



LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA, DEPORTES Y RECREACION

TEMA:

Propuesta de test de la valoración de la condición física y técnica post pandemia Covid -19, en nadadores del club “ESNNAT”, categoría mayores

AUTOR:

CASCO NARVAEZ, MARCO VINICIO

DIRECTOR:

MSc. VACA GARCÍA, MARIO RENÉ



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La pandemia de coronavirus Covid-19 es sin duda la crisis de salud global que define nuestro tiempo y el mayor desafío que hemos enfrentado. **Los clubes deportivos han tenido que detener sus entrenamientos lo que sin duda provocará un descenso en la condición física y técnica de los deportistas**, sin saber cuándo se volverá a reactivar los entrenamientos. Afectando a uno de los principales principios biológicos del entrenamiento que es el de la continuidad, este principio viene de la mano con los diferentes modelos de planificación en donde se pone énfasis en las cargas de entrenamiento en la que debe haber continuidad de una carga respecto a la otra con respecto al tiempo ya sea en un fase general o especial del entrenamiento.



FORMULACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACION

¿Evaluación de la condición física técnica de los nadadores del club ESNNAT luego de la pandemia?



JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

Una vez que los nadadores retornen a los entrenamientos es necesario investigar cual es condición física y técnica, que grado de afectación tuvo en ellos la para obligatoria siendo esta provocado no por lesión que generalmente sucede. Para ello diseñaremos una batería de test que nos permitirá saber con precisión cuál es su condición física y técnica, este estudio aportará en forma significativa en el desarrollo de la natación, para esto se establecerá una batería de test que permitirá la evaluación constante de los nadadores para realizar los macrociclos de entrenamiento en forma científica y técnica.



OBJETIVO GENERAL

Elaborar una batería de test para la valoración de la condición física y técnica post pandemia Covid -19 para nadadores categoría mayores del club ESNNAT.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar la necesidad de contar con una batería de test para valorar la condición física y técnica para nadadores categoría mayores del club ESNNAT.
- Determinar los test para valorar la condición física aeróbica para nadadores categoría mayores del club ESNNAT.
- Determinar los test para valorar la condición física anaeróbica láctica para nadadores categoría mayores del club ESNNAT.
- Determinar los test para valorar la condición física anaeróbica aláctica para nadadores categoría mayores del club ESNNAT.
- Determinar los test para valorar la condición técnica para nadadores categoría mayores del club ESNNAT.



FORMULACION DE HIPÓTESIS DE TRABAJO

Es posible establecer test para la valoración de la condición física y técnica post pandemia Covid -19 para nadadores categoría mayores.



La Condición Física

Se lo puede denominar de varias formas actitud física, estado físico pero el término más usado es condición física ya que hace referencia a todas las cualidades o capacidades físicas, técnicas, psicológicas que pueden modificarse o aumentar mediante la aplicación de actividades físicas que por lo general deben ser planificadas y acorde a varios principios del entrenamiento, buscando siempre que el individuo resista cada más a la fatiga retardando la aparición de la misma y por supuesto con un gasto energético mínimo lo que se logra con una efectiva eficiencia mecánica.



La condición física y sus componentes

Una excelente condición física es muy importante para enfrentar ya sea los duros entrenamientos diarios, así como cuando hay que someterse a las competencias, atendiendo al principio de la individualidad de una buena condición física va a depender en gran parte el éxito en la competición es por ello se debe desarrollar 5 componentes que son de gran importancia

- 1. Fuerza máxima**
- 2. Fuerza velocidad**
- 3. Fuerza resistencia**
- 4. Velocidad**
- 5. Resistencia aeróbica**



OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES,

Variable independiente	Definición conceptual	Dimensiones	Subdimensiones (Indicadores)	Indicadores
Test	<p>Es un procedimiento realizado bajo condiciones estandarizadas, de acuerdo con criterios científicos, para la medición de una o más características delimitables empíricamente del nivel individual de la condición. El objetivo de la medición es una información lo más cuantitativa posible acerca del grado relativo de manifestación individual de las facultades motrices condicionales.</p> <p>(Grosser & Starischka, 1989)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Directos o laboratorio• Indirectos o de campo	<ul style="list-style-type: none">• Aeróbicos• Anaeróbicos• Técnicos	<ul style="list-style-type: none">• Tiempo• Distancia• Repeticiones



OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES, VARIABLE DEPENDIENTE

Variable dependiente	Definición conceptual	Dimensión	Subdimensiones (indicadores)	Indicadores
Condición física	Es la suma o combinación de todas las capacidades físicas determinadas para el rendimiento, subdivididas en capacidades de propiedades mayoritariamente energéticas y coordinativas, esta suma de todas las capacidades está compuesta por consiguiente de elementos individuales, que desempeñan diferentes papeles en diferentes tipos de deporte. (Vargas, 1998)	<ul style="list-style-type: none">• General• Especial	<ul style="list-style-type: none">• Aeróbicos• Anaeróbicos lácticos y alácticos• técnicos	<ul style="list-style-type: none">• Tiempo• Distancia• Repeticiones



METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Tipo de la investigación

Este estudio es una investigación descriptiva y tiene como proyecto determinar la necesidad de implementar una batería de test físicos y técnicos con la finalidad de diagnosticar la condición física de los nadadores categoría mayores del club ESNNAT.



POBLACIÓN Y MUESTRA

Para el presente trabajo de investigación la población considerada está constituida por los deportistas y entrenadores del club de natación ESNNAT de la provincia de Pichincha y estará integrada por los nadadores de la categoría mayores en un total de 15 deportistas y 3 entrenadores. Dando una población de 18 investigados.

En razón que la población es operativa, la muestra está constituida por toda la población.



Análisis estadístico

Pregunta Nro 1. Como considera usted la condición física de sus nadadores antes de la pandemia.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy buena	5	27,8	27,8	27,8
	Excelente	13	72,2	72,2	100,0
	Total	18	100,0	100,0	

Pregunta Nro 2. Durante la pandemia se realizó algún trabajo físico con los nadadores.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si realizo	5	27,8	27,8	27,8
	No realizo	13	72,2	72,2	100,0
	Total	18	100,0	100,0	



Pregunta Nro 3. Qué nivel de afectación en su condición física considera usted que tuvieron los nadadores en esta pandemia

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alta	18	100,0	100,0	100,0

Pregunta Nro 4. Qué nivel de afectación en su condición técnica considera usted que tuvieron los nadadores en esta pandemia

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alta	18	100,0	100,0	100,0



Pregunta Nro 5. Disponen ustedes de una batería de test que mida el nivel de condición física y técnica de los nadadores post pandemia.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No disponen	18	100,0	100,0	100,0

Pregunta Nro 6. Recomendarían realizar una propuesta de test que mida el nivel condición física y técnica de los nadadores post pandemia.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si recomendaría	18	100,0	100,0	100,0



INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

En la investigación se emplearán los métodos teóricos de análisis-síntesis, inducción-deducción.

Test Técnicos.

- Guía de observación errores técnicos para la Técnica de Crol.
- Guía de observación errores técnicos para la Técnica de Espalda.
- Guía de observación errores técnicos para la Técnica de Pecho
- Guía de observación errores técnicos para la Técnica de Mariposa

Test físicos Agua

- Aeróbico (test 1500 metros crol)
- Anaeróbico láctico (1 x 75 metros)
- Anaeróbico aláctico (salidas 15 metros y vueltas 15 metros)

Test físicos en seco.

- Minuto de abdominales
- Minuto de flexiones de brazo.
- Minuto de lumbares.
- Minuto de tríceps
- Jump test
- Fuerza 1RM



Guía de observación errores técnicos para la Técnica de Crol.

Unidad de observación.	Características técnicas o criterio de observación	Puntos					Errores técnicos
		1	2	3	4	5	
Movimiento de la cabeza-Posición de la cabeza-Posición corporal	1.Giro de la cabeza alrededor del eje longitudinal del cuerpo						1.Cabeza excesivamente baja 2.Cabeza excesivamente alta 3.Elevación de la cabeza al inspirar 4.Movimiento pendular de las piernas en el plano frontal 5.Sin giro alrededor del eje longitudinal
	2.El ángulo de incidencia del cuerpo óptimamente pequeño						
	3.Giro alrededor del eje longitudinal al lado del Tirón empuje						
Batida	4.Fase ascendente empieza extendido						1. Flexión activa de la rodilla 2. Tobillo tenso 3. Rodillas rígidas 4. Amplitud de batida excesiva (>40 cm) 5. Amplitud de batida pequeña (<40 cm) 6. "kick" flojo 7. Pies no girados adentro 8. Dorsiflexión (en el latigazo)
	5.Flexión pasiva en la articulación de la rodilla (el muslo dirige el movimiento: muslo abajo, tobillo aún arriba)						
	6.Batida activa ("kick")						
	7.Tobillo suelto						
	8.Pies girados hacia dentro (supinación, aducción y flexión plantar)						



