



RESOLUCIÓN No. 2168
03 de abril de 2025

“Por medio de la cual se crea el Sistema de Elección de las Selecciones Colombia de Hockey Subacuático Categorías Élite y Máster Ramas Femenina y Masculina, para el I Campeonato Panamericano de Hockey Subacuático 2025”

El Órgano de Administración de la Federación Colombiana de Actividades Subacuáticas – (FEDECAS), en ejercicio de sus atribuciones Legales y Estatutarias, y

CONSIDERANDO:

- A.** Que, se hace necesario crear un sistema de elección de las Selecciones Colombia de Hockey Subacuático Categorías Élite y Máster Ramas Femenina y Masculina para participar en el I Campeonato Panamericano de Hockey Subacuático, a realizarse en Agosto de 2025.
- B.** Que, consultada la Comisión Técnica Nacional de Hockey Subacuático y el grupo de entrenadores asignados, presentó sus sugerencias y recomendaciones para crear este sistema, con miras a la participación de nuestros deportistas de la modalidad en el **“I CAMPEONATO PANAMERICANO DE HOCKEY SUBACUÁTICO CATEGORÍAS ÉLITE Y MÁSTER - IBAGUÉ, COLOMBIA 2025”**.

RESUELVE:

Objetivo general

Realizar el proceso selección de los jugadores de hockey subacuático colombianos en las categorías Élite y Máster para la participación en el I Campeonato Panamericano a realizarse del 15 al 20 de Agosto de 2025 en Ibagué, Colombia en las ramas femenina y masculina.

Objetivos específicos

1. Identificar los atletas que deseen hacer parte del proceso de Selección Colombia para cada una de las categorías y ramas, mediante pruebas específicas a nivel físico, técnico, táctico y mental.
2. Establecer los criterios y pruebas para la selección de los atletas que participarán en cada uno de los procesos de las diferentes selecciones Colombia en cada una de las categorías y ramas.

Criterios de Edad

Teniendo en cuenta la reglamentación CMAS establecida para los Campeonatos Mundiales/Panamericanos, se aclara a continuación la forma de determinar la edad atlética o edad de



RESOLUCIÓN No. 2168 03 de abril de 2025

competencia de los/las jugadores/as que aplicará para cada una de las categorías de este Campeonato Panamericano.

Edad Atlética = Año del Campeonato Panamericano (2025) - Edad de nacimiento del/de la jugador/a.

Ejemplo: Jugador nacido en 1990 -> Edad Atlética = 2025-1990 = 35 años

Ejemplo: Jugador nacido en 2007 -> Edad Atlética = 2025-2007 = 18 años

Edades por categoría:

<u>Categoría de Competencia</u>	<u>Edad Mínima para participar</u>	<u>Año de nacimiento mínima para participar</u>	<u>Edad Máxima para participar</u>
Elite	18	2007	No hay límite
Máster	35	1990	No hay límite

PROCESO DE SELECCIÓN

- Cada deportista debe tener ficha deportiva FEDECAS vigente 2025 para este proceso.
- Cada deportista debe presentarse con el uniforme de competencia de su club; es decir, traje de baño (claro y oscuro), así como gorros (claro y oscuro) con el mismo número y su equipo personal.
- El proceso selectivo se realizará de manera específica e independiente para cada rama y categoría, teniendo en cuenta los criterios establecidos en la presente resolución.
- Los deportistas deben inscribirse en el siguiente link en las fechas establecidas para cada una de las categorías y ramas:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdr97GNi5RW0PlsTJmNXP3GafeVFUUnOID0Gx5p61mIDjgATg/viewform?usp=preview>:

- Selección Máster Femenina:
 - **Hasta el jueves 3 de Abril de 2025**
- Selección Élite Femenina:
 - **Hasta el jueves 10 de Abril de 2025**
- Selección Élite Masculina:
 - **Hasta el viernes 11 de Abril de 2025**



RESOLUCIÓN No. 2168 03 de abril de 2025

o Selección Máster Masculina:

■ **Hasta el viernes 11 de Abril de 2025**

- La cantidad mínima de deportistas inscritos para que el proceso de selección sea abierto, debe ser de Quince (15) para cada una de las selecciones.
- Al finalizar el proceso de selección, cada entrenador designará 15 deportistas de los cuales 12 serán la selección oficial y 3 serán los deportistas en reserva, en caso de que alguno de los primeros 12 deportistas escogidos, tenga algún inconveniente que le impida competir. Estos cambios de integrantes de la selección se deberán hacer de forma oficial a través de una resolución.
- Los deportistas seleccionados serán formalizados bajo resolución de la Federación para cada una de las Ramas y Categorías.
- Dentro de cada uno de los procesos de selección, se realizarán una serie de chequeos, en los cuales se evaluará a los jugadores de forma holística y cuyos criterios serán detallados en el presente documento en la sección de cada una de las selecciones. La evaluación por parte de los entrenadores a cada uno de los criterios establecidos, darán como resultado que cada uno/una de los jugadores/as que deseen presentarse, tengan una calificación, dependiendo del desempeño que tengan en la evaluación de cada uno de los criterios. Esto con el fin de establecer un ranking, que permita, de manera objetiva, establecer los/las doce (12) primeros/as jugadores/as y tres (3) jugadores adicionales de reserva, los/las cuales integrarán cada una de las Selecciones Colombia de Hockey Subacuático en su respectiva rama y categoría que representará al país en el I Campeonato Panamericano de Hockey Subacuático a realizarse en la ciudad de Ibagué del 15 al 20 de Agosto de 2025.

RAMA FEMENINA

1. CATEGORÍA ÉLITE FEMENINA

1.1 Análisis del ciclo anterior.

En el año 2023, esta selección logró un hito importante al conservar el tercer puesto, convirtiéndonos en el único país que mantuvo su posición en el podio. Este resultado refleja la consolidación de nuestro proceso internacional y el trabajo constante de todo el equipo. Sin embargo, reconocemos que aún enfrentamos desafíos en la fase de semifinales, lo que nos impulsa a seguir creciendo y fortaleciendo nuestra mentalidad competitiva.

Es momento de fomentar un cambio de perspectiva frente a las instancias decisivas de los torneos, cultivando una mentalidad consciente y resiliente, que nos permita afrontar la presión con confianza y determinación. Creer en nuestro juego, en nuestras capacidades y en el proceso que nos ha llevado hasta aquí es fundamental. Debemos continuar con una preparación autónoma, exigente y enfocada en los detalles, asegurando que el modelo de juego sea claro y efectivo para todas.

1.2. Objetivo del nuevo ciclo.

El progresivo y exigente proceso de la rama femenina a nivel internacional requiere la conformación de un equipo con condiciones óptimas en lo grupal, mental, físico, técnico, táctico y nutricional. Es fundamental contar con deportistas integrales, comprometidas y con la determinación necesaria para



RESOLUCIÓN No. 2168

03 de abril de 2025

asumir tanto el proceso como los resultados. Nuestro objetivo es la clasificación al mundial del 2027, y ganar el torneo clasificatorio que se realizara en la ciudad de Ibague - Colombia en el mes de agosto.

