

Pauta de entrenamientos en nadadores de edad avanzada

DR. RANSOM J. ARTHUR.
(U. S. A.).

Varios años de entrenamiento con individuos de 30 años y hasta de más de 40 años, llevaron a una serie de recomendaciones que pueden ser de interés para los entrenadores, o para otros educadores físicos que deseen mejorar su condición y bienestar físico. En primer lugar, se subraya algunos de los posibles beneficios que la natación practicada de una forma continua y a un nivel de competición, comporta al sistema cardiorrespiratorio. Este breve artículo encierra algunas recomendaciones específicas, con objeto de seguir este programa sin peligro.

1. Antes de emprender este programa, todos los individuos que deseen tomar parte, tendrían que ser sometidos a un completo examen físico, incluyendo toma de presión arterial y electrocardiograma. Además, debería hacerse un análisis completo de sangre, así como de orina. Los resultados de todos estos exámenes y análisis no han de revelar ninguna enfermedad seria o ninguna otra anomalía.

2. El horario de los ejercicios de entrenamiento tendría que ser establecido de manera que los nadadores puedan tomar parte en ellos tres veces por semana, como mínimo. Los mejores momentos del día son: la hora de comer (a mediodía) o bien, inmediatamente después del trabajo. Este entrenamiento no tendría que durar más de una hora.

3. Antes de cada ejercicio de entrenamiento, los participantes tendrían que tomar una larga ducha caliente con el fin de que se calienten los músculos y que la sangre les irrigue. Así también el nadador no tendría que realizar ningún esfuerzo nadando antes de haber efectuado otro largo «calentamiento»: Nadar por ejemplo un lento 500 metros, seguido de un 200 metros KICK y luego de un 200 metros

PULL, u otras variantes parecidas, pero lo importante es de efectuar por lo menos 800 metros para estar bien en forma.

4. Después de la larga ducha y de este tiempo también largo de «calentamiento», los nadadores han de ser capaces de repetir varias veces ciertas distancias como por ejemplo de 2 a 4 veces (y cronometrados) 200 metros con 2 minutos de descanso entre cada uno. Para variar, se pueden incluir también 2 veces 400 metros (cronometrados, como anteriormente se ha dicho) y una vez el 800 metros, etc. Una vez a la semana el grupo de nadadores puede nadar un 1.500.

5. Aunque pueda parecer sorprendente, un corto descanso durante el trabajo se tolera muy bien a condición de que los nadadores sepan aprovechar cada rato de descanso caminando, por ejemplo, de una forma regular y segura. Un descanso de 10 segundos entre cada 50 metros efectuados 4 veces es muy bueno y hace el nadador más resistente.

6. El último ejercicio, cerrando el entrenamiento, sería una totalidad aproximada de 2.000 metros. Una vez terminado el entrenamiento, otra ducha prolongada o un baño en «sauna» son dos cosas muy indicadas, teniendo cuidado de no enfriarse, vigilando también cualquier inflamación de oído, etc. (estas precauciones, las han de tener todos los nadadores, cualquier edad que tengan).

7. Existen varios y específicos peligros que se han de conocer y evitar:

I. *Dificultades ortopédicas.* — Cualquier persona que haya visitado el vestuario de un club atlético podrá darse cuenta, si observa un poco,

que está lleno de hombres de mediana edad con bursitis, codos de tenis, esguinces musculares, dolores de rodillas, etc...

Pues, para los nadadores también existe cierto peligro en cuanto a las articulaciones y a los músculos. Sin embargo, si antes de producir cualquier esfuerzo nadando, el nadador toma su prolongada ducha y se calienta como se ha explicado anteriormente, estos peligros se encuentran casi completamente eliminados. Además, los nadadores que forman parte de estos grupos de edad avanzada, tendrían que abstenerse de practicar esos «sprints» a lo cual se dedican muy a menudo los más jóvenes.

