



República de Colombia



MANUAL

CAMPAMENTO DEPORTIVO FCM MOTONAUTICA

2024

ENCUENTRO DE FUTUROS TALENTOS JUVENILES

EN COLOMBIA DE MOTONAUTICA

FEDERACION COLOMBIANA DE MOTONAUTICA

REALIZADO

ENTRENADOR

LICENCIADO CESAR AUGUSTO LOZANO GONZALEZ

AÑO 2024

AUTORIZADO

PRESIDENTE

VICTOR ALONSO DOMINGUEZ



República de Colombia



Justificación del campamento deportivo FCM 2024:

Es de vital importancia, la formación constata e integral en un individuo que desee ser deportista, debido a que toda etapa según sea definida por la edad, género y/o la raza con la que inicie los entrenamientos, le van permitiendo obtener un avance orientado, al desarrollar, adaptar y potenciar nuevas habilidades como individuo practicante de un nuevo deporte.

Ahora bien, los impactos en un niño y/o juvenil dentro de una nueva práctica deportiva a corto, mediano y largo plazo, traen cambios positivos en áreas físicas, técnicas y mentales, que conllevan paso a paso al éxito personal y competitivo, tanto es así, que las diferentes dimensiones que se fortalecen en su máximo potencial, crean un profesionalismo, una experiencia valiosa y una ética deportiva, durante el tiempo en formación y después de él.

Por esta razón, es relevante implementar acciones que fomenten el cambio cultural, social y deportivo dentro de varias comunidades con poblaciones infantiles y juveniles emergentes, con programas que promuevan una disciplina o varias prácticas deportivas como lo es para este caso Motonáutica.

Un deporte de competencia, física y mentalmente exigente, que demanda mucha concentración, que permite tener una variedad de práctica para sus diferentes modalidades, con un alto grado de adrenalina y gusto por la velocidad en un ambiente acuático.

Es por esto, que ser un motor de cambio en la calidad de vida mediante la práctica deportiva, nos permite empezar una búsqueda, dentro de los campamentos deportivos FCM 2024, para formar nuevos y los mejores talentos deportivos en poblaciones infantiles y juveniles a nivel nacional, con beneficios claros, en el aprovechamiento del tiempo libre, en la reducción de los riesgos asociados para la salud de un individuo, además del fortalecimiento físico y mental en un niño y/o juvenil motivado por la práctica.

Para cumplir estas acciones, se proponen crear campamentos deportivos FCM 2024, los cuales permiten mirar hacia el futuro, creando espacios óptimos de desarrollo para las nuevas promesas infantiles y/o juveniles dentro de las comunidades, ya que al brindarnos su atención e interés, nos impulsa a poder alcanzar logros formativos, con objetivos incluyentes y metas competitivas, que con el tiempo, esfuerzo, trabajo y dedicación, realizado desde la federación colombiana de motonáutica y demás colaboradores aportantes de esta iniciativa, consentirá las nuevas generaciones de motonáuticos Colombia.



República de Colombia



Objetivo General:

- Buscar, formar y desarrollar los mejores talentos deportivos a nivel nacional del deporte motonáutico garantizando la inclusión de niños y niñas de diferentes antecedentes socioeconómicos, étnicos y culturales fomentando un ambiente de diversidad e igualdad de oportunidades.

Objetivo a corto plazo: Aumentar la cantidad de niños y juveniles interesados en entrenarse para la práctica del deporte motonáutico a nivel nacional.

Objetivo a largo plazo: Desarrollar un modelo estándar de formación para ser masificado entre los clubes afiliados a la FCM que permita sostener a la cantidad de niños y juveniles entrenándose como reserva competitiva constantemente después de los campamentos FCM.

Objetivos a cumplir para cada etapa de desarrollo

Etapa 1

- Diseñar y organizar la propuesta de los campamentos deportivos FCM 2024 para el año en curso desarrollando actividades náuticas a nivel nacional.
- Identificar e invitar públicamente a todos los lugares que estén interesados en ingresar a los campamentos deportivos FCM 2024 para las primeras actividades mediante el contacto de clubes afiliados a la FCM, alcaldías locales, municipales y/o referentes de varias poblaciones.
- Desarrollar la encuesta general de registro de datos, que diligenciarán los participantes interesados en los campamentos deportivos FCM 2024.
- Realizar un sondeo de la información obtenida por la cantidad de participantes interesados mediante convocatorias on-line de los campamentos deportivos FCM 2024.
- Organizar el cuerpo técnico y los cronogramas para la instalación de los campamentos deportivos FCM 2024 en las diferentes comunidades que cuentan con los niños y/o juveniles interesados en participar.



República de Colombia



- Iniciar con las valoraciones en los participantes de los campamentos deportivos FCM 2024, con nivel de compromiso en, corresponsabilidad familiar, condiciones físicas y estados de salud.

Metodología:

Los campamentos deportivos FCM 2024, son una propuesta de desarrollo que buscan dar una oportunidad para la formación deportiva específica, en motonáutica, un deporte de carreras de a motor, dirigido a las comunidades interesadas con poblaciones infantiles y juveniles emergentes en edades **de 10 a 13 años**.

Los niños y juveniles interesados en participar de los campamentos deberán cumplir con valoraciones de carácter físico, médico y tener la corresponsabilidad familiar, debido a que iniciarán un proceso de selección deportiva.

Los participantes avanzaran por etapas de preselección, conforme a los resultados obtenidos en los primeros encuentros programados de cada campamento, además la parte formativa del deporte será mayor en cada etapa a nivel técnico, los trabajos de entrenamiento físico serán exigentes progresivamente y programados secuencialmente.

Al finalizar cada etapa de los procesos, se determinara por resultados, eligiendo el 50% del total de los participantes con mejor rendimiento físico en su primera parte, luego para el segundo proceso se elegirá el 35% de los participantes con los mejores resultados técnicos y que mantengan un nivel de rendimiento físico optimo, por último, la población seleccionada tendrá que mantener sus compromisos de entrenamiento, formación técnica, capacitación dirigida y cumplirá con su corresponsabilidad familiar en su totalidad.