Recobro/ entrada en el agua/ inicio del recobro	9."Codo elevado" (cerca del cuerpo y suelto)							1. No suelto 2. Las manos más altas que los codos 3. Recobro excesivamente amplio (no cerca del cuerpo) 4. Entrada estrecha 5. Entrada excesivamente amplia 6. La mano no entra en el agua antes que el codo
	10.Entrada con la amplitud de los hombros (el dedo pulgar es el primero en entrar)							
	11.La mano entra antes que el codo							
	12.Sale primero el dedo meñique del agua							
Fase de tirón-empuje	13.Inicio extendido (movimiento hacia abajo acentuado):flexión-apoyo (articulación del codo)							1. Realizar la fase de tirón-empuje con el brazo extendido o casi extendido
	14.Rotación interna del brazo ("mantener los codos adelante")							2. Movimiento hacia fuera al inicio del tirón excesivamente acentuado
	15.Movimiento atrás-adentro y movimiento atrás afuera acentuado							3. Excesiva flexión en el codo
	16.Movimiento atrás y adentro hasta la mitad del cuerpo							4. Retención en el inicio del tirón
	17.Sin retención en el inicio del tirón y al sacar la mano del agua							5. "Codo atrás"
	18.Ángulo de incidencia de la mano adaptado a la dirección del movimiento							6. Retención al sacar la mano del agua
Acoplamiento temporal	19.El brazo izquierdo entra en el agua, el brazo derecho pasa de la fase de T al E							7. El movimiento atrás-adentro no se acentúa
	20. Inspiración al final de la fase T-E							8. El movimiento atrás-afuera no se acentúa
								9. Incompleta la fase de tirón-empuje
								10. Fase de tirón-empuje lateral
								11. El ángulo de incidencia de la mano no se adapta a la dirección del movimiento
								1. Brazo derecho sobrepasa al brazo izquierdo cerca de la cadera o delante de la cabeza
								2. Inspiración temprana



GUÍA DE OBSERVACIÓN ERRORES TÉCNICOS PARA LA TÉCNICA DE ESPALDA

Unidad de observación	Características técnicas o criterio de observación	Puntos					Errores técnicos
		1	2	3	4	5	
Movimiento de la cabeza Posición de la cabeza Posición corporal	1.Cabeza colocada sobre la superficie						1. Excesiva inclinación de la cabeza 2. Extensión de la cabeza 3. Movimientos de la cabeza 4. Acentuación lordosis 5. Posición sentada 6. Movimiento Pendular 7. Sin movimiento giratorio o giro alrededor del eje longitudinal no acentuado
	2.Sin movimiento de la cabeza						
	3.Eje de hombros ligeramente más alto que eje de caderas						
	4.Giro sobre el eje longitudinal hacia el lado de T-E						
	5.El ángulo de incidencia del cuerpo óptimamente pequeño						
Batida	6.Fase descendente empieza extendido, tobillo suelto						1. Flexión activa de la rodilla 2. Tobillo tenso 3 3. Rodillas rígidas 4. Amplitud de batida excesiva (>40cm) 5. Amplitud de batida pequeña (<40 cm) 6. "kick" flojo 7. Pies no girados adentro 8. Dorsiflexión en la fase ascendente
	7.Flexión pasiva en la articulación de la rodilla (el muslo dirige el movimiento: muslo arriba, tobillo aún abajo)						
	8.Batida activa ("kick")						
	9.Pies girados hacia adentro (supinación, aducción y flexión plantar)						
Recobro/ entrada en el agua/ inicio del recobro	10Brazos extendidos sueltos y cerca del cuerpo						1. No suelto 2. Flexionado 3. Recobro excesivamente amplio (no cerca del cuerpo) 4. Entrada estrecha 5. Entrada excesivamente amplia 6. El dorso de la mano entra primero en el agua 7. Hombro del brazo que recobra se mantiene en el agua
	11.Entrada con la amplitud de los hombros (el dedo meñique es el primero en entrar, el pulgar es el primero en aparecer)						
	12.El hombro del brazo que recobra fuera del agua						