II. *El agotamiento.* — En este grupo de nadadores de edad avanzada, o en cualquier otro grupo, pues no importa la edad de los nadadores en este caso, si uno se siente progresivamente más cansado (si esto le ocurre naturalmente después de una o dos semanas, pues durante este tiempo todos los nadadores sienten una especie de cansancio normal), tendría entonces que descansar antes de volver a entrenarse. Si no actúa así, es muy probable que caiga enfermo. Los atletas entrenados, no son tan resistentes a las enfermedades y en realidad más susceptibles que ciertos grupos de individuos no entrenados. A pesar del cloro u otros productos desinfectantes, el nadador está rodeado de virus y de bacterias que pueden atacar muy fácilmente el cuerpo sin defensas de un atleta agotado.

III. Ningún disturbio ni problema cardiovascular de clase alguna se ha observado, pero, naturalmente, hay que precisar que todos los nadadores que formaban el grupo no tenían ningún signo de alteración cardíaca al principio del entrenamiento.

8. *Beneficios.* — Como ya ha sido anotado en mi comunicación anterior, descansando y también después del ejercicio, el pulso de los nadadores declina, y, al mismo tiempo, se puede observar un descenso de la presión arterial, y un aumento de la capacidad vital superior a la que se podía observar antes del entrenamiento.

El segundo beneficio es un aumento sensible y muy notable del bienestar y al mismo tiempo una disminución de la tensión nerviosa. Para mucha gente, el hecho de nadar duro parece disiparles todas las preocupaciones que tienen y estos miles de problemas de la vida que uno soporta diariamente.

Tercer beneficio: Los nadadores demuestran un gran placer a la sola idea de que van a competir; al mismo tiempo la competición les procura una satisfacción personal.

Si todas estas precauciones anteriormente mencionadas han sido observadas, uno puede sin peligro entrenar personas de cualquier edad y llegar a que se encuentren en unas perfectas condiciones en todos los aspectos.

BIBLIOGRAFIA

DE LA NATACION

«Consumo de energía en hombres y mujeres en la natación». — HEMMINGSEN. «Educat. Phys. et la Science». 21, 1, 1958.

«Control otorrino-laringológico en nadadores». — LEVANDO. «Teori. Prakt. Fiz. Kul.». 19, 690, 1956.

«L'apport de M. Istvan Hunyadfi». — «Sport». 2, 39, 1958.

«Sulla funzione ventilazione/frecuencia respiratoria nei nuotatori». — P. RADOVANI. «Med. Spor.». 11, 577, 1959.

«Efectos de la natación y de la competición precoz sobre el organismo del niño y del adolescente. Estudio electrocardiográfico y radiológico». — MALOSSI. «Med. Sport.». 215, 1960.

«Il nuoto». — VALDUCCI, MARI. «Med. Sport.». 10, 778, 1962.

«Etude électromyographique de la natation». — IKAI. «Rev. Educ. Phys.». 2-3, 124, 1962.

«Du coeur du sportif... aux succes du coach Istvan Hunyadfi en Italie». — E. GERARD-NOVAK. «Sport.». 1, 33, 1962.

«Prueba de valoración del estado de entrenamiento de los nadadores». — J. GAVREES-KY. «J. Sports Med.». 1, 6, 1963 y «Apuntes Med. Dep.». 6, 121, 1965.

«Orientamento ed equilibrio del corpo nell'acqua». — A. M. DI GIORGIO. — «Med. Sport.». 1, 329, 1963.

«Des differentes accidents au cours de la natation». — TSOUKAS, HATJARIS. «Med. Educ. Phys. Sport.». 2, 135, 1963.

«Evaluación de pronósticos de récords mundiales de carreras en natación». — CRAIG, «J. Sports Med.». 1, 14, 1963.

«La respiration du nageur». — R. CATTEAU. «Educa. Phys. Sport.». 68, 31, 1964.

«Une grande enquête du C. I. M. S. sur la natation». — G. TATARELLI. «Sport Intern.». 22, 13, 1964.

«Programme d'exercices à sec dans les nageurs». — J. COUNSILMAN. «Sport». 27, 174, 1964.