Adicional a ello, se procurara que los participantes que obtuvieron buenos resultados y no hayan sido seleccionados, no se alejen del proceso y sean acogidos por un club nacional asociado a la FCM, para que puedan seguir dentro del deporte náutico, para el caso de llamados especiales y/o deserciones voluntarias dentro de los procesos seleccionados por la



República de Colombia



FCM; A continuación se presenta un cuadro de ejemplo para las etapas a desarrollar en el ciclo de los Campamentos deportivos FCM 2024.

Cantidad de interesados	Total
Población participante o más 1ra Etapa	300
Población pre seleccionada 2da Etapa 50%	150
Población final seleccionada 3ra Etapa 35%	45

Cuadro 1. Ejemplo para las etapas de selección en los campamentos FCM 2024 según el número de participantes por etapas.

Los campamentos deportivos FCM 2024 serán desarrollados y organizados con el apoyo de un talento humano, que cumplan características profesionales en áreas de la salud, como entrenamiento físico y medicina general, los cuales serán seleccionados por la Federación Colombiana de Motonáutica por su experiencia y capacidad de trabajo, permitiéndoles cumplir con los objetivos propuestos en cada etapa de trabajo.

La organización logística para el campamento deportivo será bajo la coordinación del entrenador, la FCM y el apoyo de la comunidad interesada, los cuales serán un eje importante para el desarrollo de actividades, en la detección de nuevos talentos deportivos de motonáutica.

El entrenador a cargo en los campamentos deportivos FCM 2024 y su apoyo logístico, serán los primeros en atender a los participantes, y que de acuerdo a los indicadores evaluados en aspectos, de corresponsabilidad familiar, aprobado en los controles médicos individuales y las evaluaciones de las aptitudes físicas completaría iniciales, serán un filtro de selección importante, además que todo proceso cuenta con el consentimiento y aprobación de la FCM, bajo la autorización de ambas partes interesadas en continuar.

Toda decisión, propuesta, aprobación y evaluación de los procesos siempre estará en consideración por el área administrativa y deportiva de la FCM, conforme a lo estipulado en los parámetros técnicos y deportivos de los campamentos FCM 2024, debido a cualquier eventualidad que surja en las actividades futuras específicas a desarrollar dentro del campamento deportivo.

Acciones de trabajo 1ra etapa



Cumpliendo con nuestro primer objetivo, se inicia este gran movimiento deportivo a nivel nacional, con la reunión de todos los presidentes de cada club afiliado a la Federación, para presentarles la propuesta del “Campamento deportivo FCM 2024”, con el fin de extender una invitación a que se unan, promocionen, fomenten y difundan las acciones, en pro de llegar a las comunidades, poblaciones y lugares de Colombia, que estén ajenos a la práctica deportiva de Motonáutica.

Con los acercamientos y reuniones con los Clubes deportivos, se les propone ir a buscar alianzas, dentro de las diferentes comunidades en las que se encuentren organizados, extendiendo estas invitaciones de los campamentos, con el adecuado manejo de publicidad y acercamiento en alcaldías locales, representantes locales o cualquier otra mesa organizada socialmente, dentro de una comunidad que identifiquen poblaciones infantiles y juveniles interesadas en ser parte de los campamentos, permitiendo una mayor visibilidad a nivel nacional. A continuación, se representa una secuencia cíclica del modelo a gestionar dentro de la Imagen 1.



Imagen 1. Modelo cíclico a seguir para desarrollo de los campamentos deportivos FCM 2024 a nivel nacional en las poblaciones interesadas

Dentro de las primeras iniciativas que se trabajara, en formalizar la invitación publica en la que se describe el impulso de formar a niños, niñas y jóvenes locales, a nivel municipal o local, que se encuentren en edades de 10 a 13 años de edad, los cuales cuenten con el apoyo



República de Colombia



familiar, posean un interés de aprender una nueva práctica deportiva, como lo es Motonáutica, un deporte de velocidad a motor, bajo la dirección del personal capacitado, organizado por Federación Colombiana de Motonáutica.

Esta invitación se visualizara mediante la siguiente encuesta de registro on-line, desde la página de la federación, en la cual se inscribirán los participantes de manera autónoma y bajo su responsabilidad brindaran toda la información necesaria que nos permita reconocer a cada población participante.

A continuación, se presenta el siguiente modelo de encuesta on-line para poder realizar el debido sondeo en las poblaciones por las campañas publicitarias realizadas desde la FCM y compartidas con los diferentes apoyos percibidos desde los clubes, colaboraciones logradas en las comunidades y apoyos locales.

ENCUESTA DE REGISTRO PARA LOS CAMPAMENTOS DEPORTIVOS FCM 2024						
	Hola, si tienes entre 10 y 13 años de edad, ¿Te interesaría ser parte de los campamentos deportivos FCM 2024 que se realizaran en tu ciudad? te explico que son, Los campamentos son una propuesta que fomentan el desarrollo deportivo de la motonáutica en niños y jóvenes, un deporte a motor y de mucha adrenalina; Anímate, conoce y corre a inscribirte en la siguiente encuesta, Recuerda que el registro lo haces en compañía de un adulto responsable. ¡¡Te esperamos!! Es una oportunidad única...					
1	FECHA DE NACIMIENTO					
2	NOMBRE COMPLETO					
3	COMO SE LLAMA LA CIUDAD Y EL MUNICIPIO DONDE VIVE					
4	DIRECCION DONDE VIVE					
5	NOMBRE DE SU PADRE O TUTOR LEGAL					
6	NOMBRE DE SU MADRE O TUTOR LEGAL					
7	TELEFONOS DE CONTACTO					
8	SABES QUE SIGNIFICA LA MOTONAUTICA	SI	NO			
9	DESCRIBE CON TUS PALABRAS QUE ES MOTONAUTICA					
10	CONOCES ALGUN DEPORTE QUE SE PRACTIQUE EN AGUA CON MOTOR	SI	NO	CUAL		
11	CONOCES UNA MOTOACUATICA	SI	NO			
12	SABES MANEJAR ALGUN VEHICULO CON MOTOR (CARRO, MOTO, BICI MOTO U OTRO)	SI	NO			
13	SABES NADAR	SI	NO			



