevín.

El Grupo de Seguimiento es la continuación del Programa de Tecnificación Alevín de la RFEN.

1. Contenidos.

Los contenidos técnicos del Programa Tecnificación parten de un decálogo técnico que indica los requisitos mínimos que todo deportista participante debe dominar y que han sido trabajados en el Campus Tecnificación Alevín Nacional.

Contenidos dentro del agua:

- Habilidades de deslizamiento (salida con deslizamiento 15 metros).
- Secuencias de movimientos en virajes-salidas (empuje-deslizamiento-MOS-transición).
- Control del número de brazadas a velocidad media (tiempo y número de brazadas a intensidades submáximas).
- Control del número de brazadas a velocidades altas (suma de tiempo + brazadas a intensidades máximas).
- Nivel de condición física en la propulsión con el batido de piernas.

Contenidos fuera del agua:

- Capacidad de tracción (dominada horizontal).
- Capacidad de empuje (fondo de brazos).
- Capacidad de salto con ayuda de brazos (salto abalakov).
- Movilidad cintura escapular (“wall angel”).
- Movilidad tobillo (rango flexo-extensión tobillo).

A partir de estos requisitos mínimos, el Programa Tecnificación desarrollará tareas y dará pautas a los entrenadores/as para la mejora de:

Contenidos dentro del agua:

- Máxima velocidad en el batido ondulatorio subacuático.
- Drills de técnica en los diferentes estilos a velocidad alta y baja.
- Consistencia en el nivel técnico y físico de tareas de resistencia aeróbica.
- Control de los cambios de ritmo en tareas de resistencia aeróbica.
- Control técnico en las tareas de resistencia anaeróbica.

Contenidos fuera del agua:

- Desarrollo de potencia muscular fuera del agua.
- Desarrollo de la amplitud de movimiento fuera del agua.
- Desarrollo de la resistencia cardiovascular fuera del agua.
- Control y estabilidad postural fuera del agua

En función del calendario de la FDNA, se propone realizar un entrenamiento conjunto el sábado por la mañana y/o tarde. Se publicarán las convocatorias de los entrenamientos, siendo la asistencia a los mismos voluntaria para técnicos y nadadores.

Todos los técnicos con licencia en la FDNA en la presente temporada pueden asistir a los entrenamientos del Grupo de Seguimiento Alevín, aunque no tengan nadadores incluidos en el programa.

2. Fechas de Entrenamientos.

- 01-Noviembre-2025
- 13-Diciembre-2025
- 31-Enero-2026
- Campeonato de España de Comunidades Alevín.
 - Del 27 de febrero al 1 de marzo de 2026.

Gijón, 24 de Octubre de 2025.