

RESUMEN

La investigación que presentamos se centra en el desarrollo de la capacidad aeróbica, en natación, como medio de repercusión en la condición físico- técnica específica de los nadadores del club de natación Náutico. Sabiendo que la capacidad aeróbica es básica en niveles iniciales de entrenamiento y vital en la mantención de resultados en el alto rendimiento, queremos determinar el grado de influencia que ejerce en los deportistas, de acuerdo a: sexo, edad y nivel de entrenamiento. En nuestro medio no se aplican controles de entrenamiento que garanticen un trabajo idóneo en las distintas zonas de entrenamiento, que deberían determinarse como resultado de conocer el V02 MAX de los nadadores, al cual no accedemos por no tener simuladores ni métodos estandarizados para obtenerlo en piscina, dejándolo al criterio y experiencia de cada entrenador. Abordaremos en la primera parte de la investigación la temática que nos permitirá identificar el problema y conocer la manera en que ha sido tratado en nuestro medio. Se podrá apreciar, en la segunda parte, una investigación documental amplia que enfocará el tema desde la visión de varios autores expertos en natación. Para la cuestión metodológica, la población y muestra la componen veinte nadadores y nadadoras de las categorías infantil y juvenil del Club Formativo Especializado Náutico de la ciudad de Quito. En los instrumentos de evaluación constaron: el test de máximo rendimiento en 1x400m libre para la capacidad aeróbica; el test de 1x100 libre maximal para la capacidad anaeróbica, como indicador de rendimiento físico específico; y el test de valoración analítica de la técnica de libre para el rendimiento técnico específico. Con los resultados se elaboraron coeficientes de correlación y promedios que comprobaron nuestra hipótesis de trabajo.

PALABRAS CLAVES:

CAPACIDAD AERÓBICA

CONDICIÓN FÍSICA

RENDIMIENTO TÉCNICO ESPECÍFICO

TÉCNICAS DE NATACIÓN.

ABSTRACT

The present research focuses in the development of aerobic capacity in swimming as a form of influence on athletic achievements as well as in the performance of freestyle technique. It is known that aerobic capacity is basic at beginning stages of training and vital to maintain results in high performance levels. Therefore the main objective of this study is to try to determine the degree of influence of aerobic capacity in athletes, according to gender, age, and level of training. In the local swimming environment no training controls are applied, which would ensure a suitable work in the different areas of training. These types of controls can be determined as a result of knowing the concentration of Vo₂ in swimmers, information that is not accessible basically because of the lack of simulators or standardized methods to obtain such information leaving it to the judgment and experience of each coach. In the first part of this investigation it is addressed the topic which will allow to identify the problem and find out how this topic has been discussed in the local swimming environment. In the second part it will be described an extensive literature research focusing on the main topic from the perspectives of several expert authors in subjects such as: aerobic capacity, anaerobic capacity and swimming techniques. For the methodology applied, the population and sample consisted of twenty swimmers from child and youth categories, members of the swimming club: "Club Formativo Especializado Náutico" from the city of Quito. The assessment techniques applied for the present research consisted of: test of maximum performance in 1x400m free style to estimate aerobic capacity. The test of maximum 4x100 free style to address anaerobic capacity as an indicator of physical performance; and the analytical test assessment to evaluate the technical performance in free style. With the obtained results, different ranges and averages were developed which validate the work hypothesis of the present research.

Key words:

AEROBIC CAPACITY

PHYSICAL PERFORMANCE

SPECIFIC TECHNICAL PERFORMANCE

TECHNICAL SWIMMING