«L'interval-training chez les nageurs australiens». — H. GALLAGHER. «Sport». 27, 173, 1964.

«Estudio sociométrico de un grupo de nadadores». — J. ROIG. «Apunt. Med. Dep.». 4, 33, 1964.

«Anatomical and physiological differences between sprint and middle distance swimmers at the University level». — J. BLOOMFIELD, P. O. SIGERSETH. «J. Sports Med.». 2, 76, 1965.

«Studio di un idroergometro». — A. VENERANDO, A. DEL MONTE, C. PANDOLFI, M. BEOMONTE. «Med. Sport.». 5, 303, 1965.

«La salida *en seco* en la natación». — F. D. ROHTER. «Research Quartely». Washington, 1, 1962.

«El ejercicio de salto de trampolín desde el punto de vista médico». — G. SCHON-HOLZER. «Schw. Zeitschr. für Sportmediz.». 1, 6, 1962.

«La preparación física del nadador». — J. FREESE. «Apunt. Med. Dep.». 8, 231, 1965.

«Problemi igienici delle piscine». — L. VALENTINO. «Med. Sport.», 12, 793, 1965.

«Plan de entrenamiento para el nadador». — J. FREESE. «Ap. Med. Dep.», 9, 29, 1966.

«A changing picture of ventricular preexcitation in a first-class swimmer». — D. HOMOLA, J. ROUS, V. SRNOVA, L. VANK. «J. Sports Med.», 1, 33, 1966.

«Diferencias anatómicas y fisiológicas entre nadadores velocistas y fondistas a nivel universitario». — J. BLOOMFIELD, P. O. SIGERSETH. «Ap. Med. Dep.», 10, 115, 1966.

«Influencia de la altura sobre la actividad natatoria». — COUNSILMAN. «Swimming World», 11, 1965.

«La respiración del nadador». — R. CATTEAU. «Ap. Med. Dep.», Vol. III, 12, 233, 1966.

«Volumi polmonari e massimo lavoro respiratorio di atleti praticanti il nuoto a confronto con quelli di atleti praticanti la pallacanestro». P. RADOVANI. «Med. Sport.», 9, 573, 1966.

«Il volume ventilatorio nel massimo lavoro aerobico relazione alla capacità vitale e alla tecnica del nuoto». — P. RADOVANI. «Med. Sport.», 9, 567, 1966.

«Cinetica del ritorno ai valori di riposo della frequenza cardiaca in nuotatrici in allenamento collegiale, di cui due gruppi erano trattati con alte dosi di vitamina C ed E». — P. RADOVANI. «Med. Sport.», 5, 636, 1966.

«Il comportamento degli elettroliti di Na e K nei nuotatori». — V. VITELLIO. «Med. Sport.», 1, 28, 1967.

«El entrenamiento de natación enfocado hacia dos formas óptimas». — J. FREESE. «Ap. Med. Dep.», 13, 29, 1967.

«Estímulo a los atletas durante los entrenamientos». — J. E. COUNSILMAN. «Ap. Med. Dep.», 15, 191, 1967.

«Sulla tecnica del nuoto a crawl in rapporto ad alcune prove ergometriche». — P. RADOVANI. «Med. Sport.», 5, 301, 1967.

«Variazioni della ventilazione polmonare determinate dell-immersione in acqua». — P. RADOVANI. «Med. Sport.», 5, 311, 1967.

«Psychological and psychotherapeutic aspects of swim coaching». — R. J. ARTHUR. «J. Sports Med.», 4, 185, 1967.

«Les conditions morphologiques des champions de natation». — R. JEUDON. «Med. Educ. Phys. Sport.», 3, 122, 1967.

«Variazioni volumetriche della Capacità Vitale durante il galleggiamento verticale». — P. RADOVANI. «Med. Sport.», 4, 215, 1967.

«Las causas de ahogamiento». — MICHEL TESSIER. «Med. Sport.», 30-1970, n.º 2.

«El riesgo de la hipoglucemia en los nadadores». — MICHEL TESSIER. «Cinesiologie», 83-1969, n.º 32.

«Ahogados y enfermedades «a frigore» - Síndrome Raynaud y hemoglobinuria paroxística». — MICHEL TESSIER. «Cinesiologie», 44-1968, n.º 5-6.

«A propósito de las muertes por inmersión y sus causas». — JEAN J. S'JONGERS. «Sport.», 46-10-60, A-3, n.º 12.

«Circunstancias de aparición de cervicobraquialgias y de ciática en el saltador». — R. J. LEDERER. «Med. du Sport.», 65-1969, n.º 3.

«De los diferentes accidentes de la natación». — A. TSOUKAS, G. HATJAKIS. «Med. Ed. Phys. et Sport.», 135-1963, n.º II.

«Evolución de la brazza». — R. CATTEAU. «Ed. Phy. Sport.», 71-1-70, 101.

«Capacidad física y funcional en nadadores de competencia». — E. HOFMANN, G. QUINTANA. «Revista Chilena de Ed. Física», 51-10-65, XXXII, n.º 126.

«Algo más sobre el estilo crawl». — JUAN C. BIRD. «Stadium», 6-VI-69, III, n.º 15.

«¿Cómo entender la enseñanza de la natación?». — M. VANHOLME. «Sport.», 21-VII-59, A-2, n.º 7.

«Una experiencia en natación». — A. GERMAIN. «Ed. Phy. Sport.», 43-1-70, n.º 101.

«El crawl». — M. VANHOLME. «Sport.», 3-IV-60, A-3, n.º 2.

«Enseñanza de la natación por el método natural». — M. VANHOLME. «Sport.», 14-1-60, A-3, n.º 1.

«Familiarizarse con el agua antes de saber leer». — E. FROEZHICH. «Rev. Chilena Ed. Física», 39-X-66, XXXIII, n.º 130.

«La mariposa delfín». — R. CATTEAU. «Ed. Phy. Sport.», 41-V-68, n.º 92.

«La natación en la edad del biberón». — PAUL VANPARIJS. «Sport». 208-X-67, A-X, n.º 40.

«Natación». — «Rev. Ed. Phy.» (belga). 1-1969, IX - 1-2.

«Problemas pedagógicos de la natación». — M. CATTEAU. «Ed. Phys.». 84-1968, V. VIII, n.º 1.

«Progresión en la enseñanza de la vuelta de estilo libre». — JUAN C. BIRD. «Stadium». 28-IV-67, AI, n.º 3.

«El niño en el agua». — J. VALLET. «Ed. Phy. Sport». 15-XI-69, n.º 100.

«La natación en la escuela primaria». — A. GERMAIN. «Ed. Phy. Sport». 21-XI-69, n.º 100.

«Aspectos psicológicos y psicoterápicos del entrenamiento en natación». — RANSOM J. ARTHUR. «Ap. Med. Dep.», Vol. V, 197-XI-68, n.º 19.

«Entrenamiento de resistencia». — J. C. BIRD. «Stadium». 28-VIII-68, A-2, n.º 10.

«Entrenamiento de velocidad en natación». — J. C. BIRD. «Stadium». 16-XII-68, A-2, n.º 12.

«Ejercicios de fortalecimiento para nadadores». — J. COUNSILMAN. «Stadium». 27-XII-69, A-3, n.º 18.

«Entrenamiento proyectado para un año». — FORBES CARLILE. «Stadium». 19-II-68, A-2, n.º 7.

«Métodos de entrenamiento». — JAMES COUNSILMAN. «Stadium». 5-IX-67, A-1, n.º 5.

«La natación de competición y los jóvenes». — EVA GERARD-NOVAK. «Sport». 33-1-62, A-5, n.º 1.

«La preparación física de los nadadores de la «Residencia Blume», de Barcelona». — J. FRESE. «Ap. Med. Dep.», 42-III-68, Vol. V., n.º 17.

«Orientación técnica del entrenamiento específico en natación». — J. FRESE. «Ap. Med. Dep.», 237-XII-68, Vol. V., n.º 20.