República de Colombia



14	MARCA CON UNA O VARIAS (X), SI RECONOCES QUE HABILIDADES TIENES PARA NATACION	FLOTAR EN EL AGUA EN DIFERENTES POSICIONES	AGUANTAR LA RESPIRACION BAJO EL AGUA	NADAR EN EL AGUA EN ESTILO LIBRE	NADAR EN EL AGUA EN ESTILO ESPALDA	NADAR EN EL AGUA EN ESTILO PECHO	SALTAR AL AGUA
15	PRACTICAS ALGUN DEPORTE ACTUALMENTE	SI	NO	CUAL			
	Autorizo a la Federación Colombiana de Motonáutica (FCM), de manera gratuita, el uso y tratamiento de mi imagen, mi voz y demás datos personales que sean fijados en producciones o grabaciones de video, audio, entrevistas, tomas fotográficas, o procedimientos que se asimilen a la fotografía y su almacenamiento y custodia en medios digitales, debido a mi participación en el Campamento Deportivo FCM 2024. De igual manera, autorizo a la FCM, que se use y trate mi imagen, mi voz y demás datos personales, en cualquier producción audiovisual, o fotográfica o cualquier procedimiento que se asimile a estos, que tenga propósitos de entrenamientos, investigación, capacitación, formación, reproducción en redes de Internet, intranet, con o sin fines comerciales sin limitación territorial y temporal alguna, de conformidad con lo establecido en la Ley 1581 de 2012, y demás normas vigentes.	SI	NO				

Tabla 1. Modelo de encuesta para participantes interesados en registrarse a los campamentos deportivos FCM 2024.

Luego de haber compartido y recibido las encuestas de inscripción diligenciadas, será vital el primer avance hacia la identificación y el análisis de los datos obtenidos, para verificar si la comunidad cuenta con la población infantil y juvenil requerida, pues esta parte lograra organizar una base de datos fiable, para proceder en las siguientes etapas de acción.

Ahora bien, la organización del cuerpo técnico requerido, contara para este proceso, con un grupo de trabajo específico, integrado por un entrenador de base, un médico auxiliar o personal de salud capacitado, y un personal administrativo de la FCM como apoyo logístico, los cuales tendrán durante sus actividades, los recursos suficientes para cada etapa alcanzada en los campamentos.



República de Colombia



Entre tareas a desarrollar están, el cumplimiento de los planeadores mensuales, los cronogramas de trabajo, de acuerdo a las fechas nacionales propuestas desde la FCM para que los campamentos se instalen o se ubiquen en cada comunidad, también realizarán las valoraciones físicas de entrenamientos, valoraciones físicas médicas, la verificación de datos, estudios de los mismos y la organización de la información obtenida.

A continuación, se describen funciones más específicas del talento humano que trabajará para los campamentos FCM 2024:

- El perfil del entrenador físico contará con las siguientes funciones:
 - Evaluar el estado físico inicial, necesidades y objetivos de cada niño y/o juvenil
 - Diseñar un programa de entrenamiento personalizado y/o grupal para las futuras actividades deportivas de motonáutica.
 - Asistir y participar en las capacitaciones de la FCM
 - Establecer objetivos alcanzables y realistas con la población.
 - Enseñar y mostrar técnicas y pautas para realizar el entrenamiento correctamente.
 - Supervisar la realización correcta de cada ejercicio
 - Realizar los informes de actividades ante la FCM.

- El perfil del médico o personal de salud capacitado:
 - Debe ser responsable en manejo de la información y confidante
 - Debe proporcionar una atención integral a los participantes a valorar
 - Deberá prestar su servicio en el momento que sea necesario
 - Asistir y participar en las capacitaciones de la FCM
 - Deberá identificar cualquier diagnóstico que afecte la salud de los participantes para el desarrollo de las actividades deportivas que se trabajaran en los campamentos.
 - Se encargará de dar su aprobado médico a los participantes que se encuentren en buen estado de salud

- El perfil del administrador de la base de datos contará con las siguientes funciones:
 - Crear la base de datos para todos los participantes del campamentos FCM 2024
 - Organizar y analizar la información obtenida durante la primera fase
 - Asistir y participar en las capacitaciones de la FCM
 - Consolidar una sola base de datos de los deportistas conforme al diagnóstico médico y del entrenador.
 - Almacenar y proteger toda la información obtenida por cada campamento realizado según sea el caso por deportista y a futuro.



República de Colombia



Importante, toda la información reunida, mediante la encuesta, permitirá avanzar en la citación física de la población a los campamentos deportivos FCM 2024, en donde los participantes que realizaron su inscripción, contarán con la orientación y las pautas a desarrollar para el momento del campamento; es indispensable que todo participante niño, niña o juvenil cuente con su tutor o representante legal en todo momento.

Descripción de la agenda en los campamentos y protocolo de actividades

Maximizando los tiempos de trabajo dentro de los campamentos deportivos FCM 2024, el cronograma de actividades tendrá el lugar preseleccionado que cumplirá con las condiciones básicas para el desarrollo de actividades iniciales, tales como valoraciones de carácter médico, pruebas físicas de salud y pruebas técnicas básicas de motonáutica.

El lugar del campamento debe tener las siguientes características:

- Fácil acceso para las personas interesadas
- Puesto para la recepción de participantes inscritos
- Punto de hidratación para los participantes post pruebas
- Zona de descanso para participantes y tutores
- Lugar apto para toma de valoraciones medicas
- Campo abierto o cerrado para pruebas físicas iniciales
- Lugar de práctica para prueba técnica, ya sea en agua con moto o trabajo específico orientado por el entrenador.