Fase de tirón-empuje	13. Inicio extendido (movimiento hacia abajo acentuado): flexión-apoyo (articulación del codo)					<p>1. Realizar la fase de tirón-empuje con el brazo extendido o casi extendido 2. Movimiento hacia abajo al inicio del tirón no acentuado 3. Flexión del codo temprana 4. "Codo atrás" 5. Retención después de la entrada de la mano al agua 6. Retención al inicio del tirón 7. Retención al sacar la mano del agua 8. El movimiento atrás-adentro no se acentúa 9. Empuje lateral 10. Empuje no acentuado 11. El ángulo de incidencia de la mano no se adapta a la dirección del movimiento</p>
	14. "Codo bajo" Movimiento atrás-adentro acentuado					
	15. Empuje acentuado y cerca del cuerpo					
	16. Sin retención en el inicio del tirón y al sacar la mano del agua					
	17. Ángulo de incidencia de la mano adaptado a la dirección del movimiento					
Acoplamiento temporal	18. Brazo izquierdo empieza y el brazo derecho finaliza la fase de T-E ("presión sobre ambas manos")					<p>1. Brazo derecho sobrepasa al brazo izquierdo cerca de la cadera o detrás de la cabeza 2. "Presión solamente en una mano" 3. Inspiración y espiración irregular</p>
	19. Inspiración en fase de recobro izquierdo/ espiración en fase de recobro derecho					



GUÍA DE OBSERVACIÓN ERRORES TÉCNICOS PARA LA TÉCNICA DE PECHO

Unidad de observación	Características técnicas o criterio de observación	Puntos					Errores técnicos
		1	2	3	4	5	
Movimiento de la cabeza Posición de la cabeza Posición corporal	1. El ángulo de incidencia del cuerpo óptimamente pequeño o variaciones Inter cíclicas del ángulo de incidencia						1. Pernas excesivamente bajas (o sin llevarlas hacia arriba después de la batida)
	2. Tensión en el arco de las piernas						1. Sin tensión en el arco de las piernas 2. Acción afuera-abajo excesivamente amplia 3. Al inicio de la batida sin posición en "V" de las piernas 4. Extensión temprana de piernas 5. Flexión plantar (batida, tobillo, rígido) 6. Flexión simultánea de rodilla y cadera 7. Recobro corto 8. Ángulo tronco-muslo 90° o menor 9. Recobro excesivamente rápido 10. Retención en la transición hacia la batida 11. Abducción temprana o tardía 12. Colocación excesivamente amplia de las rodillas
3. Movimiento circular (afuera-abajo) de los talones							
4. Posición en "V" de las piernas en el plano transversal							
5. Extensión de las piernas tardía							
6. Giro de los pies hacia fuera (tobillo suelto, pronación, abducción y flexión dorsal)							
7. Talones al trasero, primeramente, sólo flexión en la rodilla							
8. Ángulo tronco-muslo: 120° o más, colocación de rodillas a la anchura de los hombros							
9. En comparación con la batida óptimamente rápida, transición continuada a la batida							
10. Abducción de los pies al final del recobro							
Batida: batida y recobro							