«Prueba de valoración del grado de entrenamiento en nadadores». — W. St. GAVREES-KY. «Ap. Med. Dep.», 121-VI-1965, Vol. II, n.º 6.

«Cómo conducir un entrenamiento de Medley individual». — R. PAVEL. «Stadium». 7-VI-70, n.º 21.

«Natation et apprentissage motrice». — T. LIMA. «Education y Mouvement», Lourenço Marques (3-4), 13-15, 1969.

«El problema belga de la natación». — MARCEL BEAUJEAN. «Sport». 29-1-61, A-4, n.º 13.

«Buscando las causas de las extraordinarias performances en natación». — RAFAEL DE LA PARRA. «Rev. Chilena de Ed. Física». 24-IV-67, XXXIII, n.º 132.

«La hidrocuación y la hidro-alergia». — ANNIE CHAVENTRE. «Rev. Ed. Phy. Sport». 53-VII-67, n.º 87.

«Informe médico de una experiencia de travesía del Canal de la Mancha por universitarios». — M. LEGLISE y Colb. «Med. du Sport». 35-1968, n.º 3.

«Diferencias anatómicas y fisiológicas entre nadadores velocistas y fondistas a nivel universitario». — J. BLOOMFIELD, P. O. SIGER-SETH. «Ap. Med. Dep.», 115-VI-1966, Vol. III, n.º 10.

«Las condiciones morfológicas de los campeones de natación». R. JEUDON. «Med. Ed. Phy. Sport». 122-1967, n.º 3.

«Enseñanza del salto». — RAYMOND GUILBERT. «Ed. Phy. Sport». 69-V-67, n.º 86.

«Iniciación al salto». — CZESLAW WIELKI. «Sport». 218-X-64, A-7, n.º 28.

«Iniciación a los saltos». — C. WIELKI. «Sport». 216-X-65, n.º 32.

«La «cama elástica» al servicio del saltador». — A. VAN LINT. «Sport». 40-IV-62, A-5, n.º 18.

«Primeros pasos sobre el trampolín en la escuela». — C. WIELKI. «Sport». 159-VII-67, A-10, n.º 3.

«La respiración artificial». — FRANS VAN DEN BOSSCHE. «Sport». 40-I-62, A-5, n.º 1.

«Memoria I Congreso Nacional Entrenadores de Natación». — Libro: En ciclostil, 1964.

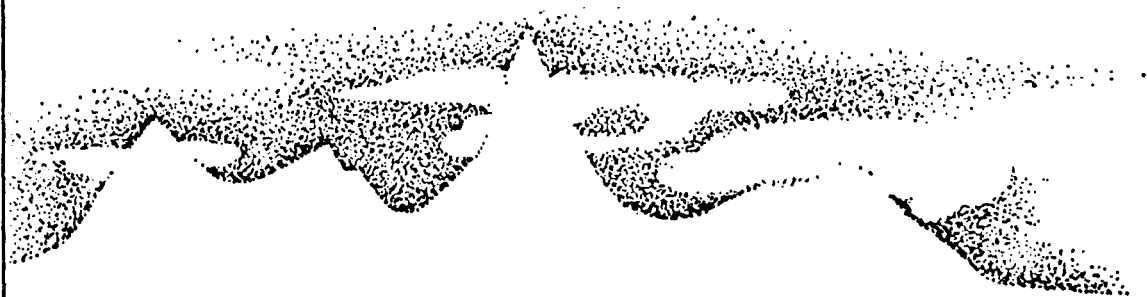
«Las tendinitis de inserción en el nadador». — J. A. MERINO. «Ap. Med. Dep.», 165-IX-66, Vol. III, n.º 11.

**Cordilleras de los Andes
O₂ enrarecido**

**Las cefaleas
rebeldes a los antiálgicos
desaparecen**

**La fatiga precoz
disminuye notablemente***

LUNCIDRIL 250



2 comprimidos x día de
LUNCIDRIL 250

