

**PAOLA ANDREA CÁRDENAS CARDONA
ALEJANDRA GRISALES GÓMEZ
PAOLA ANDREA VALENCIA ARBELÁEZ**

TITULO

**DISEÑO DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA EL
MEJORAMIENTO DE LA FUERZA RESISTENCIA EN NATACIÓN EN ESTILO
LIBRE EN MUJERES PERTENECIENTES A LA CATEGORIA MAYORES DE
LIGA DE NATACION DE ANTIOQUIA**

TITLE

**DESIGN OF A TRAINING PROGRAM FOR IMPROVING THE RESISTANCE IN
FORCE IN FREESTYLE SWIMMING IN WOMEN BELONGING TO THE
CATEGORY MAJOR LEAGUE OF ANTIOCH NATATION**

RESUMEN

“La fuerza es un componente esencial para el rendimiento de cualquier ser humano y su desarrollo formal no debe ser olvidado en la preparación del deportista. La fuerza se define como la capacidad de un músculo o grupo muscular para vencer o soportar una resistencia bajo unas condiciones específicas”¹.

Partiendo de esta afirmación, nuestro trabajo apunta a evidenciar la mala

planificación y ejecución del entrenamiento en natación, estilo libre, en mujeres pertenecientes a la categoría mayores de liga de natación de Antioquia. Dichas evidencias muestran que, tanto la fuerza como los tiempos registrados por los integrantes del equipo no se adecuan a la exigencia, existe una deficiencia al momento de rematar las pruebas en los estilos clásicos durante las competencias; la presencia de fatiga se muestra en la fase de remate donde requiere de un mayor dominio mental, táctico pero sobretodo técnico y en sus capacidades condicionales, generando así una pérdida

¹ GARCIA MANSO, Juan M. La fuerza: fundamentación, valoración y entrenamiento. Madrid: Gymnos. (1999).

considerada de tiempo fundamental para obtener excelentes resultados.

Para mejorar los tiempos en las pruebas de competencias es necesaria la implementación de trabajos con técnicas específicas, que permitan el desarrollo de la fuerza de resistencia de los nadadores en el estilo clásico de la natación.

La fuerza, en la natación, posee una importancia relevante debido a las características físicas del agua (fundamentalmente su densidad), que hacen que la dinámica sea muy diferente a la del medio terrestre. A medida que un nadador se desplaza en el agua se ve afectado por el arrastre, de forma que para aumentar la velocidad es necesario que el nadador ejerza una fuerza superior.

Es por esto que se hace necesario implementar estrategias, herramientas, ejercicios que nos permitan fortalecer las capacidades físicas de los deportistas para así optimizar el rendimiento en las competencias. Esto toma forma en un entrenamiento sistemático, que tenga

en cuenta las diferentes variables y las distintas manifestaciones de la fuerza.

ABSTRACT

"The force is essential for the performance of any human being and its formal development component should not be forgotten in the preparation of the athlete. Strength is defined as the ability of a muscle or muscle group to overcome resistance or support under specific conditions. "

Based on this statement, our work aims to demonstrate the poor planning and execution of training in swimming, freestyle, and women belonging to the category league over swimming Antioquia. Such evidence shows that both the strength and the times recorded by the team members are not adequate to the demand, there is a deficiency at the time of finishing the tests in classic styles during competitions; the presence of fatigue shown in the auction phase where requires greater mental, tactical and technical mastery but

especially in their conditional capacities, thus generating a loss considered fundamental for excellent results time.

To improve the times in testing the implementation skills of work with specific techniques that allow the development of resistance force swimmers in the classic style swimming is necessary.

The strength in swimming, has a significant importance due to the physical characteristics of water (mainly its density), which make the dynamic is very different from the terrestrial environment. As a swimmer moves in water is affected by the drag, so to increase speed swimmer must exert a higher force.

This is why it is necessary to implement strategies, tools, exercises that allow us to strengthen the physical abilities of athletes to optimize performance skills. This takes shape on systematic training, taking into account the different

variables and different manifestations of force.

PALABRAS CLAVES: Entrenamiento, Natación, Estilo libre, Fuerza, Resistencia, Intensidad, Sesión.

KEYWORDS: Training, Swimming, Free style, Force, Resistance, Intensity, session.

INTRODUCCION

La teoría y metodología del entrenamiento en natación, debe ser un proceso pedagógico-sistemático, con un direccionamiento y desarrollo adecuado de los diferentes componentes como son: lo social, lo cognitivo, lo técnico, lo psicológico, lo administrativo y lo científico, que conduzcan al nadador hacia los altos logros en la edad optima de acuerdo a la tendencia mundial.