1.3. Perfil de la deportista seleccionada.

Para formar el equipo élite de Colombia y generar un proceso de selección a un nivel competitivo acorde a los estándares internacionales, invitamos a los clubes y a las deportistas convocadas a postular a aquellas jugadoras con experiencia y trayectoria destacada en torneos nacionales e internacionales.

Como requisitos clave, se valorará especialmente que las candidatas cuenten con más de cinco años de práctica constante en alto rendimiento o que tengan experiencia en competencias internacionales, como haber representado al país en un mundial u otros torneos internacionales de élite o juvenil. Estos criterios no solo aseguran que el proceso de selección se lleve a cabo entre atletas con el perfil adecuado, sino que también refuerzan la competitividad del equipo, garantizando que todas sus integrantes estén preparadas para asumir los desafíos de un certamen mundial.

Confiamos en que, con esta base, podremos consolidar un grupo cohesionado, con la madurez y la capacidad técnica necesarias para competir al más alto nivel.

Para formar parte de nuestro equipo, las jugadoras demostraran un alto nivel competitivo y compromiso con los siguientes aspectos fundamentales:

1.3.1 Perfil Técnico y Táctico.

- Toma de decisiones inteligentes: Ejecución coherente con los principios tácticos establecidos en el proceso. Comprensión del modelo de juego.

- Adaptabilidad competitiva: Respuesta efectiva bajo presión y ajuste rápido a diferentes dinámicas de partido.

1.3.2 Exigencia Física y Rendimiento.

- Resistencia de alto nivel: Capacidad para mantener intensidad óptima durante torneos de 8 días con múltiples encuentros.

- Fuerza aplicada al juego: Desarrollo físico acorde a las demandas tácticas y estratégicas del equipo.

- Condición física verificada: Cumplimiento de los estándares evaluados en las pruebas de preselección.

1.3.3 Perfil cognitivo.

- Mentalidad ganadora: Enfoque en superar límites individuales y colectivos.

- Trabajo en equipo: Disposición para fortalecer la cohesión grupal y el crecimiento mutuo.

- Responsabilidad profesional: Asistencia y dedicación en entrenamientos y competencias.

Queremos encontrar jugadoras que no solo cumplan con estos requisitos, sino que también compartan tengan deseo, disciplina, respeto y buena comunicación dentro y fuera del agua.



RESOLUCIÓN No. 2168

03 de abril de 2025

Descripción para cada uno de los roles.

Las Centros:

El perfil de las centros serán jugadoras versátiles, con gran resistencia física y capacidad de lectura rápida del juego. Debe tener un excelente control del disco bajo el agua y ser capaces de alternar entre labores defensivas y ofensivas con agilidad. Su rol exige una fuerte capacidad pulmonar para realizar constantes ascensos y descensos, así como habilidad para distribuir el juego y servir de enlace entre defensa y ataque. La inteligencia táctica y la toma de decisiones bajo presión son clave para desequilibrar y generar oportunidades de gol.

Las Laterales:

Las laterales serán jugadoras rápidas, ágiles y con buena técnica individual, capaces de apoyar tanto en defensa como en ataque. Su perfil requiere una gran capacidad de anticipación para interceptar pases y realizar contraataques efectivos. Deben tener una patada potente para desplazarse con eficiencia y ser resistente para cubrir grandes distancias durante el partido. Además, necesita coordinación con las centros y el otro lateral para mantener el equilibrio del equipo, siendo clave en las transiciones y en la creación de jugadas por los muros.

Las Delanteras:

Las delanteras serán jugadoras explosivas, con gran capacidad de aceleración y un instinto de anotar goles. Su perfil exige habilidad para recibir y controlar el disco en movimiento, así como precisión en la canaleta. Deben ser astutas para desmarcarse y aprovechar los espacios en la zona ofensiva, combinando velocidad y agudeza para presionar a la defensa rival. Una buena delantera no solo depende de su físico, sino también de su capacidad para anticiparse a las jugadas y mantener la calma en situaciones de gol. La determinación es esencial para romper defensas compactas.

1.4. Parámetros de clasificación

1.4.1 Pruebas Físicas.

Realizaremos tres pruebas en tierra y dos en agua, diseñadas para evaluar aspectos clave como resistencia, velocidad, potencia, fuerza y capacidad de recuperación, todos determinantes en el hockey subacuático. El objetivo principal es analizar el estado físico actual de las deportistas y su capacidad para adaptarse a las exigencias tácticas y fisiológicas del modelo de juego implementado. Estas pruebas no tienen un porcentaje de valoración preestablecido, ya que su finalidad no es calificar, sino observar, registrar y analizar el rendimiento individual y colectivo. Los resultados se estudiarán en conjunto con el equipo técnico (entrenadores y preparadores físicos) para identificar fortalezas, áreas de mejora y posibles ajustes en los planes de entrenamiento. Además, servirá como herramienta diagnóstica para personalizar cargas de trabajo y optimizar el rendimiento en función de las características físicas y técnicas de cada jugadora.

Este enfoque integral permitirá maximizar el potencial del equipo y garantizar que todas las deportistas estén en las mejores condiciones para asumir los requerimientos competitivos.



RESOLUCIÓN No. 2168 03 de abril de 2025

Pruebas:

- Salto vertical: Se realizan 3 repeticiones de cada uno de los 3 saltos propuestos.
- Squat jump: Desde sentadilla sostenida durante 3 segundos, con manos en la cintura, realizar un salto vertical.
- Salto de contramovimiento (CMJ): Paradas, con manos en la cintura, realizar un salto vertical alto con un movimiento rápido para impulsarse hacia arriba.
- Abalakov: Con ayuda del impulso de las manos, realizar un salto vertical alto con un movimiento rápido para impulsarse hacia arriba.
- Curva carga - velocidad en sentadilla: Iniciando con el peso de la barra, realizar una sentadilla con descenso a velocidad normal (controlada) y ascenso lo más rápido posible. Se irán incrementando los pesos hasta lograr una velocidad de 1m/s o similar.
- Curva carga - velocidad en press banca: Iniciando con el peso de la barra, realizar press banca con descenso a velocidad normal (controlada), sosteniendo 2 segundos en el pecho y ascenso lo más rápido posible. Se irán incrementando los pesos hasta lograr una velocidad de 0,70 m/s o similar.
- 25 mt velocidad en superficie. Salida de un muro al otro a su máxima velocidad. Estarán conectadas al encoder horizontal, lo cual sirve para medir la velocidad.
- 10 x 100 combinando apnea y natación en superficie. Velocidad alta para cumplir 12,5 libre completo, 12,5 en apnea, 12,5 patada de libre, 12,5 apnea, 25 libre completo, 25 apnea. Tiempo de recuperación 1 min.

1.4.2 Pruebas Técnicas y tácticas.

Implementación de juegos condicionados para la asimilación táctica y evaluación del rendimiento:

Se diseñan juegos condicionados con objetivos específicos, estructurados para potenciar la comprensión del modelo de juego y evaluar aspectos clave como la toma de decisiones bajo presión, la eficacia en las acciones técnico-tácticas y la adaptabilidad a diferentes contextos de juego. Estos ejercicios se desarrollan en distintos formatos, incluyendo situaciones de 6 vs 6, 3 vs 3 (espacios reducidos para mayor intensidad y rapidez en la ejecución), así como escenarios de superioridad e inferioridad numérica (4 vs 6, 5 vs 3, etc.).

