

## Mujer y triatlón: entrenamiento de natación en chicas vs chicos

Escrito por: Laura García Cervantes

Conocimiento básico de todos los entrenadores es conocer que entre deportistas jóvenes de una misma edad cronológica puede existir una gran variedad en la edad biológica, justificada en las diferencias en el crecimiento, el desarrollo y en el nivel de las capacidades físicas y cualidades motrices. Estas diferencias, en cuanto al tiempo y la magnitud de la maduración (talla, peso, composición corporal, etc.), conllevan discrepancias a nivel de rendimiento deportivo, por lo que debemos considerarlas a la hora de llevar a cabo la planificación del entrenamiento.

La evaluación de la maduración, así como el conocimiento de ciertos aspectos fisiológicos que ocurren en el cuerpo femenino y masculino durante la pubertad, permite establecer diferentes etapas en el proceso de planificación o entrenamiento a largo plazo.

Comúnmente en natación se distinguen 4 etapas que comprenden edades diferentes según el sexo:

<i>FASE</i>	<i>CHICAS</i>	<i>CHICOS</i>
<i>Fundamentos</i>	6-8	6-9
<i>Aprender a entrenar</i>	8-11	9-12
<i>Entrenar para entrenar</i>	11-15	12-16
<i>Entrenar para competir</i>	15-17	16-18
<i>Entrenar para ganar</i>	>17	>18

Para poder situar los contenidos de entrenamiento más adecuados debemos tener en cuenta los ritmos de crecimiento, pero a grandes rasgos y orientándonos por la edad cronológica tal y como hemos visto en la tabla anterior.

No obstante, es preciso tener en cuenta que los picos de crecimiento pueden suponer grandes cambios a nivel coordinativo principalmente y dar lugar a “un bache de aprendizaje”. Estos picos de crecimiento se sitúan en torno a los 11-13 años en las chicas y los 12-14 años en los chicos.

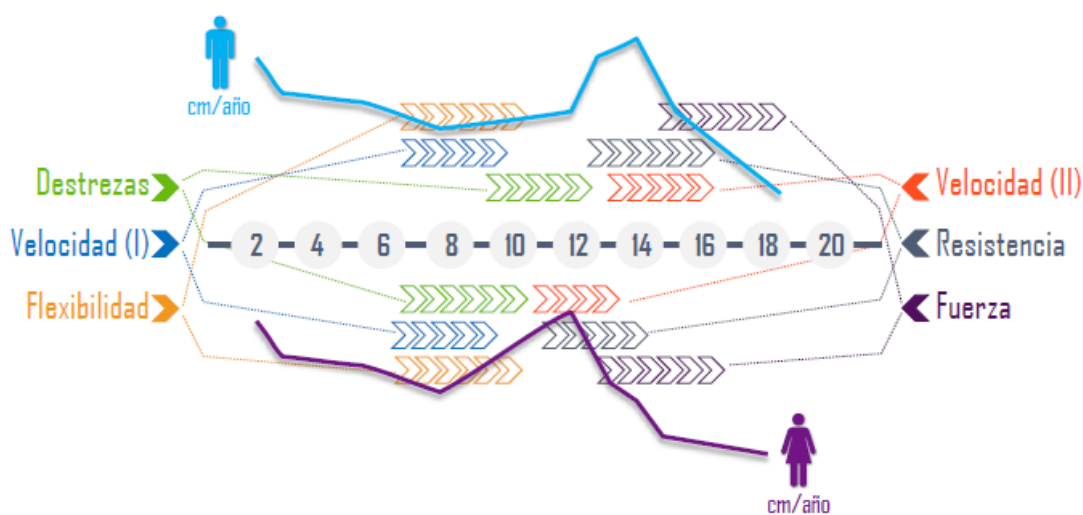
Además, a partir de los 15-16 en las chicas, la composición corporal tiende de forma natural a un aumento de la masa grasa, aspecto que debemos revertir con el entrenamiento en busca de la mejora de la masa magra y la pérdida de masa grasa.

Como podemos intuir tras lo expuesto, el entrenamiento de ciertas cualidades debe darse antes en las chicas que en los chicos, debido primordialmente a la menarquia (aparición de la

primera menstruación). Así mismo, las capacidades físicas básicas tendrán una fase sensible diferente en función del sexo. Podemos verlo resumido en el siguiente cuadro (Bataller, A) y en el esquema posterior (Oca García, A y Navarro Valdivieso, F.):

Capacidades	Chicas			Chicos		
	Inicio	Entrenable	Máximo	Inicio	Entrenable	Máximo
R. Aeróbica	9-10	13-14	17-18	9-10	13-14	17-18
R. Anaeróbica	11-12	15-16	17-18	13-14	17-18	19-20
Velocidad	9-10	13-14	17-18	11-12	15-16	17-18
Fuerza Máxima	13-14	15-16	17-18	15-16	17-18	19-20
F. Resistencia	9-10	13-14	15-19	9-10	15-16	17-18

Fuente: Bataller, A.