El siguiente trabajo surge como necesidad de implementar técnicas de entrenamiento específicas en la natación; se ha encontrado que los integrantes del equipo de natación de la Liga de natación de Antioquia presentan inconvenientes en las pruebas de los estilos de natación

clásica. Se ha podido detallar que en los entrenamientos hay una alta exigencia para la práctica y desarrollo del rendimiento de cada integrante, pero aun así todo indica que no es suficiente.

Por lo tanto se propone que para el mejoramiento de los tiempos en las pruebas de competencias es necesaria la implementación de trabajos con técnicas específicas, que permitan el desarrollo de la fuerza de resistencia de los nadadores en el estilo clásico de la natación.

Se propone entonces un proyecto para el entrenamiento de los nadadores antioqueños. Esta propuesta tiene como objetivo principal el aseguramiento de los progresos paulatinos y adecuados, a través del tiempo, del rendimiento deportivo del nadador estructurando adecuadamente las tareas en cada una de las edades y dando algunas sugerencias que permitan un desarrollo deportivo y una maduración integral de los nadadores antioqueños.

El proyecto se realiza específicamente para la población femenina de la liga de natación de Antioquia, que de acuerdo con los resultados de las competencias presentan insuficiencias de la fuerza en el desarrollo de las distintas pruebas del estilo de libre.

El método de entrenamiento con intervalo, permite trabajar desde un punto pedagógico del entrenamiento las capacidades físicas las cuales involucra la fuerza y la resistencia que están enfocadas a este proyecto.

PROPUESTA METODOLÓGICA:

Este trabajo ha sido realizado con un enfoque descriptivo, en donde, de forma sistemática, hemos recopilado datos de entrenamiento y características de las mujeres pertenecientes a la categoría mayores de liga de natación de Antioquia, del estilo libre; para poder especificar los aspectos más importantes de su entrenamiento, condiciones físicas y desempeño, con el fin de llegar a extraer generalizaciones significativas que

contribuyan, primero a un diagnóstico de la situación actual de los procesos logísticos, y finalizando con la elaboración de una propuesta de un programa de entrenamiento.

RESULTADOS - DISCUSION

Mediante la observación y comparación con los referentes internacionales, y los diferentes autores citados, se logra establecer que el entrenamiento aplicado actualmente carece de técnicas específicas que optimicen el rendimiento deportivo.

Se diseñó el plan de entrenamiento propuesto en los objetivos, acorde a la investigación realizada, respetando los principios básicos del entrenamiento deportivo.

El diseño del entrenamiento cumple con los criterios de acuerdo a los referentes bibliográficos citados, el cual está dividido por etapas según la directriz que pretenda manejar el entrenador.

CONCLUSIÓN – RECOMENDACIONES

Al implementar nuevas estrategias para aumentar el nivel deportivo de la categoría mayor de la liga de natación de Antioquia, se visionan grandes cambios y mayor motivación en el grupo de deportistas, cambios en los rankings nacionales y en las tablas generales.

La continuidad es clave importante en el proceso que se desea implementar, al no realizarlo seguirá en el mismo nivel deportivo y seguirán las mismas clasificaciones deportivas

La ejecución del programa de entrenamiento está sujeta a criterio del entrenador, el cual dictaminara cuando es pertinente realizarlo.

Los resultados del programa de entrenamiento dependerán de la continuidad y acogida por parte de los nadadores.

BIBLIOGRAFÍA

García Manso, Juan M. La fuerza: fundamentación, valoración y entrenamiento. Madrid: Gymnos. (1999).

Makarenko, L.P. El nadador joven. Rusia: científico técnica (1991).

Mookerjee S., Bibi S., Kenney, W.; Cohen, L. Relationship between isokinetic strength, flexibility and flutter kicking speed in female collegiate swimmers". Journal of strength and conditioning research (Champaign, Ill); May; vol. 9; iss.2; pp.71-74; (1995).

Aspenes, S., Kjendlie, P.; Hoff, J., Helgerud, J. Combined strength and endurance training in competitive swimmers. Journal of sports science & medicine, pag. 357-365 (2009).

García, J.M., Navarro, M., Ruiz, J.A. Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos. (1996)

Arroyo Toledo, Jj. Periodización inversa en natación competitiva. Saarbrücken: Ed. Académica Española (2013).

Cissik, J. Hedrick, A. Barnes, M. Challenges Applying the Research on Periodization. Strength and Conditioning Journal. 30: 45-51(2008).

Issurin, V. New Horizons for the Methodology and physiology of Training Periodization: Review. Sports Medicine. 40 (3): 189-206(2010).

Arellano, Raul. Entrenamiento Técnico de Natación. Madrid: Ed. Cultivalibros. (2010).

Oca, A. La corrección de errores de la técnica en los nadadores de Castilla La Mancha. XXV Congreso de la AETN. Madrid (2005).

IMÁGENES:

