

**DIFERENCIAS EN LA SALIDA DE NADADORAS Y NADADORES JUVENILES
COMPARADOS CON REFERENTES DE RENDIMIENTO SUPERIOR**

**Differences in the Start of Female and Male Junior Swimmers Compares with
Superior Performance Benchmark**

Autores:

- 1) Kasmir Salomé Chávez Polo*. Email: kschavez@espe.edu.ec Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7930-030X>
- 2) Mario René Vaca García*. Email: mrvaca@espe.edu.ec Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-3079-3964>

Fecha de publicación: 12 de abril de 2022

Dirección web del artículo científico indexado en la revista:

<https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/3375/1568>

RESUMEN

Introducción: La salida del nadador es la primera técnica de una prueba de natación, permitiendo entrar en el agua lo más rápido posible, deduciendo que una salida efectiva conlleva al incremento probabilístico del éxito en la prueba de nado. En tal sentido, mejorar el movimiento motriz característico de la salida del nadador, es una de las direcciones fundamentales de la teórica y metodología del entrenamiento del nadador. **Objetivo:** Por ello, se plantea como propósito de la investigación analizar biomecánicamente la técnica de salida del nadador juvenil de ambos géneros en relación a un referente de rendimiento superior. **Métodos:** La investigación es de tipo descriptiva-explicativa de orden correlacional, estudiando intencionalmente a 13 nadadores (ambos géneros; del Club Deportivo Especializado Formativo “Regatas”) en la técnica de salida con respecto a dos referentes de mayor rendimiento (uno por género), estudiando cinco variables de importancia, como el Ángulo de salida anatómico (ASA), Ángulo de flexión de cadera (AFC), Ángulo de la cadera respecto a la horizontal (ACH), Velocidad horizontal en el despegue (VHD) y Velocidad durante el vuelo (VDV). **Resultados:** Se evidencian diferencias significativas en cuatro variables, “ASA” ($p=0.000$), “AFC” ($p=0.014$), “VHD” ($p=0.000$) y “VDV” ($p=0.000$), siendo excepción la variable “ACH” ($p=0.101$). **Conclusiones:** Se debe enfatizar en el entrenamiento técnico de los nadadores estudiados, por parte del Club Deportivo Especializado Formativo “Regatas”, con vista a lograr mayores incrementos en el rendimiento técnico específico de la salida del nadador, y por ende en el rendimiento final del deportista juvenil.

PALABRAS CLAVES:

- BIOMECÁNICA
- SALIDA NATACIÓN
- CATEGORÍA JUVENIL

ABSTRACT

Introduction: The swimmer's start is the first technique of a swim test, allowing to enter the water as quickly as possible, deducing that an effective start leads to a probabilistic increase in success in the swim test. In this sense, improving the motor movement characteristic of the swimmer's start is one of the fundamental directions of the swimmer training theory and methodology.

Objective: For this reason, the research purpose is to analyze biomechanically the exit technique of the juvenile swimmer of both genders in relation to a benchmark of superior performance.

Methods: The research is of a descriptive-explanatory type of correlational order, intentionally studying 13 swimmers (both genders; from the Specialized Training Sports Club "Regatas") in the starting technique with respect to two benchmarks with higher performance (one per gender), studying five variables of importance, such as the anatomical departure angle (ASA), hip flexion angle (HFA), hip angle with respect to horizontal (ACH), horizontal speed at takeoff (VHD) and speed during the flight (VDV). **Results:** Significant differences are evident in four variables, "ASA" ($p=0.000$), "AFC" ($p=0.014$), "VHD" ($p=0.000$) and "VDV" ($p=0.000$), being the exception the variable "ACH" ($p=0.101$). **Conclusions:** Emphasis should be placed on the technical training of the swimmers studied, by the "Regatas" Specialized Training Sports Club, with a view to achieving greater increases in the specific technical performance of the swimmer's start, and therefore in the final performance of the youth swimmer.

KEYWORDS:

- **BIOMECHANICS**
- **SWIMMING START**
- **YOUTH CATEGORY**