

Recibido: 25-01-2010

Aceptado: 27-02-2010

TEST PEDAGÓGICO UTILIZADO PARA EVALUAR EL SISTEMA AEROBIO EN LA NATACIÓN DE ALTO RENDIMIENTO

TEST USED TO ASSESS THE EDUCATIONAL SYSTEM IN THE SWIM AEROBIC HIGH PERFORMANCE

Autores:

García Fernández, V.

Institución:

Escuela Nacional de Natación "Marcelo Salado Lastra"

davidelcueto@yahoo.com

Resumen:

Los test pedagógicos resulta el instrumento ideal para evaluar el estado de preparación del deportista desde la óptica de las particularidades de los eventos y distancias principales.

Fernando Navarro (1999) define los test pedagógicos como: "El procedimiento que por medios científicos se emplea para investigar el nivel alcanzado por los nadadores en el desarrollo de una cualidad determinada, cuyos resultados se constituyen en puntos de referencia para evaluar y comparar periódicamente el progreso alcanzado entre uno y otro test en momentos fundamentales de la preparación"

Los test pedagógicos resulta el instrumento ideal para evaluar el estado de preparación del deportista desde la óptica de las particularidades de los eventos y distancias principales.

Existen varios tipos de test pedagógicos que se aplican en el entrenamiento deportivo que por su forma de realización pueden ser: Teóricos, prácticos, competitivos y especiales.

Los test pedagógicos teóricos evalúan el nivel de aprendizaje de elementos teóricos del deporte, mientras que los prácticos evalúan el conjunto de acciones motrices desarrolladas en la práctica deportiva.

Por su parte los test pedagógicos competitivos evalúan el desarrollo de los elementos necesarios para la competición. Por último los test pedagógicos especiales evalúan aspectos particulares del entrenamiento deportivo relacionados con experimentos, pruebas o investigaciones imprescindibles para el ajuste de la carga de entrenamiento.

Palabras Clave: Evaluar, nivel de aprendizaje, práctico, teórico, competitivo, especial, entrenamiento deportivo.

Abstract:

The pedagogic test is the ideal instrument to evaluate the state of the sportsman's preparation from the optics of the particularities of the events and main distances.

Fernando Navarro's (1999) it defines the pedagogic test as: "The procedure that is used to investigate the level reached by the swimmers in the development of a certain quality whose results are constituted in reference points to evaluate and to compare the progress reached between one and another test in fundamental moments of the preparation periodically by scientific means"

The pedagogic test is the ideal instrument to evaluate the state of the sportsman's preparation from the optics of the particularities of the events and main distances.

Several types of pedagogic test that are applied in the sport training that you/they can be for their realization form exist: Theoretical, practical, competitive and special.

The theoretical pedagogic test evaluates the level of learning of theoretical elements of the sport, while the practical ones evaluate the group of motive actions developed in the sport practice.

On the other hand the competitive pedagogic test evaluates the development of the necessary elements for the competition. Lastly the special pedagogic test evaluates aspects peculiar of the sport training related with experiments, tests or indispensable investigations for the adjustment of the load of training.

Key words: Evaluating, learning level, practical, theoretical, competitive, special, sports training.

INTRODUCCIÓN

Los test pedagógicos deben cumplir ciertos requisitos que son los siguientes:

- ✓ *Que su contenido este al alcance de las posibilidades del deportista*
- ✓ *Que den una clara información de los aspectos evaluados*
- ✓ *Deben indicar las medidas a tomar sobre las dificultades obtenidas*
- ✓ *Deben efectuarse de forma sistemática.*
- ✓ *Deben responder a un orden lógico de ejecución*
- ✓ *Deben aumentar gradualmente las exigencias*
- ✓ *Que su contenido haya sido desarrollado en sesiones de entrenamiento anteriores*

Los resultados de los test pedagógicos comparados entre si, se convierten en elementos fundamentales para indicar con absoluta claridad si ciertamente el desarrollo de las capacidades marchan por la dirección esperada por el entrenador.

Uno de los grandes problemas que debe resolver la evaluación del efecto del entrenamiento en la natación es la variedad de eventos y técnicas en las que se compete, por lo que el test a utilizar debe ser específico a la distancia y técnica que se desea evaluar.

Para darle solución a esta problemática es necesario escoger ejercicios que por una parte imiten lo más posible la estructura del movimiento y por otra tengan una duración aproximada a la del evento.

Desarrollo:

En la mayoría de los programas de preparación de nadadores de alto rendimiento, los test pedagógicos, están concebidos de forma tal que sólo sirven para evaluar una capacidad en particular, por eso se confeccionó un test que posibilita evaluar el sistema aerobio, que es en realidad el objetivo del trabajo de resistencia.

El test pedagógico 3 x 200 al (81-83-87%) + 300(Vo2) en 11 años, 3 x 400 al (81-83-87%)+300(Vo2) en 12 y 4 x 400 al (81-83-85-87%) + 300(Vo2) en 13 años fue el utilizado para evaluar el efecto del plan de entrenamiento sobre el sistema aerobio, que resulta una de las principales direcciones de trabajo en estas edades.

Objetivo del test. Explorar el sistema aerobio, determinando las velocidades de nado que deben exigirse para el estímulo y desarrollo de las capacidades que lo integran.

Descripción.