Esta metodología no solo facilita la transferencia de lo entrenado a situaciones reales del modelo de juego, sino que también sirve de herramienta de diagnóstico para el cuerpo técnico, permitiendo identificar fortalezas individuales, detectar áreas de mejora colectiva. La combinación de estos juegos asegura un desarrollo integral, equilibrando aspectos físicos, técnicos y cognitivos para la preparación de la competición.

1.4.3 Evaluación Volitiva y de Competencia Psicosocial.

Además de las pruebas físicas y técnico-tácticas, resulta fundamental evaluar los factores volitivos y psicosociales que influyen en el rendimiento individual y colectivo. Esta dimensión analiza la capacidad de superación, la resiliencia ante la adversidad, la constancia en el esfuerzo y la gestión emocional de los deportistas, aspectos determinantes para alcanzar objetivos en situaciones de alta exigencia.

Más allá del aspecto competitivo, se valora el comportamiento, la disciplina, el compromiso con el equipo, el respeto hacia compañeras, rivales y árbitros, así como la actitud proactiva y empática dentro y fuera



RESOLUCIÓN No. 2168 03 de abril de 2025

del agua. Estos elementos son esenciales no sólo para optimizar el rendimiento deportivo, sino también para formar personas íntegras, con valores éticos y capacidad de trabajo en equipo.

La evaluación se realiza mediante la observación y conversaciones individuales y grupales, permitiendo identificar líderes naturales, detectar posibles conflictos y fortalecer la cohesión del equipo. El objetivo final es fomentar una cultura deportiva basada en el respeto, la superación personal y el juego limpio, seleccionando atletas que destaquen tanto por sus habilidades como por su carácter.

La selección de deportistas se realiza mediante una valoración integral por parte del equipo técnico que combina criterios objetivos, y de observación y el juicio experto de los entrenadores, y será de manera discrecional según el modelo de juego, las necesidades del equipo y los roles específicos. Adicionalmente, se implementará un sistema de retroalimentación continua, tanto individual como grupal, para garantizar el desarrollo progresivo de las jugadoras. Aquellas que deseen profundizar en su evaluación pueden solicitarlo en cualquier momento, ya que se fomenta una comunicación transparente y constructiva entre el cuerpo técnico y el equipo.

1.4.4 Porcentajes para la valoración de los componentes

En el ámbito deportivo, la evaluación integral de los atletas no puede limitarse únicamente a métricas cuantitativas, ya que aspectos como la técnica, la táctica y la voluntad (capacidad volitiva) involucran componentes subjetivos que requieren un análisis experto y contextualizado. Por ello, la valoración que utilizaremos será mediante el concepto del entrenador y el equipo técnico.

La selección de deportistas se realiza mediante una valoración integral por parte del equipo técnico que combina criterios objetivos, y de observación según el modelo de juego, las necesidades del equipo y los roles específicos. Adicionalmente, se implementará un sistema de retroalimentación continua, tanto individual como grupal, para garantizar el desarrollo progresivo de las jugadoras.

COMPONENTE	PORCENTAJE	DESCRIPCIÓN
Físico	20%	Métricas Cuantitativas.
Técnico y Táctico	40%	Concepto del Entrenador
Volitivo	40%	Concepto del Entrenador
Total	100%	

1.5. Cronograma de actividades y entrenamientos.

Periodos:

Se establecen tres períodos: selectivo, preparativo y competitivo. Este proceso tiene un periodo de 5 meses desde Abril hasta Agosto de 2025



RESOLUCIÓN No. 2168 **03 de abril de 2025**

1.5.1 Periodo Selectivo.

Este periodo lo dividimos en dos campamentos.

- **Campamento 1: del 11 al 13 de abril en la ciudad de Medellín.**
- **Campamento 2: del 16 al 18 de mayo en la ciudad de Medellín.**

1.5.2 Periodo preparativo.

Este periodo se desarrolla entre el mes de Junio y Julio. Se establecerán unos días de entrenamiento en la ciudad de Medellín como sede del proceso. Para este periodo contamos con las 12 seleccionadas. Es fundamental considerar unos días de entrenamientos en la ciudad de Ibagué para adaptarnos al contexto.

1.5.3 Periodo competitivo.

Este periodo es la prueba final del proceso, el cual se desarrolla en el mes de Agosto en la ciudad de Ibagué. Es fundamental llegar a la ciudad con días de antelación para adaptarnos al contexto.

2. CATEGORÍA MASTER FEMENINA

2.1. Análisis del ciclo anterior

El año 2023, la selección Colombia Máster femenina, no logró participar del mundial realizado en Australia. Su última participación fue en el mundial de Canadá en el 2018, donde obtuvo Pódium (Medalla Bronce). Sin lugar a duda el primer reto, será ganar el panamericano de la modalidad, clasificar al mundial de 2027.

Para este 2025, será importante conformar un grupo de atletas que puedan aportar desde lo técnico, táctico, estratégico y grupal; buscando una participación destacada que permita seguir consolidando el país como un referente del hockey subacuático.

2.2 Objetivo del nuevo Ciclo

2.2.1. Objetivo General

Realizar el proceso de selección de las jugadoras de hockey subacuático en la categoría Máster, rama femenina para la participación en el Panamericano 2025, a realizarse en Ibagué – Colombia en el mes de agosto.

2.2.2. Objetivos Específicos:

- Identificar los atletas que deseen hacer parte del proceso de selección Colombia
- Evaluar a los atletas mediante pruebas estandarizadas a nivel físico, técnico, táctico y mental.



RESOLUCIÓN No. 2168 **03 de abril de 2025**

2.3. Perfil de la deportista seleccionada

Las deportistas de hockey subacuático que deseen hacer parte de este proceso, deberán poseer una combinación de capacidades físicas, técnicas, tácticas y mentales que permitan la adaptación a cualquier módulo y estructura de juego.

Componente Físico:

2.3.1 Capacidad Pulmonar y Apnea:

- Las jugadoras deberán, tener la capacidad de realizar esfuerzos repetitivos, y recuperarse en el menor tiempo posible.

Resistencia aeróbica y anaeróbica:

- Las jugadoras deberán tener unos niveles de VO₂ mínimos, para mantener esfuerzos en tiempos prolongados. Además de niveles de recuperación eficientes frente a las demandas de intensidad de la disciplina.

Fuerza y Potencia:

- Se necesita fuerza y potencia en Miembros superiores e inferiores, que permitan ser efectivas en el medio acuático.

2.3.2 Componente técnico y táctico:

Manejo del Stick y Disco:

- Dominar el control del stick y el disco adecuadamente. Técnica de Nado con Aletas.

Toma de Decisiones:

- Las jugadoras deberán tomar decisiones rápidas y precisas en fracciones de segundo, bajo presión.

Trabajo en Equipo:

- El hockey subacuático es un deporte de conjunto que requiere una excelente coordinación y comunicación con las compañeras.

2.4. Parámetros y clasificación

2.4.1. Componentes físicos

- Prueba para la estimación del Vo₂ máx: Prueba de resistencia aeróbica de Course Navette, para determinar el VO₂ Máximo.