A continuación se describe en la **Tabla 2**. Agenda y orden para los días según la organización de cronogramas propuestos durante los Campamentos deportivos FCM 2024:

HORA	ACTIVIDADES DEL CAMPAMENTO DEPORTIVO FCM 2024
8:00:00 a. m.	Recepción de participantes y verificación de datos
9:00:00 a. m.	Presentación de los campamentos deportivos FCM 2024 e inicio de actividades
10:00:00 a. m.	Valoraciones medicas a participantes del 1er bloque antes de iniciar pruebas
11:00:00 a. m.	Inicio del primer bloque de pruebas físicas y técnicas
12:00:00 p. m.	Inicio del primer bloque de pruebas físicas y técnicas
1:00:00 p. m.	Tiempo de receso
2:00:00 p. m.	Valoraciones medicas a participantes del 2do bloque antes de iniciar pruebas



República de Colombia



3:00:00 p. m.	Inicio del segundo bloque para pruebas físicas y técnicas	
4:00:00 p. m.	Inicio del segundo bloque para pruebas físicas y técnicas	
5:00:00 p. m.	Inicio del segundo bloque para pruebas físicas y técnicas	Cierre de actividades
Observaciones:	La agenda propuesta de trabajo está sujeta a cambios durante la organización de los campamentos deportivos.	

Tabla 2. Cronograma de actividades dentro del campamento deportivo FCM 2024

Inicio de las valoraciones con los participantes

Toda valoración de salud, física y/o técnica, serán debidamente organizadas y aprobadas por la FCM antes de su aplicación, divididas por tiempos de ejecución para los participantes, quienes organizados en grupos de trabajo y de acuerdo a los indicadores evaluativos tendrán una calificación que permitirán ir conociendo el desempeño individual, para organizar el ranking de preselección.

Los participantes que demuestren los mejores puntajes, un desempeño excelente, una muy buena participación y además cuenten con el apoyo responsable de su tutor o representante legal, le será concedido uno de los varios cupos de formación deportiva para Motonáutica, los cuales contarán con los siguientes beneficios:

- Asesoría permanente para las actividades a seguir fortaleciendo
- Reconocimiento deportivo por su esfuerzo
- Participación dentro de toda actividad adicional organizada desde la FCM
- Entrenamientos físicos correspondientes para potenciar sus habilidades físicas y técnicas del deporte.

Los encuentros por día dependen de la cantidad de los participantes organizados, si la cifra es mayor a 150 personas se clasificarán en dos días, divididos por grupos de edades, los encuentros tendrán una duración de 2 horas por grupo, las cuales debidamente planificadas y aprobadas según la agenda establecida, le permitirán al personal a cargo, entrenador y su equipo de trabajo, cumplir con las pruebas de salud, ejercicio físico específico y tiempos de descanso con una atención máxima de 12 parejas por turno.

Para la valoración física con los participantes, se diseña un formato llamado: Ficha de valoración grupal, con los ítems de la condición física a evaluar y el desempeño en unas pruebas específicas importantes a nivel deporte. En la siguiente imagen compartida, se observan todos los indicadores con toda la información necesaria a tener en cuenta, tales como, nombre y edad de los participantes, pruebas a realizar, cantidad de repeticiones, una



República de Colombia



en el agua y la otra es demostrar, las habilidades específicas de la conducción en agua sobre las motos acuáticas.

Los indicadores se muestran en la siguiente tabla, **Tabla 3** Indicadores de Test técnico y test Físicos, donde se describe como es la calificación hacia los participantes, durante y luego de haber completado cada una de las pruebas físicas.

Indicadores Técnicos	Refiere a momentos de alta tensión antes, durante y después de la prueba, en la cual el individuo carece de confianza, entra en pánico con facilidad, siente una inseguridad alta al momento de realizar la prueba, además de temerle al agua. Adicional tensiona su cuerpo muscularmente, causándole movimientos de fuerza desmedida (bruscos) y no controlados de conducción, también presenta un estrés postural, rígido, tenso y constante (miedo).
	Refiere al balance armónico necesario, al momento de manipular el vehículo acuático, manteniendo una velocidad constante, prudente o alta, además de controlar los cambios y/o giros asociados a la dirección, al conducir en el agua.

Indicadores Físicos	Refiere una calificación Mayor, Medial, Aceptable y/o Menor como individuo en el Test de Push Ups , en la cual su condición física es valorada por su resultado, al esfuerzo logrado por sus extremidades superiores para la fuerza-resistencia. Adicional como ítem meritorio se agrega: haber finalizo el Test Físico sin abandonar la prueba, siguiendo las instrucciones y cumpliendo el tiempo de evaluación.
	Refiere una calificación Mayor, Medial, Aceptable y/o Menor como individuo en el Test de Abdominales , en la cual su condición física es valorada por su resultado, al esfuerzo logrado al trabajar en su recto abdominal durante el test de fuerza-resistencia. Adicional como ítem meritorio se agrega: haber finalizo el Test Físico sin abandonar la prueba, siguiendo las instrucciones y cumpliendo el tiempo de evaluación.
	Refiere una calificación Mayor, Medial, Aceptable y/o Menor como individuo en el Test de Squat , en la cual su condición física es valorada por su resultado, al esfuerzo logrado en sus extremidades inferiores durante el test de fuerza-resistencia. Adicional como ítem meritorio se agrega: haber finalizo el Test Físico sin abandonar la prueba, siguiendo las instrucciones y cumpliendo el tiempo de evaluación.
	Refiere una calificación Mayor, Medial, Aceptable y/o Menor como individuo en el Test Burpee Adaptado , en la cual su condición física es valorada por su resultado, al esfuerzo logrado de trabajar con todas sus extremidades durante el test de fuerza-resistencia. Adicional como ítem meritorio se agrega: haber finalizo el Test Físico sin abandonar la prueba, siguiendo las instrucciones y cumpliendo el tiempo de evaluación.



