

INDICADORES Y BAREMOS PARA EDADES DESDE 16 AÑOS HASTA ELITE

Se conoce como indicador de entrenamiento a aquel dato que refleja cuáles fueron las consecuencias de acciones tomadas en el pasado, en el marco del proceso de búsqueda del mejor estado de forma, en un periodo definido. La función de estos indicadores es que sienten las bases para acciones a tomar en el presente y en el futuro.

Indicadores.

- Se han establecido baremos en las disciplinas de natación sobre las distancias de 100 mts y 400 mts y en el pedestrismo o carrera sobre las distancias de 400 mts, 1000 mts y 3000 mts (según categoría).
- Estos valores se cruzan con la edad y el sexo, resultando en un valor absoluto de -10 a +10. Integrando los valores de todos los test, el atleta obtendrá un valor que lo posicionará virtualmente dentro del ranking Mundial (nivel nacional, sudamericano, panamericano o Mundial).
- Una vez terminada la jornada de evaluación se devolverá un informe escrito a los 5 primeros masculino y 5 primeras femeninas, y a todo aquel que lo solicite se le hará una devolución in situ de su actuación.

¿Por qué medir y para qué?

Si no se mide lo que se hace, no se puede controlar y si no se puede controlar, no se puede dirigir y si no se puede dirigir no se puede mejorar.

La medición del desempeño puede ser definida generalmente, como una serie de acciones orientadas a medir, evaluar, ajustar y regular las actividades de un atleta. En la literatura existe una infinidad de definiciones al respecto; su definición no es una tarea fácil dado que este concepto envuelve elementos físicos y lógicos.

Entonces, ¿Por qué medir?

- Por qué el cuerpo técnico debe tomar decisiones.
- Por qué se necesita conocer la eficiencia de los atletas (caso contrario, se marcha "a ciegas", tomando decisiones sobre suposiciones o intuiciones).
- Por qué se requiere saber si se está en el camino correcto o no en cada disciplina.
- Por qué se necesita mejorar en cada disciplina, principalmente en aquellos puntos donde se está más débil.
- Por qué se requiere saber, en lo posible, en tiempo real, que pasa con el atleta (eficiencia o ineficiencia).

¿Para qué medir?

- Para poder interpretar lo que está ocurriendo.
- Para tomar medidas cuando las variables se salen de los límites establecidos.
- Para definir la necesidad de introducir cambios y/o mejoras y poder evaluar sus consecuencias en el menor tiempo posible.
- Para analizar la tendencia histórica y apreciar la productividad a través del tiempo.
- Para establecer la relación entre volúmenes e intensidades (cualificar).
- Para direccionar o re-direccionar programas de entrenamiento.
- Para medir la situación de riesgo del atleta.
- Para proporcionar las bases del desarrollo estratégico y de la mejora focalizada.

Categorías de los indicadores.

Indicadores de cumplimiento:

Realizo con éxito el test de forma continua. SI o NO.

Indicadores de evaluación:

Tiempo final en 100 mts de nado.

Tiempo final en 400 mts de nado.

Tiempo final en 400 mts de pedestrisimo.

Tiempo final en 1000 mts de pedestrisimo.

Tiempo final en 3000 mts de pedestrisimo.

Indicadores de eficiencia:

Cadencia de nado en los primeros 10 segundos del test de 100 mts (segundos 50 mts).

Cadencia de nado en los primeros 10 segundos del test de 400 mts (segundos 200 mts).

Cadencia de apoyos en los primeros 10 segundos del test de 400 mts (segundos 200 mts).

Cadencia de apoyos en los primeros 10 segundos del test de 1000 mts (segundos 500 mts).

Cadencia de apoyos en los primeros 10 segundos del test de 3000 mts (segundos 1500 mts).

Indicadores de eficacia:

Solicitar marcas personales anteriores, de esta forma de contrastar lo teórico/anterior, con el planteo del atleta para el testeo.

Propósitos y beneficios de los indicadores.

Todo sistema de medición debe satisfacer los siguientes objetivos:

- Comunicar la estrategia.
- Comunicar las metas.
- Identificar problemas y oportunidades.
- Diagnosticar problemas.
- Entender procesos.
- Definir responsabilidades.
- Mejorar el control.
- Identificar iniciativas y acciones necesarias.
- Medir comportamientos.

BAREMO DE NATACION

.MASCULINO.