RESOLUCIÓN No. 2168 03 de abril de 2025

- Prueba específica de condicionamiento aeróbico-anaeróbico en agua: Prueba de resistencia aeróbica con picos anaeróbicos específicos: 15 minutos, intervalos de 40 segundos, salida del muro, 10 segundos de apnea estática, pique hasta la 6, termina por encima, ciclo de 40 segundos incluida la recuperación, se cuenta el mayor número de veces que lo hace en la prueba que sería de 15 minutos.
- Test de potencia de miembros inferiores: Con este test se pretende realizar una cuantificación objetiva, la potencia de miembros inferiores de los deportistas, con ello se tendrá una estimación de la capacidad para generar fuerza explosiva en miembros inferiores, lo cual es fundamental para la patada.
- Test de potencia de miembros superiores: Con este test se pretende realizar una cuantificación objetiva de la potencia de miembros superiores de los deportistas, con ello se tendrá una estimación de la capacidad para generar fuerza explosiva en la cadena cinética superior.

2.4.2 Componente técnico-táctico

Los criterios técnicos y tácticos estarán relacionados directamente con el comportamiento y aparición de estos dentro de situaciones de juego, en cómo el jugador logre desempeñarse bajo situaciones de presión o estresantes, que logre estar acorde a lo planteado previamente por su entrenador, y que logre articularse al objetivo o meta planteado para tal o cual situación de juego en específico. Para la evaluación de este componente se realizará en juego pleno 6 vs 6.

2.4.3 Estructura de los chequeos

Se realizará un único chequeo, el cual estará compuesto de 3 bloques de pruebas, relacionadas con la fuerza-potencia, resistencia aeróbica-anaeróbica, y por último un componente técnico-táctico.

ACTIVIDAD	LUGAR
TEST DE POTENCIA MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES	GIMNASIO TEAM MEDELLÍN
TEST DE LEGGER	COLISEO IVÁN DE BEDOUT
TEST RESISTENCIAS AERÓBICA-ANAERÓBICA	COMPLEJO ACUÁTICO MEDELLÍN
PRUEBA EN AGUA 6 vs 6	COMPLEJO ACUÁTICO MEDELLÍN, PISCINA CRISTO REY COPACABANA



RESOLUCIÓN No. 2168 03 de abril de 2025

2.4.4 Porcentajes de Evaluación

El chequeo al igual que sus pruebas tendrán una calificación que ponderada con el porcentaje propio de la prueba y el chequeo, dará como resultado las 12 primeras clasificadas, para conformar la Selección Colombia Máster Femenina. Asimismo, se escogerán 3 jugadoras adicionales que serán las que puedan ingresar a la Selección si algo llegase a ocurrir a alguna de las 12 jugadoras principales antes del campeonato panamericano.

A continuación se presentan los porcentajes que se usarán en la evaluación de las deportistas en cada una de las pruebas, componentes técnicos y tácticos y/o el concepto del entrenador:

CONCEPTOS PORCENTAJES			PORCENTAJE TOTAL %
FÍSICAS	VO2 MÁX	25%	20%
	POTENCIA M.I Y M.S	25%	
	AERÓB-ANAERÓ AGUA	50%	
TÉCNICO-TÁCTICO	6 VS 6	100%	60%
CONCEPTO ENTRENADOR			20%
TOTAL			100%

Las pruebas físicas detalladas previamente se evaluarán en el primer chequeo. Los Componentes técnico/ táctico y el concepto del entrenador se evaluarán en los dos chequeos.

2.5 CRONOGRAMA GENERAL

Periodo pre- selectivo:

Escenarios:

- Complejo acuático de Medellín. Ubicación: Carrera 72 # 48-100, Laureles - Estadio, Medellín, Antioquia
- Gimnasio Team Medellín
- Piscina Cristo Rey Copacabana



RESOLUCIÓN No. 2168 03 de abril de 2025

Encuentro 1:

Lugar	Viernes 4 de Abril	Sábado 5 de Abril	Domingo 6 de Abril
Piscina de actividades subacuáticas	18:00 - 20:00	12:00- 18:00	8:00-11:00 (Piscina Cristo Rey Copacabana)
Pruebas de fuerza y resistencia en el Coliseo Iván de Bedout, Gimnasio Team Medellín			

Encuentro 2

Lugar	Viernes 16 de Mayo	Sábado 17 de Mayo	Domingo 18 de Mayo
Piscina de actividades subacuáticas	18:00 - 20:00	12:00- 18:00	8:00-11:00

Periodo preparatorio

Este periodo se desarrolla entre el mes de Junio y Julio. Se establecerán unos días de entrenamiento en la ciudad de Medellín como sede del proceso. Para este periodo contamos con las 12 seleccionadas. Es fundamental considerar unos días de entrenamientos en la ciudad de Ibagué para adaptarnos al contexto.

Periodo competitivo:

Agosto de 2025, Ibagué Colombia.



RESOLUCIÓN No. 2168 03 de abril de 2025

RAMA MASCULINA

3. CATEGORÍA ÉLITE MASCULINA

3.1. Evaluación del ciclo anterior

Este análisis fue realizado en colaboración con algunos deportistas que participaron en el proceso anterior, con el objetivo de identificar fortalezas y oportunidades de mejora para el nuevo ciclo de preparación de la Selección Colombia de hockey subacuático categoría élite masculina.

Resultados Deportivos

- Se obtuvo el mismo resultado del Mundial de Canadá 2018, alcanzando el quinto lugar.
- El rendimiento general fue competitivo, pero aún insuficiente para aspirar a posiciones de podio.
- A pesar de los avances físicos y organizativos, el nivel táctico y la capacidad de respuesta en partidos clave aún tienen margen de mejora.
- El nivel del torneo fue muy exigente; los primeros siete países tuvieron un desempeño muy parejo, con partidos de resultados ajustados.
- Colombia perdió 2-0 contra el campeón y llegó a tiempo extra en cuartos de final, lo que demuestra competitividad, pero también la necesidad de mayor preparación estratégica y táctica.

Organización y Estructura del Equipo

- Se lograron avances significativos en la coordinación con la federación, lo que permitió un mejor respaldo organizativo.
- Se contó con especialistas de apoyo durante el torneo y el proceso, incluyendo un fisioterapeuta presencial y un psicólogo virtual.
- Se mejoró el compromiso con el entrenamiento físico y se fortaleció la asistencia y puntualidad de los deportistas.
- Se realizó trabajo mental y de cohesión de equipo, lo que tuvo un impacto positivo en el grupo.
- Se logró un apoyo importante de la Federación Colombiana de Actividades Subacuáticas - (FEDECAS) y el Ministerio del Deporte que permitió bajar muchísimo la carga administrativa en la consecución de recursos para poder viajar.

Oportunidades de Mejora para el Nuevo Ciclo

- Mayor énfasis en el desarrollo táctico: Se identificó que el equipo necesitaba más herramientas estratégicas para afrontar distintos escenarios de juego.
- Fogueo internacional: Se evidenció la falta de enfrentamientos previos contra equipos de alto nivel, lo que limitó la experiencia y adaptación del equipo a situaciones de presión.
- Continuidad del proceso: La emigración de varios jugadores generó una ruptura abrupta del proyecto, lo que dificultó la construcción de una base sólida para el siguiente ciclo.
- Gestión del equipo en situaciones de desventaja: Se recomienda aumentar el número de partidos en los que el equipo deba jugar en condiciones adversas para mejorar la toma de decisiones en escenarios de presión.



