

ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN NADADORES DE ÉLITE JUNIOR

CARACTERÍSTICAS DE NADADORES JUNIORS



	EDAD (años)	PESO (kg)	ESTATURA (m)	ENVERGADURA (m)	MASA GRASA (%)
MUJERES (n = 5)	16,8 ± 0,8	61,1 ± 4,0	1,68 ± 0,04	1,72 ± 0,05	13,7 ± 1,5
HOMBRES (n = 5)	16,4 ± 0,5	63,3 ± 6,8	1,72 ± 0,08	1,80 ± 0,12	7,3 ± 0,4

CAMBIOS DESDE INICIO A FINAL DE PROGRAMA DE FUERZA

	ANTES	DESPUÉS	Δ %	TAMAÑO DEL EFECTO
CMJ (cm)	30,9 ± 5,6	34,5 ± 5,6 ^{***}	12,1	0,57
1RM SQ (kg)	60,2 ± 19,0	70,1 ± 22,7 ^{***}	16,4	0,46
1RM BP (kg)	48,0 ± 14,8	53,5 ± 14,8 ^{***}	12,1	0,34
DOMINADAS (reps)	6,9 ± 5,3	10,9 ± 5,9 ^{***}	90,7	0,57
50 m LIBRES	29,13 ± 2,35	28,01 ± 2,33 ^{***}	-3,9	0,45

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

CAMBIOS EN LA VELOCIDAD DE PROPULSIÓN MEDIA DESDE INICIO A FINAL



	20 kg	30 kg	40 kg	50 kg
SENTADILLA	10,9 % ^{***}	12,3 % ^{***}	13,3 % ^{**}	13,0 % [*]
PRESS BANCA	9,3 % ^{***}	17,8 % ^{**}	26,3 % ^{**}	

CARACTERÍSTICAS PROGRAMA FUERZA

- ➔ 20 SEMANAS
- ➔ 2 SESIONES SEMANALES (LUNES / JUEVES)
- ➔ SENTADILLA (SQ) 40-60 % 1RM; 3-4 SETS x 4-8 REPS
- ➔ SQUAT JUMP (SJ) 15-25 % 1RM; 3 SETS x 3-4 REPS
- ➔ CMJ; 3 SETS x 4-5 REPS
- ➔ PRESS BANCA (BP) 45-65 % 1RM; 3-4 SETS x 6-10 REPS
- ➔ DOMINADAS; 3-4 SETS x 50-75 % MAX. Nº REPS
- ➔ PRESS HOMBROS 20-35 % 1RM; 3 SETS x 6-10 REPS



CONCLUSIONES



1. SE RECOMIENDA A LOS ENTRENADORES INCLUIR DOS SESIONES POR SEMANA DE FUERZA EN SECO
2. EL PROGRAMA DE FUERZA DEBERÍA DE CENTRARSE EN EJERCICIOS CON CARGAS LIVIANAS, BAJO VOLUMEN Y VELOCIDAD DE EJECUCIÓN MÁXIMA
3. EN MUJERES, LAS DOMINADAS PRESENTAN UNA CORRELACIÓN PERFECTA ($r = -0,99$; $p = 0,05$) CON EL TIEMPO EN LOS 50 M LIBRES

CREADO POR SANTIAGO SANZ

fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español



Marques MC, Yáñez-García JM, Marinho DA, González-Badillo JJ, and Rodríguez-Rosell. In-season strength training in elite junior swimmers: the role of the low-volume, high-velocity training on swimming performance. *Journal of Human Kinetics*. (2020);74:71-84.