

ENTRENAMIENTO AUDITIVO PARA MEJORAR LAS SALIDAS EN NATACIÓN

THE EFFECT OF AUDITORY STIMULUS TRAINING ON SWIMMING START REACTION TIME

Papic et al. (2018).
<https://doi.org/10.1080/14763141.2017.1409260>

LA PREGUNTA

¿Es útil utilizar estímulos auditivos durante 4 semanas para el entrenamiento de la salida en natación?

MÉTODO

10 nadadores adolescentes (14 años) fueron divididos en grupo experimental (4 semanas con entrenamiento utilizando señales auditivas específicas de competición para practicar la salida: "Take your marks" + "go signal" = bocina) y grupo control (sin señales auditivas específicas, solo utilizando la voz del entrenador).

El entrenamiento consistió en 60 salidas durante la 4 semanas y 10 sesiones de entrenamiento.

Se evaluó el tiempo de respuesta (RT) de los nadadores en una salida competitiva simulada (tiempo que tardaban en despegar del poyete)

RESULTADOS

El grupo que utilizó estímulos auditivos específicos **REDUJO** su RT en 13 ms tras solo 4 semanas de entrenamiento, mientras el grupo control no obtuvo cambios significativos.

CONCLUSIONES

ESTRATEGIAS APARENTEMENTE SENCILLAS Y "LÓGICAS", PUEDEN OFRECER BENEFICIOS RELATIVAMENTE IMPORTANTES PARA EL NADADOR (13 MS PUEDEN SER LA DIFERENCIA ENTRE GANAR O SER SEGUNDO EN 100 M). AUNQUE ESTOS RESULTADOS TENDRÍAN MAYOR RELEVANCIA EN NADADORES DE ALTO NIVEL.

AUTOR

Carlos Sanchis

Sport Science PhD, High Performance
Sports MD, Endurance Coach in
umbralanaerobico.es, researcher /
lecturer at @UCV, @IEWGroup member