RESOLUCIÓN No. 2168

03 de abril de 2025

- Disciplina y control de faltas: Se identificó la necesidad de evitar que gran parte del equipo esté en el área de expulsados durante los partidos, optimizando la gestión de las emociones y la disciplina dentro del agua.
- Trabajo en sinergia dentro del equipo: Se observó que en algunos momentos los jugadores podían opacarse unos a otros, lo que afectaba la conexión y fluidez del juego en equipo.
- Apoyo en la toma de decisiones: Se sugiere incorporar una persona adicional que asista al entrenador en la toma de decisiones estratégicas, permitiendo una evaluación más objetiva del rendimiento y las situaciones del partido.

3.2. Objetivos del nuevo ciclo

Objetivo deportivo

Clasificar al Mundial de Hockey Subacuático 2027 mediante un proceso estructurado que permita desarrollar un equipo competitivo, cohesionado y con alto nivel de desempeño.

Objetivo superior

Fomentar la unificación y el fortalecimiento del hockey subacuático masculino en Colombia a través de un proceso de selección abierto e inclusivo. Implementar encuentros adicionales a los campamentos de selección con el fin de promover el disfrute y la masificación del deporte.

Objetivo físico

Garantizar que los deportistas preseleccionados alcancen y mantengan las capacidades físicas necesarias para responder a las exigencias del modelo de juego definido, optimizando su rendimiento.

Objetivo mental

Fortalecer la preparación mental de los deportistas de hockey subacuático mediante el desarrollo de habilidades de resiliencia, gestión emocional, cohesión de equipo y enfoque competitivo, con el fin de optimizar su desempeño y capacidad de respuesta en situaciones de alta exigencia durante el Panamericano.

3.3. Perfil del deportista que se va a seleccionar

El jugador que formará parte de la Selección Colombia de hockey subacuático categoría élite masculina 2025 deberá cumplir con los siguientes criterios:

Perfil Táctico y Cognitivo

- Capacidad para tomar decisiones alineadas con los principios tácticos definidos al inicio del proceso.
- Creatividad en el juego, combinada con la disciplina para ajustarse a las estrategias colectivas acordadas.



RESOLUCIÓN No. 2168 **03 de abril de 2025**

- Habilidad para adaptarse a diferentes escenarios de competencia y responder de manera eficiente bajo presión.

Perfil Físico

- Resistencia y capacidad de recuperación óptimas para sostener el rendimiento durante 8 días consecutivos de competencia de alto nivel.
- Fuerza y resistencia específicas para cumplir con las demandas del modelo de juego adoptado.
- Nivel de condición física acorde a los estándares establecidos en la preselección y evaluación del equipo.

Perfil comportamental

- Respeto y empatía: Tratar a todos con cortesía, valorar opiniones y fomentar un ambiente de apoyo mutuo.
- Participación activa: Compromiso en entrenamientos, disciplina y responsabilidad individual.
- Confianza y comunicación: Expresar ideas con respeto, escuchar activamente y fomentar el diálogo abierto.
- Creatividad y adaptabilidad: Proponer soluciones, aceptar cambios y afrontar desafíos con flexibilidad.
- Trabajo personal: Mantener hábitos de preparación física y mental, buscando siempre la mejora.
- Espíritu de equipo: Apoyar a los compañeros, celebrar logros colectivos y liderar con el ejemplo.

3.4. Parámetros de clasificación

El proceso de selección se basará en un sistema integral que combine pruebas físicas, técnico-tácticas y de desempeño en competencia, complementado con la observación del entrenador, la coevaluación entre deportistas y la evaluación del comportamiento en los encuentros.

Criterios de Evaluación

La clasificación de los deportistas considerará los siguientes aspectos:

Pruebas Físicas: Evaluaciones específicas para medir fuerza, resistencia, velocidad y otras capacidades necesarias para el modelo de juego.

Pruebas Técnico-Tácticas: Ejecución de habilidades individuales con oposición y colectivas, posicionamiento táctico y toma de decisiones.

Desempeño en Competencia: Rendimiento del jugador en situaciones reales de juego, incluyendo campamentos y encuentros.

Observación del Entrenador: Evaluación cualitativa de cada jugador por parte del entrenador, considerando su impacto en el equipo, actitud y aplicación de estrategias. Un aspecto clave de esta



RESOLUCIÓN No. 2168 03 de abril de 2025

observación será el **Desempeño en Competencia**, que abarca el rendimiento del jugador en situaciones reales de juego, como campamentos y encuentros.

Evaluación volitiva: Se refiere a la capacidad de un jugador para actuar de manera consciente y alineada con su comprensión del juego y sus responsabilidades, demostrando control sobre sus acciones. Esta evaluación analiza el compromiso, la disciplina y la disposición de cada deportista en los entrenamientos, competiciones y momentos de convivencia, reflejando su actitud hacia el equipo y su preparación para el alto rendimiento.

3.5 Proceso de Selección

3.5.1 Pruebas Físicas

El proceso de selección incluirá evaluaciones físicas específicas para garantizar que los deportistas cuenten con las capacidades necesarias para soportar las exigencias del modelo de juego y la competencia de alto nivel.

Velocidad en el Agua

- Objetivo: Evaluar la capacidad de aceleración y desplazamiento en el agua con aletas.
- Prueba: Medición del tiempo para recorrer 25 metros en línea recta.
- Metodología:
 - Se utilizará una cámara de 240-fps para capturar el tiempo con una precisión aproximada de 0.005 segundos.
 - Se realizarán al menos dos intentos, registrando el mejor tiempo.

Apnea Específica y Resistencia

- Objetivo: Evaluar la capacidad de apnea específica en hockey subacuático y la recuperación entre esfuerzos.
- Prueba: Test de apnea recuperación, validado en el estudio "Diseño y validación de un test para evaluar la apnea específica en deportistas de hockey subacuático" (2023).
- Metodología:
 - Se mide la apnea y la recuperación en condiciones simuladas de juego.
 - Se analizarán tiempos de apnea, y nivel de fatiga tras repeticiones, al comparar el primer tiempo y el segundo del test.

Fuerza en Miembros Inferiores y Superiores

- Objetivo: Evaluar la fuerza máxima de las extremidades, fundamentales para el desplazamiento y maniobras en el agua.
- Prueba: Test con encoder lineal en dos ejercicios específicos.
- Ejercicios:
 - Sentadilla profunda: Para evaluar la fuerza en miembros inferiores.
 - Press militar sentado: Para medir la fuerza en miembros superiores.
- Metodología:



RESOLUCIÓN No. 2168

03 de abril de 2025

- Se movilizarán dos cargas estándar a la máxima velocidad posible.
- Se utilizará un encoder para medir la velocidad de ejecución, donde una mayor velocidad de desplazamiento indica mayor fuerza relativa.
- Todos los deportistas levantarán los mismos pesos para estandarizar la medición.