República de Colombia



Tabla 3 Indicadores de Test Físicos

Durante el trabajo en campo, los profesionales ubicados en los diferentes puntos de atención del campamento deportivo FCM 2024, se reunirán al finalizar la jornada, para compartir todos los datos registrados inicialmente, para luego subir la información a una base de datos en Excel, en la cual ya estructurada, se almacenara todo lo relacionado con cada participante y sus respectivos resultados.

Posterior a ello, todas las actividades realizadas serán documentadas para las evidencias fotográficas como audiovisuales, como por ejemplo el llamado de asistencia en cada encuentro, el inicio, durante y final de las pruebas, los lugares en que se desarrollaron las actividades, y el registro de la información relevante antes de finalizar cada jornada.

Etapa 2

- Reconocer a la población participante pre seleccionada de niños y/o juveniles que cumplieron con los parámetros anteriormente mencionados en los campamentos deportivos FCM 2024 y empezar con trabajos de fortalecimiento técnico - físico como modelos de capacitación general en los grupos formados
- Desarrollar un calendario con las actividades y métodos de entrenamiento físico – técnico que permitan mantener, mejorar y dar especificad en la práctica del deporte motonáutico con los participantes preseleccionados
-
- Realizar jornadas de capacitación dentro de validas nacionales con el grupo de participantes seleccionados para su continua formación.
- Seleccionar a los participantes que pasaran a la última etapa de formación de acuerdo a su asistencia, corresponsabilidad y muestra de interés en el proceso con la FCM 2024

Acciones de trabajo 2da Etapa

Luego de haber obtenido la primera experiencia en los campamentos deportivos FCM 2024, todos los participantes que fueron pre seleccionados a nivel nacional, tendrán un deber adicional, estarán informándose sobre las actividades futuras, organizadas para los campamentos virtuales de formación.



República de Colombia



Estos cumplirán un calendario de actividades grupales para la formación técnica y física que se llevará a cabo de manera virtual, con una duración de 40 minutos a 1hr por cada sesión, 3 veces a la semana, bajo la dirección del entrenador.

Las capacitaciones a los participantes serán grabadas y dirigidas mediante la plataforma WEBEX, lugar donde se aclaran, dudas, inquietudes y se trabajara por mejorar los conocimientos deportivos de motonáutica, se mostrara el Reglamento deportivo por el cual se rige la Federación para las competencias vigentes, y se realizaran intervenciones con deportistas modelo a seguir.

Adicional se planificaran sesiones de entrenamiento físico, en donde las capacidades y habilidades físicas de los niños y juveniles pre seleccionados estarán a prueba constantemente como avance al desarrollo y del cronograma mensual.

También a nivel general, se realizara capacitaciones orientadas al entrenador desde la FCM, las cuales serán moderadas por los administrativos de la Federación y se expondrán los resultados del mes según el proceso en curso con los participantes. En seguida se muestra **Tabla 4.** Ejemplo del Calendario a cumplir con los participantes pre seleccionados de la FCM

Semana/Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 1					
Semana 2					
Semana 3					
Semana 4					

Sesión Física	
Sesión Técnica	

Receso	
Capacitación FCM	

Tabla 4. Ejemplo del Calendario de actividades con los participantes pre seleccionados de la FCM

Entrenamiento Físico

El entrenamiento de acondicionamiento físico tiene como objetivo, potenciar toda capacidad física innata o natural de cada deportista, y a su vez, promover el desarrollo de nuevas habilidades útiles en la práctica deportiva de motonáutica.

Durante la programación de la rutina de entrenamientos, se planifica un control de carga progresivo, para que por cada uno de los ejercicios propuestos se exija constantemente al deportista en el desarrollo físico como mental.

Estas exigencias al ser progresivas permiten visualizar el carácter de trabajo, formar la aptitud física para el deporte, además de seguir fortaleciendo las actitudes dentro del



República de Colombia



proceso, el cual les permitirá a los participantes ser los seleccionados a nivel nacional de motonáutica para la parte final.

El siguiente recuadro que se observa la organización para las sesiones de entrenamiento físico, las que se realizaran, a modo de control de ejercicios, avance y progresión de cargas, nivel de intensidad, tipo de ejercicio, fases de la sesión de entrenamiento, y por último se observa el trabajo a realizar por tiempo total de duración.

NUMERO DE SESION:		OBJETIVO GENERAL:					
FECHA:							
RESPONSABLE(S):		OBJETIVO ESPECIFICO:					
MATERIALES:							
		INSTRUCTOR:					
CAPACIDADES	DESARROLLO DEL EJERCICIO	VOLUMEN	INTENSIDAD	MODO	TIEMPO (densidad)	VELOCIDAD DE EJECUCION	DURACION
FASE CALENTAMIENTO	Movilidad articular y calentamiento	8"	6 Omnistrest	Céfalo caudal	24" cefalo caudal	2 a 2	12'
FASE CENTRAL	Explicación del trabajo	2'	6 Borg	Se realiza la explicación al grupo cada ejercicio y sus variantes	2'	3 a 2	10'
	Push Ups	14, 12, 10, 8, Rept X 1'30" Recup	7 Borg	Con un apoyo en 4 en el suelo, ajustar posición de manos bajo el pecho, luego extender las piernas una a una para asumir la posición de plancha, el movimiento inicia al flexionar codos para acercar el pecho al suelo, luego se debe extender el codo, sin que la cadera se cuelgue o pierda fuerza el cuerpo, hasta completar las repeticiones de trabajo.	14, 12, 10, 8, Rept X 1'30" Recup	3 a 2	10'