Unidad de observación	Características técnicas o criterio de observación	Puntos					Errores técnicos
		1	2	3	4	5	
Brazada: T-E: fase acuática y recobro	11. Acción afuera-abajo con la anchura igual al doble de la de los hombros						1. Movimiento afuera-abajo excesivamente amplio 2. Movimiento afuera-abajo estrecho 3. Más allá del eje de los hombros 4. No llega hasta el eje de los hombros 5. "Codos atrás" 6. Retención en la transición hacia el recobro ("acción de frenada-inicio") 7. Recobro rápido 8. Sin extensión de brazos 9. Transición hacia tirón
	12. Rotación interna de los brazos ("codos adelante")						
	13. Tirón hasta el eje de los hombros						
	14. Transición fluida hacia el recobro						
	15. Movimiento atrás-adentro acentuado						
	16. Codos "hasta debajo de la barbilla"						
	17. Extensión completa de los brazos						
	18. En comparación con la fase de tirón, lento						
	19. Transición hacia el tirón sin acción de frenada-inicio						
Acoplamiento temporal	20. Brazada y batida claramente alternativas (piernas empiezan al inicio del recobro de los brazos)						1. Batida temprana 2. Batida tardía 3. Inspiración excesivamente temprana 4. Inspiración excesivamente tardía
	21. Brazos empiezan el tirón cuando la batida casi ha terminado ("posición de Y")						
	22. Inspiración al final del tirón						



GUÍA DE OBSERVACIÓN ERRORES TÉCNICOS PARA LA TÉCNICA DE MARIPOSA

Unidad de observación	Características técnicas o criterio de observación	Puntos					Errores técnicos
		1	2	3	4	5	
Movimiento de la cabeza Posición de la cabeza	1.Movimiento marcado de la cabeza en el plano sagital						1. No hay movimiento de la cabeza 2. Movimiento de la cabeza excesivamente pronunciado 3. Ángulo de incidencia demasiado grande 4. El tronco se sumerge excesivamente después del recobro o inclinación excesiva de la cabeza
	2.El ángulo de incidencia corporal debe ser óptimamente pequeño						
Batida	3.Fase ascendente empieza extendido						1. Flexión activa de la rodilla 2. Tobillo tenso 3. Amplitud de la batida excesiva (>40) 4. Amplitud de la batida pequeña (<40 cm) 5. "kick" flojo (1 o 2 batidas) 6. Pies no girados 7. Dorsiflexión (en el latigazo) 8. No hay tensión en el arco 9. Batida alternativa
	4.Marcada tensión del arco que forman las piernas						
	5.Flesi3n pasiva en la rodilla (el muslo dirige el movimiento: el muslo se mueve hacia abajo mientras el tobillo aún está arriba)						
	6. "kick" o latigazo activo						
	7.Tobillo suelto						
Recobro/ entrada en el agua/ inicio del recobro	8.Pies girados hacia dentro (supinaci3n, aducci3n y flexi3n plantar)						1. No suelto 2. Entrada estrecha 3. Entrada excesivamente amplia 4. Entrada excesivamente temprana 5. Los hombros se sumergen demasiado pronto en el agua
	9.Suelto						
	10.Entrada con la amplitud de los hombros (el dedo pulgar es el primero en entrar)						
	11.Hombros se mantienen el mayor tiempo fuera del agua						
	12. Sale priemro el dedo meñique del agua						



Unidad de observación	Características técnicas o criterio de observación	Puntos					Errores técnicos
		1	2	3	4	5	
Fase de tirón-empuje	13. Inicio extendido (movimiento abajo-afuera acentuado): flexión-extensión (articulación del codo)						1. Realizar la fase de tirón-empuje con el brazo extendido o casi extendido 2. Inexistencia de la acción afuera 3. Excesiva flexión en el codo 4. "Codo atrás" 5. Retención en el inicio del tirón 6. Retención al sacar la mano del agua 7. El movimiento atrás-adentro no se acentúa 8. El movimiento atrás-afuera no se acentúa 9. Incompleta la fase de tirón empuje 10. Fase de tirón empuje lateral 11. El ángulo de incidencia de la mano no se adapta a la dirección del movimiento
	14. Rotación interna del brazo ("mante ner los codos adelante")						
	15. Movimiento atrás-adentro y movimiento atrás afuera acentuado						
	16. Movimiento atrás y adentro hasta la mitad del cuerpo						
	17. Sin retención en el inicio del tirón y al sacar la mano del agua						
	18. Ángulo de incidencia de la mano adaptado a la dirección del movimiento atrás afuera acentuado						
	19. Inicio óptimamente rápido del tirón						
Acoplamiento temporal	20. Primera batida al entrar las manos en el agua, seguida batida al final de la fase T-E						1. únicamente una batida por brazada 2. Dos batidas en la fase de deslizamiento 3. Inspiración temprana 4. Inspiración tardía 5. Manos delante de la cara en el recobro
	21. Inspiración al final de la fase T-E						
	22. La cara se mantiene delante de las manos en el agua						



TEST FÍSICOS AGUA

Aeróbico (test 1500 metros crol)

Denominación: T1500

Objetivo: Medir la máxima capacidad aeróbica

Materiales: Piscina reglamentaría de 25 o 50 metros, cronometro.