3.5.2 Pruebas Técnicas – Tácticas

Las pruebas técnicas y tácticas se diseñan para evaluar la capacidad de los deportistas en diferentes escenarios de juego, desde duelos individuales hasta encuentros de equipo. Se busca medir la toma de decisiones, la ejecución técnica, la comprensión táctica y el control disciplinario, con especial énfasis en la reducción de faltas.

Duelos 1x1

- Se evaluarán enfrentamientos uno contra uno (1x1) para identificar a los jugadores más efectivos en el duelo individual.
- Los encuentros se organizarán de manera que todos los deportistas tengan igualdad de oportunidades para demostrar su desempeño.
- Se realizarán en modo competencia, con el objetivo de replicar la presión de un partido real y evaluar la capacidad de respuesta bajo estrés.

En los encuentros se evaluará principalmente la capacidad de sobrepasar al oponente, la capacidad de no dejarse pasar y la reducción de faltas.

Torneo 3x3

- Se llevará a cabo un torneo de tres contra tres (3x3) para evaluar la efectividad individual dentro de un esquema de juego reducido.
- El formato permite analizar acciones combinadas, como pases y acompañamientos, donde la cooperación entre dos jugadores es clave mientras el tercero realiza una recuperación activa.
- Este sistema también permite medir el manejo de la fatiga, ya que uno de los jugadores debe regular su esfuerzo mientras los otros dos ejecutan jugadas ofensivas o defensivas.

En el torneo se evaluarán principalmente las acciones individuales efectivas (pases, fintas, recuperación, entre otras) y la reducción de faltas.

Encuentros 6x6

- Luego de definir algunos lineamientos tácticos básicos, se organizarán partidos de seis contra seis (6x6) para evaluar el desempeño en un escenario de juego más realista.
- Los equipos serán formados por el entrenador considerando las posiciones de juego en las que cada deportista se desempeña mejor.

En los encuentros 6x6 se evaluará principalmente el cumplimiento de los lineamientos tácticos establecidos, el resultado del partido y la reducción de faltas cometidas.



RESOLUCIÓN No. 2168 03 de abril de 2025

3.5.3 Percepción del entrenador

El entrenador evaluará a los deportistas con base en su experiencia y conocimiento acumulado a lo largo de los torneos nacionales, encuentros amistosos e invitaciones esporádicas a los entrenamientos de los diferentes clubes. Esta observación continua permitirá al entrenador formarse una visión integral del desempeño de cada jugador en distintos contextos competitivos y de preparación.

A partir de este análisis, el entrenador identificará a los deportistas que, en su criterio, mejor pueden conformar el equipo que representará a Colombia en el Panamericano de este año, considerando aspectos técnicos, tácticos, físicos y actitudinales clave para el éxito en la competencia.

3.5.3.1. Evaluación Volitiva

En psicología, volitivo se refiere a la capacidad de una persona para actuar de acuerdo con lo que comprende, es decir, controlar sus actos. La evaluación volitiva en los deportistas de la preselección de hockey subacuático se enfocará en analizar su capacidad para tomar decisiones bajo presión, mantener el compromiso con el proceso y demostrar autodisciplina en entrenamientos y competencias. Este componente es fundamental para garantizar que los jugadores no solo cuenten con las habilidades técnicas y físicas necesarias, sino que también posean la fortaleza mental para afrontar situaciones de alta exigencia. Se considerarán aspectos como la resistencia ante la fatiga, el control de impulsos, la persistencia en momentos adversos y la capacidad de colaborar con el equipo sin perder la concentración.

Esta evaluación será un proceso permanente, realizándose en cada encuentro y campamento de entrenamiento. Tanto el entrenador como los deportistas estarán atentos a estos detalles, promoviendo conversaciones cuando surjan comportamientos no deseados para abordarlos oportunamente. Además, se utilizarán preguntas orientadoras que permitan evaluar cualitativamente la capacidad volitiva de los jugadores, facilitando el análisis de su evolución y la implementación de estrategias para su mejora.

3.5.4. Porcentajes de Evaluación

Componente	Porcentaje
Físico	15%
Técnico táctico	30%
Evaluación volitiva	15%
Percepción del entrenador	40%
Total	100%

3.6 Cronograma de actividades y entrenamientos (2 campamentos antes del 15 de junio)



RESOLUCIÓN No. 2168 03 de abril de 2025

Actividad	vi 04 abr	vi 11 abr	vi 25 abr	vi 16 may	vi 23 may	sá 24 may	do 25 may	vi 30 may	vi 06 jun	sá 07 jun	do 08 jun	vi 13 jun	do 15 jun	sá 21 jun	do 22 jun	lu 23 jun	vi 27 jun	vi 04 jul	vi 11 jul	vi 18 jul	vi 25 jul	vi 01 ago	sá 09 ago	do 10 ago	lu 11 ago	ma 12 ago	mi 13 ago	ju 14 ago	vi 15 ago	sá 16 ago	do 17 ago	lu 18 ago	ma 19 ago	mi 20 ago	
Inicio oficial y lista final de inscritos	X																																		
Entrenamiento selección	X	X	X	X				X			X						X	X	X	X	X	X													
Torneos nacionales														X	X	X																			
Panamerica no Ibagué																																			
Concentración Ibagué																								X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Campamentos				X	X	X			X	X	X																								
Elección del equipo													X																						

4. CATEGORÍA MASTER MASCULINA

4.1. Presentación

Durante años los deportistas que representaron al país en la categoría elite demostraron el excelente nivel deportivo que tiene el hockey subacuático nacional.

En este 2025 muchos de esos deportistas serán parte de la selección Colombia Máster Masculina y de ese modo seguir consolidando a nuestra región como un referente deportivo internacional. La disciplina, el trabajo en equipo y una mentalidad fuerte, son los pilares fundamentales que definen a esta selección.

Este paso a la categoría Máster no solo representa un nuevo desafío para estos atletas experimentados, sino también una valiosa oportunidad para inspirar y guiar a las nuevas generaciones de jugadores de hockey subacuático en el país. Su trayectoria y experiencia se convierten en un legado vivo, asegurando la transferencia de conocimientos y la perpetuación de la excelencia deportiva que ha caracterizado a Colombia en esta disciplina a nivel internacional.

4.2 Objetivo General

Realizar el proceso de identificación y selección de los deportistas que serán parte de la Selección Colombia Máster Masculina de Hockey subacuático para el "Panamericano clasificatorio" a realizarse del 15 al 20 de agosto de 2025 en Ibagué – Colombia

4.2.1 Objetivos Específicos

- Definir los criterios de evaluación y pruebas selectivas con enfoque en el nivel físico, técnico, táctico y mental.
- Evaluar el Rendimiento actual de los deportistas aspirantes a ser parte de la selección Colombia máster masculina
- Identificar y seleccionar a los deportistas que demuestren el más alto nivel de desempeño individual y colectivo
- Comunicar de manera clara los resultados del proceso de selecciones
- Establecer un plan de seguimiento y preparación, con el fin de optimizar el rendimiento de cara al Campeonato Panamericano.



RESOLUCIÓN No. 2168 03 de abril de 2025

4.3. Perfil del deportista que se va a seleccionar

La conformación de la Selección Colombia Máster Masculina de Hockey Subacuático que competirá en los próximos campeonatos es un proceso meticuloso y exigente, dada la alta competencia internacional. Por ello, la identificación de los deportistas idóneos requiere de un perfil integral que abarque no solo habilidades técnicas y físicas sobresalientes, sino también atributos mentales, actitudinales y valores fundamentales para el éxito colectivo.