República de Colombia



<p>Push Up para levantarse del suelo + un paso al frente</p>	<p>14, 12, 10, 8, Rept X 1'30" Recup</p>	<p>7 - 8 Borg</p>	<p>Estando tumbado en el suelo boca abajo, levantarse rápidamente con fuerza de manos (Push Ups) quedando de pie, para así dar un paso largo al frente e inmediatamente hacer un equilibrio unipodal con rodilla arriba y brazo contrario al frente, repetir cambiando de lado la posición.</p>	<p>14, 12, 10, 8, Rept X 1'30" Recup</p>	<p>3 a 2 10'</p>
<p>Espalda boca arriba Fuerza de codo</p>	<p>14, 12, 10, 8, Rept X 1'30" Recup</p>	<p>7 Borg</p>	<p>Estando tumbado en el suelo boca arriba flexionar piernas, separar codos de las costillas y apoyarlos en el suelo, luego manteniendo la mirada al techo levantarse con la fuerza de los brazos y espalda desde la cintura hasta los hombros</p>	<p>14, 12, 10, 8, Rept X 1'30" Recup</p>	<p>3 a 2 10'</p>
<p>Plancha con manos juntas + codo arriba</p>	<p>10, 8, 6, 4 Rept X 1'30" Recuperación</p>	<p>7-8 Borg</p>	<p>Estando en posición de 4 apoyos extender piernas y separarlas, adicional mantener las manos juntas, el movimiento consiste en realizar durante 1, 2, 3, 4 tiempos movimientos con un brazo, flexionándolo para llevar el codo hacia arriba siempre que se mantenga la posición de</p>	<p>10, 8, 6, 4 Rept X 1'30" Recuperación</p>	<p>3 a 2 10'</p>



República de Colombia



			plancha abdominal			
Triceps en suelo	12, 10, 8, 8 rept X 1'30" Recuperación	7-8 Borg	Estando sentado en el suelo con flexión de rodillas, apoyar manos con dedos en dirección a los pies en el suelo, para así levantar el peso de la cadera, el movimiento se hace con la flexión y extensión de brazos.	12, 10, 8, 8 rept X 1'30" Recuperación	3 a 2	10'
Cunclillas de bíceps	12, 10, 8, 8 rept X 1'30" Recuperación	7-8 Borg	Estando en posición de canchallas, separar manos al ancho de los hombros e incluso un poco más, el ideal es flexionar y extender codos, controlando el peso del cuerpo, mientras se acerca la mirada al suelo.	12, 10, 8, 8 rept X 1'30" Recuperación	3 a 2	10'
Crunches	18, 16, 14, 12 Rept X 10" Recuperación	7 Borg	Estando sentado en el suelo con los pies al frente, llevar arriba y abajo una pierna totalmente rígida, se debe	18, 16, 14, 12 Rept X 10" Recuperación	3 a 2	8'



República de Colombia



				ir intercalando el movimiento, No se puede doblar en rodillas.			
	Dorsales	18, 16, 14, 12 Rept X 10" Recuperación	7 Borg	Estando tumbado boca abajo y con pies separados al ancho de los hombros, colocar manos en los oídos para así empezar alejando y acercando el pecho al suelo, manteniendo la mirada siempre al suelo	18, 16, 14, 12 Rept X 10" Recuperación	3 a 2	8'
	Crunches con brazos al frente + superman sostenido	18, 16, 14, 12 Rept X 10" Recuperación	7 Borg	Estando tumbado boca arriba en el suelo llevar brazo al frente y hacer trabajo de flexión abdominal; para trabajo de espalda dejar sostenido y en extensión los brazos y piernas por un tiempo determinado	16, 14, 12, 10 Rept X 30" Recuperación	3 a 2	8'
FASE VUELTA A LA CALMA	Estiramiento	8'	3 - 4 Omni Rest	Céfalo caudal, adicional se charlará sobre el trabajo a realizar de ahí en adelante, los acuerdos de pago y las fechas de corte para cada mes, el informar cuando ya esté en el punto de encuentro es sesión cumplida por yo haber llegado allí, el inicio del trabajo puntual, las sesiones corridas o	8'	2 a 2	8'



República de Colombia



				reemplazo por sesiones virtuales,			
	por fase	por fase	por fase	por fase	descanso / trabajo	por fase	1hr58'00

Observaciones:

Entrenamiento Técnico

El entrenamiento técnico para la población de Motonáutica de Niños y Jóvenes pre seleccionados, contara con diferentes actividades de trabajo, diseñadas para ser cumplir con el objetivo de fomentar el conocimiento desde Reglamento deportivo motonáutico, el cual se encuentra avalado por la Federación Colombiana de Motonáutica, sirviendo así como guía de fortalecimiento para las prácticas deportivas y espíritu sano competitivo.

En los trabajos técnicos a cumplir se pueden observar las siguientes actividades:

- Encuestas que mediante Preguntas y respuestas abiertas, se desarrollara una mesa de dialogo con los deportistas en formación, los cuales buscaran mejorar y desarrollar las habilidades técnicas, incluyendo métodos de reflexión, análisis y comprensión de la información deportiva, desde el reglamento técnico.
- Evaluaciones de procesos según los temas vistos durante las sesiones de fortalecimiento técnico
- Mesas de dialogo desde el análisis por casos de competencia, acciones y/o eventualidades presentadas en cada valida vistas desde la parte de juzgamientos
- Charlas motivacionales desde deportistas practicantes, con carreras definidas y casos de prospectos a seguir como competidores de motonáutica.



República de Colombia



A continuación se crea un modelo de encuesta con preguntas y respuestas acerca del reglamento deportivo, con este trabajo se desea promover el interés de aprender la parte técnica y teórica, también se desea cautivar la motivación dentro del proceso por generar nuevos conocimientos y experiencias gratificantes con los participantes en formación.

Preguntas y Respuestas técnicas de Motonáutica

1. ¿Que significan las siguientes ABREVIATURAS?