Fuente: Oca García, A y Navarro Valdivieso, F.

### Entrenabilidad de las capacidades físicas





La posibilidad de conjugar el proceso de adaptación óptima del organismo al desarrollo de los jóvenes en lo que podemos definir como entrenabilidad. No obstante, hay que tener en cuenta que ciertas mejoras en estos periodos pueden deberse a la maduración y no solo al proceso de entrenamiento.

A continuación, podemos observar el volumen de trabajo correspondiente a cada contenido en función de la fase de desarrollo en la que nos encontremos y con las consideraciones pertinentes en cuanto al sexo del deportista (Oca García, A.):





### Fundamentos

	Inicio	Final
<i>Aeróbico</i>	99%	98%
<i>Anaer. Láctico</i>	-	1%
<i>Anaer. Aláctico</i>	1%	1%
<i>Fuerza Máxima</i>	-	-
<i>Resistencia Fuerza General</i>	90%	85%
<i>Resistencia Fuerza Aer.</i>	10%	15%
<i>Resistencia Fuerza Láctica</i>	-	-





### Aprender a entrenar

	Inicio		Final	
				
<i>Aeróbico</i>	98%	97%	97%	96%
<i>Anaer. Láctico</i>	1%	2%	2%	2,5%
<i>Anaer. Aláctico</i>	1%	1%	1%	1,5%
<i>Fuerza Máxima</i>	1,5%	3,5%	2%	5%
<i>Resistencia Fuerza General</i>	67%	67%	45%	45%
<i>Resistencia Fuerza Aer.</i>	29%	24%	50%	40%
<i>Resistencia Fuerza Láctica</i>	2,5%	5,5%	3%	10%

### Entrenar para entrenar





	Inicio		Final	
				
<i>Aeróbico</i>	97%	95%	96%	94%
<i>Anaer. Láctico</i>	2%	3%	3%	3,5%
<i>Anaer. Aláctico</i>	1%	2%	1%	1,5%
<i>Fuerza Máxima</i>	8%	12,5%	15%	30%
<i>Resistencia Fuerza General</i>	24%	25%	15%	15%
<i>Resistencia Fuerza Aer.</i>	60%	50%	62%	40%
<i>Resistencia Fuerza Láctica</i>	8%	12,5%	8%	15%

### Entrenar para competir

	Inicio		Final	
				
<i>Aeróbico</i>	96%	93%	95%	92%
<i>Anaer. Láctico</i>	3%	4%	4%	4,5%
<i>Anaer. Aláctico</i>	1%	3%	1%	3,5%
<i>Fuerza Máxima</i>	17%	40%	15%	45%
<i>Resistencia Fuerza General</i>	10%	5%	5%	5%
<i>Resistencia Fuerza Aer.</i>	67%	40%	70%	30%

<i>Resistencia Fuerza Láctica</i>	6%	15%	10%	20%
-----------------------------------	----	-----	-----	-----

### **Entrenar para ganar**

	Inicio		Final	
				
<i>Aeróbico</i>	94%	90%	93%	88%
<i>Anaer. Láctico</i>	4,5%	6%	5,5%	7,5%
<i>Anaer. Aláctico</i>	1,5%	4%	1,5%	4,5%
<i>Fuerza Máxima</i>	15%	45%	15%	45%
<i>Resistencia Fuerza General</i>	5%	5%	5%	5%
<i>Resistencia Fuerza Aer.</i>	70%	30%	70%	30%
<i>Resistencia Fuerza Láctica</i>	10%	20%	10%	20%

Por tanto, podemos concluir que la elaboración de la planificación deportiva en etapas tempranas implica la consideración obligatoria no solo de edad cronológica, sino también de la edad biológica, el nivel de maduración y la diferenciación según el sexo de nuestro deportista, con el objetivo de poder trabajar cada contenido en el momento óptimo para la adquisición de destrezas básicas y mejora del rendimiento deportivo.

### **Bibliografía**

- Santiago Veiga. Ponencia “Aspectos básicos en la formación de nadadores jóvenes”.
- Alberto Bataller. Ponencia “Entrenando nadadoras. Una realidad diferente”
- Fernando Navarro, Antonio Oca, Antonio Rivas. La organización del entrenamiento a largo plazo: fases del proceso de planificación a largo plazo. Curso Entrenador Superior de Natación
- Antonio Oca García: Planificación, desarrollo y control del entrenamiento para nadadores jóvenes. Curso Entrenador Superior de Natación