Desarrollo: el nadador se colocar en el salidor a la señal del entrenador realizará la salida y deberá cubrir la distancia de 1500 metros nado crol.

Valoración: se cronometra el tiempo que realiza en los 1500 metros.



TEST FÍSICOS AGUA

Anaeróbico láctico (1 x 75 metros)

Denominación: Test de 75 metros

Objetivo: Medir la capacidad anaeróbica láctica

Materiales: Piscina reglamentaría de 25 o 50 metros, cronometro.

Desarrollo: el nadador se colocara en el salidor a la señal del entrenador realizará la salida y deberá cubrir la distancia de 75 metros nado. Se puede realizar con las cuatro técnicas de nado o con la técnica de especialidad del nadador.

Valoración: se cronometra el tiempo que realiza en los 75 metros.



TEST FÍSICOS AGUA

Anaeróbico aláctico (salidas 15 metros y vueltas 15 metros)

Denominación: Test de salida 15 metros

Objetivo: Medir la efectividad de la salida

Materiales: Piscina reglamentaría de 25 o 50 metros, cronometro. conos

Desarrollo: el nadador se colocar en el salidor a la señal del entrenador realizará la salida y deberá cubrir la distancia de 15 metros nado. Se puede realizar con las cuatro técnicas de nado o con la técnica de especialidad del nadador.

Valoración: se cronometra el tiempo que realiza en los 15 metros. Se deberá realizar 3 intentos. Se cronometra cuándo la cabeza pasa por el cono ubicado a 15 metros.



TEST FÍSICOS EN SECO.

Minuto de abdominales

Denominación: Flexiones de cadera

Objetivo: Medir la resistencia muscular en la zona core donde trabajan los músculos flexores de la cadera, oblicuos y recto mayor del abdomen

Materiales: Superficie plana y suave, cronometro

Desarrollo: el nadador se colocar acostado boca arriba de cubito dorsal, con la rodillas flexionadas logrando que las plantas de los pies estén totalmente apoyadas, la posición de las manos deberá ir cruzadas en el pecho, es necesario que otro compañero le sostenga de los tobillos. A la señal el nadador deberá flexionar la cadera y topar con los codos las rodillas y luego regresar a la posición inicial.

Valoración: se contará el número de repeticiones que logre hacer en un minuto.



TEST FÍSICOS EN SECO

Minuto de lumbares.

Denominación: elevación lumbares

Objetivo: Medir la resistencia muscular en la zona Core en donde intervienes los músculos lumbares, dorsal ancho

Materiales: Superficie plana y suave, cronometro

Desarrollo: el nadador se coloca boca debajo de cubito ventral con las piernas estiradas, con los brazos estirados y cruzadas las manos en la espalda, otro compañero le deberá sostenes la piernas, a la señal este Debra elevar el tren superior y luego volver a la posición inicial.

Valoración: se contará el número de repeticiones que logre hacer en un minuto.



CONCLUSIONES

- La pandemia de coronavirus Covid-19 es sin duda la crisis de salud global que define nuestro tiempo y el mayor desafío que hemos enfrentado lo que nos a obligado a suspender nuestros entrenamiento afectado la forma física de los nadadores.
- Los clubes deportivos han tenido que detener sus entrenamientos lo que sin duda provocará un descenso en la condición física y técnica de los deportistas, sin saber cuándo se volverá a reactivar los entrenamientos.
- Diseñamos una batería de test que nos permitirá saber con precisión cuál es su condición física y técnica.



Recomendaciones

- La batería de test seleccionada se puede aplicar a categorías menores con la recomendación de que se modifique el tiempo de ejecución acorde a la edad de los nadadores.
- Por ser un estudio de tipo descriptivo se recomienda una vez que se retome los entrenamientos realizar otro estudio de tipo cuasi experimental para aplicar la propuesta.



¡Gracias!



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA