

Tabla de progresión atlética de los nadadores de la ESFA “Giraldo Córdova Cardín”

Athletic progression table of the swimmers of the ESFA “Giraldo Córdova Cardín”

Harold Pérez-Santana¹

¹Lic. Prof. Asist. UCCFD “Manuel Fajardo”. La Habana, Cuba. harold1990@inder.cu

Fecha de recepción: 19 de noviembre de 2019

Fecha de aceptación: 21 de diciembre de 2019

RESUMEN

El propósito de esta investigación es proponer una nueva tabla de progresión atlética de los nadadores de la ESFA “Giraldo Córdova Cardín”. Se realizó un análisis de los resultados de las competencias nacionales por categorías, así como en los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Barranquilla, Colombia 2018 y luego actualizar esta tabla. En este proceso se utilizaron métodos teóricos y empíricos que permitieron determinar la objetividad de la tabla de progresión vigente para la evaluación y permanencia de los nadadores en este centro. Se determinó la viabilidad de la tabla propuesta y su correspondencia con los objetivos propuestos.

Palabras clave: Natación; Progresión atlética; Nadadores; Progresión

ABSTRACT

The purpose of this research is to propose a new table of athletic progression of ESFA swimmers “Giraldo Córdova Cardín”. An analysis of the results of the national competitions by categories was performed, as well as in the Central American and Caribbean Games of Barranquilla, Colombia 2018 and then updated this table. In this process, theoretical and empirical methods were used to determine the objectivity of the current progression table for the evaluation and permanence of swimmers in this center. The viability of the proposed table and its correspondence with the proposed objectives were determined.

Key words: Swimming; Athletic progression; Swimmers; Categories

INTRODUCCIÓN

En Cuba la referencia utilizada para valorar la permanencia de los nadadores en el Centro de Alto Rendimiento “Marcelo Salado Lastra” actualmente ESFA “Giraldo Córdova Cardín” fueron los resultados del Campeonato Centroamericano y del Caribe de Natación (CCCAN), lo que invalidaba a muchos atletas con ciertas posibilidades de resultados en años posteriores a continuar su vida activa en el centro de mayor nivel de entrenamiento en el país. Posteriormente y considerando el bajo nivel internacional de los nadadores cubanos, el Profesor Guilbert Valdés Corría en el año 2003 elaboró una tabla de progresión por categoría y sexo para la permanencia de los atletas en dicho centro y buscando resultados importantes de los nadadores a nivel internacional, la cual se realiza tomando como referencia el segundo lugar de los Juegos Centroamericanos y del Caribe, donde plantea que los atletas que transiten por esos tiempos lograrán un resultado internacional importante, pero tampoco se ajusta a los verdaderos resultados obtenidos nacionalmente por los nadadores cubanos ya que no nos da el estado real de incremento de los nadadores cubanos teniendo en cuenta nuestras competencias nacionales que se supone que es la que se tengan en cuenta para la evolución de la continuidad en el Centro de Alto Rendimiento. La falta de información nos hace perder perspectivas ya que carecemos de una guía que nos oriente en resultados y ritmo de crecimiento por las distintas categorías y edades.

¿Por qué se mencionan las edades? Es muy conocido en nuestro medio lo relacionado con las edades de máximo rendimiento en los distintos géneros. El femenino presenta, con sus excepciones, que desde los 18 a los 22 años se muestran los más altos rendimientos, las excepciones aparecen tanto antes como después de este margen de tiempo. En el caso del masculino este período se encuentra entre los 20 y 24 años igual al sector femenino con sus excepciones, tanto antes del margen como después, es más, existen ciertas tendencias, en ambos géneros, a que cada vez con más frecuencia aparecen atletas que siguen rindiendo después de estos períodos, pero siempre después de haber alcanzado un rendimiento importante en este marco, que desde el punto de vista psicológico

los fortalece para tener el convencimiento necesario para enfrentarse a nuevas cargas de entrenamiento para alcanzar sus mayores objetivos.

Por otra parte, Pérez (2014) hace un análisis del comportamiento de los resultados en los nadadores de la categoría 15-17 años de la ESFAR “Marcelo Salado” en el período 2013-2014 del que se tomaron elementos importantes para la realización de esta investigación relacionados con el rendimiento de los atletas en los distintos géneros previos en este rango de edad que son el escalón previo a las edades de máximo rendimiento.

Edad cronológica, edad biológica y ritmos de progresión

Se sabe que entre nadadores jóvenes de una misma edad cronológica existe una gran variabilidad de la edad biológica, que explica la mayor parte de las diferencias en el crecimiento, en el desarrollo y el nivel de capacidades físicas y cualidades motrices. Estas diferencias en el tiempo y en la magnitud de la maduración (talla, peso, proporcionalidad segmentaria, composición corporal, etc.) conllevan también diferencias significativas en el rendimiento deportivo. Por tanto, el conocimiento de la relación existente entre la edad cronológica y la edad biológica constituye un aspecto fundamental de la planificación del entrenamiento, puesto que permite programar la aplicación de cargas de entrenamiento y competición adecuadas a las características del estadio madurativo de cada deportista.

La evaluación de la maduración sexual es otro de los procedimientos utilizados para conocer la relación entre la edad biológica y la edad cronológica. En este caso se emplean como indicadores madurativos los caracteres sexuales en ambos sexos y la aparición de la menarquía en la mujer. La determinación de la edad sexual se lleva a cabo mediante la comparación del grado de desarrollo de estos indicadores con los estándares establecidos por Tanner.

Pero este procedimiento impone unas limitaciones éticas evidentes, por lo que debe hacerse necesariamente con la autorización y colaboración de los padres, informándoles de la importancia que puede tener para la planificación del entrenamiento este tipo de evaluación. Incluso, si dan su autorización, conviene darles las pautas necesarias para una evaluación autoadministrada.

Desde la perspectiva del entrenador, el procedimiento más útil para estudiar la relación de la edad biológica con la edad cronológica se basa en la evaluación de la maduración somática, que utiliza como indicadores madurativos la talla y el peso.

La edad somática se determina por la evolución de las curvas en las que se refleja el aumento anual de la talla y el peso. Generalmente se consideran como puntos críticos de dichas curvas los momentos de crecimiento rápido de la talla (estirón o pico de velocidad de crecimiento en la altura: PHV) y del peso (pico de velocidad de crecimiento de peso: PWV), que suele ocurrir después del PHV.

Para detectar estos acontecimientos, se monitoriza el crecimiento de la talla y el peso en diferentes tipos de curvas que muestran la tasa de incremento anual (figura 5.17) y las variaciones de dicha tasa a lo largo de los años. Las ventajas principales de este procedimiento para evaluar la maduración biológica son:

- ✓ La facilidad con la que se realiza la medición, el registro y la valoración de los datos, sin necesidad de usar medios tecnológicos sofisticados y sin requerir el juicio de un especialista.
- ✓ La estrecha relación de los dos indicadores somáticos (fundamentalmente la talla) con la mayor parte de los acontecimientos madurativos relacionados con el desarrollo de las capacidades físicas y cualidades motrices.

Otro aspecto determinante de la progresión del rendimiento deportivo y de los distintos parámetros de carga en la planificación a largo plazo está relacionado con el nivel de partida de las capacidades del nadador y sus ritmos de progresión. Los nadadores con un nivel inicial alto de desarrollo de sus capacidades y un ritmo medio o rápido de progresión pueden conseguir resultados importantes a una edad relativamente temprana y asimilar mayores cargas de entrenamiento que los nadadores con un nivel inicial medio o bajo y un ritmo lento de progresión.

Edades de inicio, especialización y logro de las mejores marcas

Según Platonov, la adaptación a largo plazo del organismo a las cargas de entrenamiento y de competición depende también de la edad de inicio de la práctica deportiva y de los años de entrenamiento necesarios para lograr los mejores resultados deportivos.

La gran mayoría de los nadadores de élite internacional inician su entrenamiento a la edad óptima según la opinión de los especialistas, no obstante, el abanico de edades de inicio es bastante amplio y obedece a factores de tipo sociocultural principalmente, no a las leyes de formación de la maestría deportiva en natación.

Aunque la edad de los nadadores para lograr las mejores marcas varía notablemente según el sexo y la especialidad, la duración de la preparación se sitúa en torno a los 10 años menos en la natación femenina. Este hecho debe constituir la base de la planificación del proceso del entrenamiento a largo plazo.

Sin embargo, también son posibles importantes oscilaciones que se deben fundamentalmente a las particularidades individuales del nadador, a las leyes de formación de la maestría deportiva en las distintas pruebas y en cierto modo a la dinámica de las cargas de entrenamiento, de manera que la estructura general de la preparación a largo plazo puede presentar diversas variantes alternativas.

MÉTODOS

Para solucionar las tareas propuestas y solucionar el problema, esta investigación se desarrolló bajo un enfoque metodológico general dialéctico materialista, y se emplearon métodos de investigación teóricos y empíricos que, adecuadamente combinados, posibilitaron establecer criterios, juicios y valoraciones que permitieron arribar a conclusiones que derivan el cumplimiento del objetivo.