4.3.1 Habilidades Técnicas Específicas:

- Dominio del stick: Excelente manejo para el control de la pastilla, pases precisos y efectivos.
- Eficiencia en el nado: Velocidad, potencia y resistencia en el nado ya sea en superficie o subacuático con aletas.
- Apnea dinámica y estática: Capacidad para mantener la respiración bajo el agua durante períodos prolongados y en movimiento.
- Conocimiento táctico: Comprensión de las estrategias de juego, posicionamiento ofensivo y defensivo.
- Habilidad en el juego en equipo: Capacidad para coordinarse con los compañeros, anticipar movimientos y ejecutar jugadas colectivas.

4.3.2 Condición Física Óptima:

- Resistencia cardiovascular y muscular: Para mantener un alto nivel de intensidad durante los partidos.
- Fuerza y potencia: Necesarias para los desplazamientos rápidos, los cambios de dirección y los chutes o pases.

4.3.3 Fortaleza Mental y Psicológica:

- Mentalidad competitiva: Deseo de superación, ambición por ganar y capacidad para rendir bajo presión.
- Concentración y enfoque: Habilidad para mantener la atención en el juego a pesar de las distracciones.
- Resiliencia: Capacidad para recuperarse de errores, frustraciones y derrotas.
- Disciplina y compromiso: Adherencia a los planes de entrenamiento y dedicación al equipo.

4.3.4 Actitud y Valores:

- Espíritu de equipo: Priorizar el éxito colectivo sobre los logros individuales.
- Respeto: Hacia los compañeros, entrenadores, árbitros y rivales.
- Responsabilidad: Cumplimiento de las normas, horarios y compromisos.

4.3.5 Experiencia (Deseable pero no excluyente):

- Participación previa en competiciones de alto nivel.
- Experiencia en selecciones nacionales o regionales.



RESOLUCIÓN No. 2168 03 de abril de 2025

4.4. Parámetros de Clasificación:

Se llevarán a cabo tres pruebas en total, divididas de la siguiente manera: **dos pruebas en agua y una prueba en tierra**. Estas pruebas fueron diseñadas para evaluar aspectos importantes como resistencia anaeróbica, resistencia aeróbica, fuerza resistencia y capacidad de recuperación. Además, durante las sesiones de entrenamientos se podrán observar otros factores importantes del deportista tales como la capacidad de adaptarse a modificaciones estratégicas y tácticas, de ese modo se podrán seguir diseñando los entrenamientos con el fin de mejorar en las distintas áreas.

Los puntajes y/o Calificaciones, se otorgarán de la siguiente manera:

- **Componente físico:** tanto la prueba de resistencia en agua como la prueba de fuerza en tierra serán ranqueadas de mayor a menor.
- **Componente técnico y táctico:** Se dará un puntaje de 1 a 5, siendo 1 bajo y 5 sobresaliente.

NOTA	CONCEPTO	CRITERIO TECNICO - TACTICO
5	<i>Sobresaliente</i>	Cumple Consistentemente con mas de lo esperado para la posicion que le corresponde
4	<i>Bueno</i>	Cumple siempre con lo esperado para la posicion que le corresponde
3	<i>Satisfactorio</i>	Cumple Frecuentemente con lo esperado para la posicion que le corresponde
2	<i>Regular</i>	Cumple ocasionalmente con lo esperado para la posicion que le corresponde
1	<i>Bajo</i>	Nunca o casi nunca cumple con lo esperado para la posicion que le corresponde

- **Concepto del entrenador:** Se dará un puntaje de 1 a 5, siendo 1 bajo y 5 sobresaliente.

SISTEMA DE RANKING

Para consolidar el equipo máster masculino, se van a evaluar a todos los jugadores interesados a través de un sistema de ranking súper objetivo. El cual consiste en que cada jugador pasará por varias evaluaciones completas. En cada una de estas evaluaciones, se aplicarán una serie de pruebas diseñadas para medir tanto su condición física (velocidad, fuerza, resistencia, etc.) como sus habilidades técnico-tácticas específicas del hockey subacuático (pases efectivos, cortes de avances, generación de avances, posicionamiento, etc.). El rendimiento de cada jugador en estas pruebas se traducirá en una calificación numérica. Al final de todas las evaluaciones, tendremos una lista ordenada, un ranking, de todos los participantes, basada en sus puntajes.



RESOLUCIÓN No. 2168 03 de abril de 2025

¿Quiénes serán seleccionados?

Este ranking nos permitirá identificar de forma clara y justa a los doce **(12)** mejores jugadores. Estos doce jugadores serán quienes conformarán las selecciones Colombia Máster Masculina.

PORCENTAJES POR CHEQUEO

Cada vez que un jugador complete uno de los chequeos obtendrá una calificación y no todas las pruebas tendrán el mismo peso en la calificación final. A cada prueba se le asignará un porcentaje específico que refleja su importancia dentro del proceso general de selección.

La calificación final de cada jugador se obtendrá multiplicando la calificación que obtuvo en cada prueba por el porcentaje asignado a esa prueba. Luego, se sumarán los resultados de todas las pruebas, teniendo en cuenta también el porcentaje de importancia de ese chequeo en particular.

Al aplicar estos porcentajes y calcular la calificación total de cada jugador, obtendremos una lista ordenada (el ranking) que reflejará de manera precisa y ponderada su desempeño general en todas las evaluaciones. Los doce jugadores con las calificaciones más altas en este ranking serán los seleccionados, adicionalmente se tendrán 3 jugadores más los cuales estarán en reserva.

CHEQUEO 100%		
UWH MASTER MASCULINO		
FISICO 30%	2/20X25 C/30"	60%
	Clean & Press	40%
TECNICO - TACTICO 40%	6 Vs 6	100%
CONCEPTO ENTRENADOR 30%		100%

4.4.1 Pruebas Físicas:

- **2 / 20 x 25m cada 30 segundos (intercalando 1 en apnea / 1 en libre)**

En esta prueba se evalúa la capacidad de recuperación y la capacidad cardio pulmonar, se realiza con todo el equipo exceptuando el Guante y stick.

Parámetros de la prueba #1



RESOLUCIÓN No. 2168 03 de abril de 2025

Recomendaciones previas: Realizar un calentamiento adecuado y adaptado a la prueba que se va a realizar. Asegurándose de que el nivel de condición física sea adecuado para el esfuerzo que va a realizar.

Observaciones de la prueba: el test se realiza en 2 momentos. El primer momento es previo a la parte central de la sesión de entrenamiento del día en cuestión y el segundo momento es al finalizar la sesión de entrenamiento. De ese modo se puede evaluar las diferentes capacidades en Reposo y Fatiga.

Criterios de evaluación de la prueba:

- Para efecto de control se recomienda hacer el test con no más de 6 personas al tiempo.

Necesidades de la prueba:

- Piscina de 25 metros
- Cada deportista debe tener su equipo de hockey. El uso de guante y stick no serán obligatorios para esta prueba.