100 mts	EDAD	1:20	1:19	1:18	1:17	1:16	1:15	1:14	1:13	1:12	1:11	1:10	1:09	1:08	1:07	1:06	1:05	1:04	1:03	1:02	1:01	1:00	0:59	0:58	0:57	0:56	0:55	0:54	0:53	0:52	0:51	0:50
	19	-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	18	-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	17	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	16	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	15	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	14	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	13	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
12	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	

.FEMENINO.

100 mts	EDAD	1:28	1:27	1:26	1:25	1:24	1:23	1:22	1:21	1:20	1:19	1:18	1:17	1:16	1:15	1:14	1:13	1:12	1:11	1:10	1:09	1:08	1:07	1:06	1:05	1:04	1:03	1:02	1:01	1:00	0:59	0:58
	19	-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	18	-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	17	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	16	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	15	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	14	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	13	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
12	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	

Marcas expresadas en minutos y segundos.

NIVEL		NACIONAL	PANAMERICANO	COPA MUNDO	SUDAMERICANO	SERIE MUNDIAL
PUNTOS	MASCULINO FEMENINO	-5 / -10	0 / 10	11 / 14	-1/-4	15 / 20

BAREMO DE NATACION

.MASCULINO.

400 mts	EDAD	CAT.	6:00	5:56	5:52	5:48	5:44	5:40	5:36	5:32	5:28	5:24	5:20	5:16	5:12	5:08	5:04	5:00	4:56	4:52	4:48	4:44	4:40
	19		-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	18		-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	17		-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	16		-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	15		-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	14		-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13		-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	12		-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

.FEMENINO.

400 mts	EDAD	CAT.	6:20	6:16	6:12	6:08	6:04	6:00	5:56	5:52	5:48	5:44	5:40	5:36	5:32	5:28	5:24	5:20	5:16	5:12	5:08	5:04	5:00
	19		-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	18		-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	17		-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	16		-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	15		-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	14		-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13		-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	12		-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Marcas expresadas en minutos y segundos.

NIVEL		NACIONAL	SUDAMERICANO	PANAMERICANO	COPA MUNDO	SERIE MUNDIAL
PUNTOS	MASCULINO FEMENINO	-5 / -10	-1/-4	0 / 10	11 / 14	15 / 20

BAREMO DE PEDESTRISMO

.MASCULINO.

400 mts	EDAD	CAT.	1:18	1:17	1:16	1:15	1:14	1:13	1:12	1:11	1:10	1:09	1:08	1:07	1:06	1:05	1:04	1:03	1:02	1:01	1:00	0:59	0:58
	19		-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	18		-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	17		-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	16		-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	15		-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	14		-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13		-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	12		-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

.FEMENINO.

400 mts	EDAD	CAT.	1:30	1:29	1:28	1:27	1:26	1:25	1:24	1:23	1:22	1:21	1:20	1:19	1:18	1:17	1:16	1:15	1:14	1:13	1:12	1:11	1:10
	19		-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	18		-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	17		-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	16		-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	15		-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	14		-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13		-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	12		-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Marcas expresadas en minutos y segundos.

NIVEL		NACIONAL	SUDAMERICANO	PANAMERICANO	COPA MUNDO	SERIE MUNDIAL
PUNTOS	MASCULINO	-5 / -10	-1/-4	0 / 10	11 / 14	15 / 20
	FEMENINO					

BAREMO DE PEDESTRISMO																						
.MASCULINO.																						
1000 mts	EDAD	3:58	3:54	3:50	3:46	3:42	3:38	3:34	3:30	3:26	3:22	3:16	3:14	3:10	3:06	3:02	2:58	2:54	2:50	2:46	2:43	2:40
	19	-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	18	-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	17	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	16	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	15	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	14	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	12	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
.FEMENINO.																						
EDAD	4:50	4:45	4:40	4:35	4:30	4:25	4:20	4:15	4:10	4:05	4:00	3:55	3:50	3:45	3:40	3:35	3:30	3:25	3:20	3:15	3:10	
19	-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
18	-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
17	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
16	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
15	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
14	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
13	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
12	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	

Marcas expresadas en minutos y segundos.

NIVEL		NACIONAL	SUDAMERICANO	PANAMERICANO	COPA MUNDO	SERIE MUNDIAL
PUNTOS	MASCULINO	-5 / -10	-1/-4	0 / 10	11 / 14	15 / 20
	FEMENINO					