En la investigación se utilizaron métodos del nivel teórico como el análisis-síntesis que permitió la recopilación de datos de los autores investigados, sus conocimientos teóricos, para luego analizarlos y brindar una opinión mediante una síntesis de lo más importante para este trabajo. Inductivo-deductivo que permitió analizar y deducir posibles conclusiones sobre el tema investigado. Del empírico análisis documental se utilizó para la revisión bibliográfica permitiendo obtener información para la investigación en cuestión, reforzando la veracidad y pertinencia en la información para el desarrollo de este trabajo. Y del matemático estadístico análisis porcentual simple que se empleó para analizar los resultados de los métodos y técnicas aplicadas en la investigación.

Se empleo además la técnica de entrevista que se aplicó a los entrenadores de la ESFA "Giraldo Córdova Cardín" para constatar el grado de objetividad que

presentaba la tabla de progresión vigente para la evaluación y permanencia de los nadadores objetos de nuestra investigación.

RESULTADOS

Con los datos recopilados durante la investigación, su procesamiento matemático y la confección de los gráficos llegamos a los siguientes resultados:

Países	11Años	12Años	13Años	14Años	15Años	16Años	17Años
Australia		1%	4%	2%	1%	2%	0%
Puerto Rico	7%	4%	2%	2%	0%	2%	2%
Perú	0%	7%	3%	5%	0%	1%	
Cuba		6%	4%	2%	2%	2%	

En la tabla anterior se muestran los porcentajes de progresión por edades (Masculino) de un año a otro de diferentes países incluyendo Cuba como forma de comparación con dichos países.

Países	11Años	12Años	13Años	14Años	15Años	16Años	17Años
Australia		1%	2%	1%	1%	0%	0%
Puerto Rico	3%	5%	-2%	2%	1%	-1%	0%
Perú	3%	5%	2%	2%	1%	0%	
Cuba		5%	4%	2%	1%	1%	

En la tabla anterior se muestran los porcentajes de progresión por edades (Femenino) de un año a otro de diferentes países incluyendo Cuba como forma de comparación con dichos países.

Masculino	50m	100m	200m	400m	800m	Promedio
Medalla	Edad	Edad	Edad	Edad	Edad	
Oro	23	22	21	22	21	22
Plata	22	20	23	21	22	22
Bronce	18	21	20	20	20	20
Promedio	21	21	21	21	21	

La tabla anterior se muestran las edades de los nadadores (Masculino) que resultaron medallistas en los diferentes eventos (Estilo Libre) en los Juegos Centroamericanos y del Caribe Barranquilla 2018. Posteriormente se calculó el promedio de edades por evento y por medallas.

Femenino	50m	100m	200m	400m	800m	Promedio
Medalla	Edad	Edad	Edad	Edad	Edad	
Oro	24	24	21	21	21	22
Plata	27	21	21	21	21	22
Bronce	30	27	27	17	17	24
Promedio	27	24	23	20	20	

La tabla anterior muestra las edades de los nadadores (Femenino) que resultaron medallistas en los diferentes eventos (Estilo Libre) en los Juegos Centroamericanos y del Caribe Barranquilla 2018. Posteriormente se calculó el promedio de edades por evento y por medallas.

Análisis de los resultados de las entrevistas a los entrenadores:

En cuanto a los resultados que arrojó la entrevista podemos expresar que, de los 6 entrenadores entrevistados, todos respondieron afirmativamente sobre el conocimiento de la existencia de la tabla de progresión y que sí trabajan con ella, pero que conocen además que nunca se ha actualizado desde su creación, planteando 3 de ellos la necesidad e importancia que tiene que dicha tabla de progresión sea actualizada, ya que contribuiría a que la evaluación de los nadadores sea más objetiva.

CONCLUSIONES

Los fundamentos teóricos estudiados sirvieron de base para determinar las principales características que sustentan el desarrollo de los nadadores según la categoría. La entrevista realizada a los entrenadores nos permitió conocer el grado de objetividad que presenta la actualización de la tabla de progresión y su importancia para la permanencia y evaluación de los nadadores ESFA "Giraldo Córdova Cardín". A partir de los resultados obtenidos se propone modificar la Tabla de progresión atlética de los nadadores de la ESFA "Giraldo Córdova Cardín" para prolongar el promedio de edad en el logro de máximos resultados deportivos en la natación cubana.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Valdés, G (2003). *Medios de Orientación Técnico-Metodológico para el Entrenador de Natación*. La Habana: Centro Marcelo Salado Lastra

Pérez, H. (2014). *Comportamiento de los resultados de los nadadores de la categoría 15-17 años de la ESFAR "Marcelo Salado" en el período 2013-2014*. Trabajo de diploma para optar por el Título de Licenciado en Cultura Física. UCCFD "Manuel Fajardo". La Habana.

Navarro, F. S/F. *Planificación del entrenamiento y su control*