Tabla de medición:

TEST reposo	2 / 20 x 25m cada 30 segundos																			
Deportistas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
deportista #1																				
deportista #2																				
deportista #3																				
deportista #4																				
deportista ##																				

TEST fatiga	2 / 20 x 25m cada 30 segundos																			
Deportistas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
deportista #1																				
deportista #2																				
deportista #3																				
deportista #4																				
deportista ##																				

- ✓ En tiempo
- ✓ Apnea Completa
- X Apnea Incompleta
- X Fuera de tiempo



RESOLUCIÓN No. 2168 03 de abril de 2025

En el momento que el deportista quede fuera de tiempo se dará por terminada la prueba y la valoración se definirá de la siguiente manera:

Criterio	Valoración
16 o mas en tiempo	Optimo
12 a 15 en tiempo	Intermedio
menos de 12	Deficiente

- Clean and Press x 1 minuto x 3 series (recuperación 3 minutos con aumento de peso)

En esta prueba se evalúa la fuerza explosiva de todo el conjunto muscular indispensable para el hockey subacuático. La prueba se realiza con un aumento de peso leve en cada serie, con una ejecución técnica del movimiento, buscando realizar la mayor cantidad de repeticiones en un minuto.

Parámetros de la prueba #2

Recomendaciones previas: Realizar un calentamiento adecuado y adaptado a la prueba que se va a realizar. Asegurándose de que el nivel de condición física sea adecuado para el esfuerzo que va a realizar.

Observaciones de la prueba: el test se realiza en un día diferente a la prueba #1.

Para este test es recomendado tener a disposición los siguientes implementos: 1 barra olímpica, 4 discos de 5 kilos, 2 discos de 10 kilos.

Criterios de evaluación de la prueba: La recuperación entre series es recomendado tener de aproximadamente 6 a 8 minutos para garantizar una buena recuperación del deportista.

Tabla de medición:

TEST	Clean and Press x 1 minuto x 3 series					
	1		2		3	
Deportistas	Kg	# Rep	Kg	# Rep	Kg	# Rep
deportista #1						
deportista #2						
deportista #3						
deportista #4						
deportista ##						

Nota: este test no tiene criterio de valoración durante el primer periodo de prueba, pero el número de repeticiones sí indicará un punto de referencia.



RESOLUCIÓN No. 2168 03 de abril de 2025

4.4.2 Pruebas Técnicas y Tácticas:

La técnica y táctica se evaluará a través de un partido 6 Vs 6 sin Relevos entre los mismos jugadores de la selección. Con un único tiempo de 15 min tiempo Corrido en cancha reglamentaria y con porterías reglamentarias, además se debe realizar con mínimo 1 juez CMAS, los partidos serán grabados para luego ser evaluados por el entrenador y de esa manera poder evaluar el componente técnico – táctico. Los equipos serán elegidos por sorteo tratando de garantizar al menos un jugador por posición.

Necesidades de la prueba: Arbitraje CMAS

4.4.3 Evaluación Psicológica.

Más allá de las habilidades físicas, es crucial explorar el lado mental y social de los deportistas, que influye significativamente en su rendimiento y el del equipo. Esto va desde cómo superan los desafíos y cómo se recuperan de ellos. Además. No se trata solo de ganar; también se trata de su comportamiento, su disciplina, su dedicación al equipo, su respeto por todos los involucrados durante el proceso.

Estos aspectos serán observados a través de la conversación grupal e individual, lo cual ayudará a identificar líderes y disparidades para resolverlas a tiempo, creando un ambiente deportivo que valore el respeto, el crecimiento personal y el juego limpio. Y eligiendo atletas que sean excelentes jugadores y buenas personas.

TABLA DE REGISTRO DE PRUEBAS POR CHEQUEO

CHEQUEO POR DEPORTISTA ASPIRANTE					
UWH MASTER MASCULINO					
Deportistas	Fisico			Tecnico - Tactico	Concepto Entrenador
	2x20/x25 Reposo	2x20/x25 Fatiga	Clean & Press	6 Vs 6	
deportista #1					
deportista #2					
deportista #3					
deportista #4					
deportista ##					



RESOLUCIÓN No. 2168 03 de abril de 2025

TABLA DE PORCENTAJES TOTALES FINALES

PORCENTAJES TOTALES FINALES					
UWH MASTER MASCULINO					
Posicion	Deportista	Fisico	Tec - Tac	Entrenador	Total
1	deportista #1				
2	deportista #2				
3	deportista #3				
4	deportista #4				
5	deportista ##				

4.5. Cronograma de actividades y entrenamientos.

Periodización del programa:

La periodización de este programa estará dividida de la siguiente manera: Preparación, Selección y competencia que tendrá un periodo de 21 semanas desde abril hasta agosto de 2025

Periodo Selectivo

La selección de los deportistas que serán parte del equipo final se desarrollará en 2 momentos

Fecha #1: 26 y 27 de abril de 2025 en el municipio de Copacabana.

Fecha #2: 31 de mayo y 1 de junio de 2025 en la Ciudad de Medellín.

Periodo preparatorio

El periodo preparatorio dará inicio el jueves 03 de abril, con el número mínimo de deportistas para la preselección (15 deportistas) y va hasta el día 2 de junio donde será oficialmente publicada la lista de deportistas que fueron seleccionados.

A partir de ese momento comenzará un periodo de más especificidad en el entrenamiento con los deportistas seleccionados, llevándolos a potenciar sus fortalezas individuales y seguir con la construcción colectiva de una selección sólida.

Periodo competitivo

El periodo Pre y Competitivo da inicio desde el 11 de agosto de 2025 antes de iniciar la competencia y finaliza con la clausura del evento el día 20 de agosto de 2025.



RESOLUCIÓN No. 2168 03 de abril de 2025

CRONOGRAMA																				
UWH COLOMBIA MASTER																				
MESOCICLO	ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO			
SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
MICROSICLO	1 al 6	7 al 13	14 al 20	21 al 27	28 al 4	5 al 11	12 al 18	19 al 25	26 al 1	2 al 8	9 al 15	16 al 22	23 al 29	30 al 6	7 al 13	14 al 20	21 al 27	28 al 3	4 al 10	11 al 17
Diagnostico	X																			
Bases Físicas	X	X	X																	
Trabajo de fuerza			X	X	X	X	X	X	X	X	X									
Trabajo de Resistencia			X	X	X	X	X	X	X	X	X									
Desarrollo Táctico					X	X	X	X	X	X	X									
Trabajo tact colectivo					X	X	X	X	X	X	X									
Desarrollo estratégico																				
trabajo estratégico																				
Evaluaciones test			X							X										
test físicos en agua			X							X										
test físicos en tierra			X							X										
test tecn/tact			X	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X
Observación Psico	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X
optimización del entto														X	X	X	X	X	X	
publicación resultados											X									
periodo pre competitivo																			X	X
periodo competitivo																				X

La presente Resolución rige a partir de la fecha de su expedición y deroga cualquier otra resolución anterior que le sea contraria.

Se firma en Bogotá D.C. a los tres (3) días del mes de abril de dos mil veinticinco (2025).

Firma en Original

Se suprime firma autógrafa según artículo 10 del Decreto 836 de 1991.

WILLIAM PEÑA

Presidente

WALTER ROLDAN REYES

Secretario