Las abreviaturas indicadas a continuación, se adoptan en el presente reglamento y sus anexos, serán de uso general en todos los reglamentos particulares de las competencias y en todas las manifestaciones deportivas

U I M:	Unión internacional de Motonáutica
F C M:	Federación Colombiana de Motonáutica
R D:	Reglamento Deportivo
R T:	Reglamento Técnico

2. ¿Existen licencias existen para los pilotos practicantes de motonáutica? ¿Y Cuáles son?

SI ___ NO ___

1.3.3.3 Las licencias se expedirán en las siguientes clases:

- **Futuro:** Será otorgada a toda persona menor de edad y mayor de 3 años, que presente autorización, para tal efecto, de sus padres o tutor.
- **Novatos:** Será considerada toda persona que cumpla con la reglamentación necesaria y no acredite experiencia como piloto en la modalidad a la que se inscribe.
- **Experto:** Será considerado todo piloto experto después de que acredite su participación como tal, en al menos seis (6) válidas como piloto o 10 como copiloto, en campeonatos Nacionales, de cualquier modalidad. Para la renovación de dicha licencia, el piloto tendrá que acreditar su participación en, al menos, dos (2) válidas de Campeonatos Nacionales durante el año inmediatamente anterior, como piloto.
- **Internacional:** Será considerado todo piloto que acredite licencia de experto y haya participado en, al menos, el 50% de las válidas de Campeonatos Nacionales durante los dos (2) últimos años. Para su renovación se debe acreditar la participación en, al menos, las 2/3 partes de las válidas de Campeonatos Nacionales oficiales, realizados durante su vigencia.



República de Colombia



3. ¿Define que es circuito y que son carreras de fomento?

Circuito: Es un recorrido cerrado, delimitado por señales específicas, en el cual tiene lugar una competencia y sobre el cual se realiza un número determinado de giros o se gira hasta cumplir un tiempo prefijado. Puede desarrollarse en una o varias mangas o series (giros)

Carreras de fomento: Son pruebas de velocidad organizadas con el objeto de promover nuevos navegantes. Pueden ser circuitos en botes y motos de bajo caballaje y corto recorrido, pruebas tipo slalom (habilidad) o carreras en línea recta como kilómetro contra reloj, kilómetro lanzado, milla, cuarto de milla, etc.

4. Investiga según el reglamento de la FCM. ¿Para qué sirven las boyas en motonáutica? ¿Luego escribe que función tienen por su color?

BOYAS DE MARCADOR DE CURSO Todos los corredores deben negociar la posición de la MOTO ACUATICA O BOTE INFLABLE completamente alrededor del curso, el marcador se indica en la sesión informativa de los pilotos.

Todas las boyas del Campeonato serán triangulares, redondas o cilíndricas, inflables y con una dimensión mínima de 65 cm x 65 cm.

- Boya roja Giro a la izquierda
- Boya blanca o amarilla Giro a la derecha
- Boya a cuadros Llegada
- Boya de penalización Según la especificación en las instrucciones
- Curso alternativo Boyas amarillas, azules y verdes como se especifica en la sesión informativa boyas de demarcación de seguridad de acuerdo con las especificaciones de las instrucciones.

5. Investiga según el reglamento de la FCM. ¿Escribe y Dibuja cuáles son los implementos de seguridad que el piloto de motonáutica debe tener?

2.6.13 EQUIPO OBLIGATORIO DE SEGURIDAD El siguiente equipo deberá ser llevado y usado durante todo el recorrido por el piloto y su tripulación, tanto para los circuitos como para las carreras en ruta:

- Casco resistente y sujetado todo el tiempo.
- Chaleco salvavidas apropiado, puesto y sujetado durante todo el recorrido.
- Corte de encendido en funcionamiento y sujeto al cuerpo en todo momento.
- Una bandera roja de 40x60 cm. para ser utilizada cuando se requiera auxilio.
- Extintor de incendios mínimo de 10 lbs. En motos se permite de 5 lbs.
- Asiento fijo con espaldar para los miembros de la tripulación.
- Cuerda fija en la proa con longitud similar al bote o moto.
- Tornillo de ojo fuertemente anclado en la proa para ser usado en caso de remolque.



República de Colombia



6. Investiga según el reglamento de la FCM ¿Cuáles son las banderas que se usan en una competencia oficial de motonáutica y describe cuales la función de cada una?

3.10 BANDERAS Las banderas usadas para señalar las diferentes situaciones de carrera tienen los siguientes significados:

- **ROJA:** Se usa para PARAR la carrera y señalar situaciones de alto riesgo en el circuito. Esta decisión es exclusiva del director de Carrera.
- **AMARILLA:** Indica una situación de riesgo en el circuito. Debe ser usada tanto en prácticas como en la carrera. El competidor debe disminuir la velocidad y pasar la situación de manera segura
- **NEGRA:** El competidor a quien se la ha mostrado la bandera negra, debe regresar inmediatamente a zona de pits, donde recibirá instrucciones de un directivo o juez de carrera.
- **CUADROS:** Cuando es agitada por el Juez de Meta indica el final de carrera. Puede ser usada enrollada y sin agitar para indicar la última vuelta.
- **VERDE:** En circuito practica libre por categorías, según orden del comisario de carrera y se muestra el colero para que de pasó al líder de carrera o a los demás competidores. En río indica a todos los competidores que faltan 10 segundos para la partida, y debe ser izada junto con el pabellón nacional.
- **BLANCA:** Inicio del último giro, en x con la bandera a cuadros mitad de carrera. En carreras de río, se levantará cuando falte un minuto para la arrancada y se mantendrá en alto por espacio de 50 segundos para ser remplazada por la Bandera Verde. La Bandera Blanca debe ser izada junto con el pabellón nacional. Cuando se agita o se baja indica el inicio oficial de la carrera El tamaño mínimo de las banderas debe ser de 100 cm x 60 cm

7. ¿Ustedes creen que es necesario las reuniones con los pilotos antes de las carreras? Porque justifique:

Si ___ No ___

3.16 REUNIONES DE PILOTOS 3.16.1 Antes del inicio de cualquier competencia de motonáutica, deberá efectuarse una Junta de Pilotos con el objeto de:

- Impartir instrucciones finales
- Comunicar disposiciones complementarias a las que contemple el reglamento particular o la bitácora, si las hay.
- Informar sobre características especiales de la competencia.
- Resolver detalles e interrogantes presentados por los por los competidores.
- Comunicar la conformación de las categorías.