Los nadadores deben realizar cada uno de los tramos con velocidades y pausas ascendentes, por ejemplo en el caso de 13 años se realiza de la siguiente forma. El primer tramo de 400 metros se nada al 81%, y posteriormente se dan 30 segundos de descanso. Para el segundo tramo de 400 metros se exige una intensidad del 83% otorgándose 45 segundos de pausa. El tercer tramo de 400 metros será nadado al 85% con un descanso de 60 segundos. El último tramo de 400 metros se exigirá al 87%, con 3 minutos de descanso. (Aproximadamente la mitad del tiempo realizado), por último en el tramo de 300 metros se exigirá una intensidad del 92% de la mejor marca en el tramo. Las velocidades de nado, así como los descansos deben ser ascendentes. Este test permite evaluar el sistema aerobio, ya que el nadador debe nadar a intensidades de RI, RII y Vo2 Máx.

Momento de Aplicación.

Las fechas seleccionadas para la aplicación del test inicial y final permiten en todos los casos que el acento y la estructura del microciclo sean idénticas, por ejemplo en el caso de 13 años, el test inicial (pre test) se realizó en la semana (primera del microciclo de máximo consumo de oxígeno) del primer macrociclo. El test final (post test) fue realizado en la semana (primera semana del microciclo de máximo consumo de oxígeno) del segundo macrociclo.

Los resultados de este test son excelentes para conocer en qué capacidad nuestros nadadores tienen dificultades; o sea en que capacidad hay que encaminar el trabajo con más exigencia para poder alcanzar el desarrollo de la resistencia que deseamos con nuestros atletas ya que en el alto rendimiento cada día hay que ser más exigente y profesional debido al alto nivel alcanzado por nuestro deporte en el ámbito internacional.

CONCLUSIONES

Después de concluir nuestra investigación con la elaboración del test propuesto podemos decir:

- 1-Que aceptamos que este test, posibilita explorar el sistema aerobio lo cuál contribuye aun mejor desarrollo de la resistencia.
- 2- Que el test propuesto es de alta confiabilidad, ya que es utilizado como series de trabajo. Lo que garantiza el objetivo principal, alcanzar altos resultados deportivos.
- 3-El test propuesto posibilita la mejora de los tiempos logrados en el primer Macro ciclo, independientemente de la técnica y distancia principal del nadador.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- Absaliyev, T. (1990) Aseguramiento científico de la preparación de los Nadadores. Moscú Editorial VIPO Vnestorgizdat.
- 2- Álvarez Lamezón, Carlos (2007) Valoración de la efectividad de un programa para nadadores de 11 años. Trabajo de Diploma. Santiago de Cuba, ISCF. Manuel Fajardo.
- 3- Bomba, T.O. (2000) Periodización del entrenamiento Deportivo. Barcelona, Editorial Paidotribo.

- 4-Borjas Verdecía, Yaritza (2005) Valoración de la efectividad de nuevos test Pedagógicos en la natación. Trabajo de Diploma. Santiago de Cuba, ISCF. Manuel Fajardo.
- 5- Camero Gómez, Santiago (1997) Natación aplicaciones teóricas y prácticas. Valencia, Editorial Prono libro.
- 6- Cometti, G (2000) Los métodos modernos de musculación. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- 7- Costill, D. L. (1993) Swimming vs. swimming. Power. Win Tech. uyton, A.C. Tratado de fisiología medica. C. Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- 8-Counsilman, James. (1995) La natación ciencia y técnica. Barcelona, Editorial Hispano Europea .
- 9- Diez González, Mario (2001) El programa de preparación del deportista de natación. (PPD) reelaboración de la etapa de perfeccionamiento. Trabajo de Diploma. Santiago de Cuba, I.S.C.F. Manuel Fajardo.
- 10-Harre, D. (1983) Teoría del entrenamiento deportivo. La Habana. Editorial Científico-Técnica.
- 11-Hernández Sotelo, Liudmila, Orue Beltrán Malú (2006) Programa de Enseñanza para nadadores de la etapa de principiantes. Trabajo de Diploma. Santiago de Cuba, ISCF. Manuel Fajardo .
- 12- Labañino Cobas, Railen (2002) Comparación de los resultados deportivos de dos nadadores juveniles. Trabajo de diploma. Santiago de Cuba, Manuel Fajardo.
- 13- López. A. (2003) El proceso enseñanza aprendizaje en Educación Física. La Habana. Editorial Deportes.

- 14-Maglischo, E. (1995) Nadar más rápido. Barcelona. Editorial Hispano Europea. III Edición.
- 15- Maglischo, E. Costil, DL. Richardson, (1994) Natación. Editorial Hispano Europea.
- 16- Martínez de Osaba Goenaga, Juan A (2003). Cultura Física y deportes: Génesis, evolución y desarrollo. Cienfuegos, Editorial Deportes.
- 17- Matvéev, L. (1983) Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú: Editorial Ráduga.
- 18- Molnar, G. (s.f) Procesos adaptativos a la carga. Disponible en [http: @ mundo R. com](http://@mundo R. com). Consultado 28 de marzo de 2006.
- 19- Naciero, F (2001) Fundamentos científicos aplicados a la valoración y el entrenamiento de la fuerza muscular. Barcelona, Departamento Científico Globos.
- 20- Navarro, F. Natación 2. (1999) Madrid: (COE).