República de Colombia



8. ¿Cuántos tipos de salida creen que hay en motonáutica para iniciar una competencia?

3.18.4 TIPOS DE SALIDA Existirán SEIS mecanismos para impartir salidas:

1. Salida lanzada con reloj o bandera.
2. Salida con motor apagado.
3. Salida con pistola o bengala.
4. Salida suspendida (caucho)
5. Salida Lemans
6. Salida con piloto y/o copiloto en tierra (solo para botes inflables).

9. ¿Se entrega el mismo pódium a dos deportivas? Justifique su respuesta?

Si___ No___

3.22.3 En Circuito: En caso de empate por puntos en circuito, la clasificación se establecerá según el mejor primer puesto del total de las mangas, se otorga el puntaje que corresponda y el puesto, No se otorga el mismo lugar en el pódium a dos deportistas.

10. ¿Ahora escribe que piensas de la motonáutica como deporte?

Rta: _____

¡Éxitos para tus proyectos, sueños y esperanzas, les desea la Federación Colombiana de Motonáutica ;

Al finalizar la jornada de entrenamiento técnico con los participantes pre seleccionados de Motonáutica, se hace una socialización de las normas aprendidas y la forma en que ya se pueden aplicar, con los conocimientos adquiridos de manera teórica y práctica.



República de Colombia



Recuerda estos consejos para Motonáutica:

1. Súbete a la moto y tómate tu tiempo para familiarizarte con ella, revisarla e identificar los diferentes mandos que tiene.
2. Acelera con suavidad y de forma progresiva hasta que consigas controlar al máximo la moto. Recuerda que lo más importante es tu seguridad.
3. Recuerda que es obligatorio el uso de un chaleco salvavidas y un casco homologados para todos los pilotos de las motos de agua.
4. Respeta siempre al máximo a todos los pilotos y modelos de motos de agua.
5. Mantén la distancia de seguridad entre tus compañeros y/o pilotos.
6. Cuando estés en el mar, debes estar en calma, la mejor posición que puedes tomar es estar sentado. Sin embargo, si avistas oleaje, es preferible que te pongas de pie para que puedas hacer un mejor manejo de la moto de agua.
7. Si quieres frenar, no olvides que simplemente hay que ir soltando el acelerador.
8. Las motos de agua siempre se utilizarán cuando haya buen tiempo y visibilidad.

Etapa 3

- Finalizar el proceso de selección con los deportistas a formar que cumplieron con los trabajos de entrenamiento, corresponsabilidad familiar, actividades de reconocimiento técnico y deportivo del deporte, y que están dispuestos a seguir como talento deportivo motonáutico.
- Seguir potenciando el rendimiento y desarrollo físico con trabajos de mayor intensidad en prácticas presenciales de campos abiertos, cerrados, modalidades de trabajo online e incluso mixtos.
- Promocionar y seguir motivando al grupo seleccionado como talento motonáutico
- Evaluar al grupo de pre seleccionados que se están capacitando para seguir con el proceso deportivo con la FCM 2024, además de seguirlo motivando en el proceso



República de Colombia



Acciones de trabajo 3ra etapa

Al finalizar la etapa de pre selección, todos los participantes según hayan estado activos, las asistencias registradas, los compromisos cumplidos y los avances obtenidos dentro del proceso de la FCM, serán los que avanzaran a la etapa final de trabajo, y serán reconocidos como los mejores deportistas a seguir formándose. Dentro de los indicadores a tener en cuenta, se contemplaran los siguientes ítems y valores en porcentaje de cumplimiento:

- | | |
|--|-----|
| - Asistencia al 100% en los calendarios organizados | 25% |
| - Cumplimiento de las actividades y sesiones de Entrenamiento físico - técnico programadas | 25% |
| - Corresponsabilidad familiar | 25% |
| - Disposición y actitud de trabajo | 25% |

El rendimiento físico sigue siendo el centro de los resultados, es por ello que esta etapa, se definirá de acuerdo a los porcentajes vistos anteriormente, además se incluirá una nueva valoración física con los participantes pre seleccionados que estén dentro del proceso final, permitiendo así valorar los avances obtenidos desde que iniciaron en el campamento deportivo FCM 2024.

También como punto adicional las pruebas en agua desde las motos acuáticas, tendrán un incremento para su práctica como deportistas en formación, contarán con asistencias a las validas nacionales y serán puestos a prueba con experiencias vitales para su proceso.

Es importante mencionar que el proceso continuará trabajando en los siguientes aspectos:

- Aumento de las sesiones de entrenamiento físico específicas del deporte
- Aumento del trabajo en agua para la práctica deportiva
- Participación en competencias del mismo grupo de seleccionados
- Apoyo logístico para la práctica física deportiva en remoto y/o presencial
- Colaboraciones desde la FCM por ser participante de selección

Los participantes contarán con un apoyo más intenso desde la FCM para seguir demostrando que las actitudes y aptitudes físicas más relevantes, formados dentro del proceso, les permitirán obtener un reconocimiento por el trabajo ya realizado, donde se promocionara ante los diferentes colaboradores que permitieron cumplir y llevar a cabo el proceso formativo.



República de Colombia



Adicional a ello la organización establecida, les brindara la oportunidad

Observaciones

Anexos

-Se crea una carpeta digital del producto alcanzado con los participantes del con el objetivo de seguir reuniendo toda la información valida de los procesos que se han implementado desde la FEDERACION COLOMBIANA DE MOTONAUTICA.