



La Federación Aragonesa de Natación en colaboración con la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y con el Centro de Medicina del Deporte, quiere llevar a cabo la realización, análisis y validación del test DIPER. Nuestro objetivo es validar dicho test, ya validado en atletismo, para dotar a los técnicos de una herramienta muy útil. Con dicha herramienta, los entrenadores, a través de una prueba muy sencilla, podrán obtener unos datos de gran utilidad para el diseño y control de los entrenamientos.

Para dicha validación se necesita comparar los resultados obtenidos en la realización del test, con los resultados obtenidos en los test de campo. Por este motivo, durante los días 21 y 22 de Abril, en horario de 9,00 a 11,00 se va a realizar un test progresivo, en el que se va controlando la concentración de lactato del nadador. Dicho control será realizado por los médicos del Centro de Medicina del Deporte del Gobierno de Aragón.

Test de Campo

	Ritmo Chicos	Ritmo Chicas	Pulsp Obj.	Pulso	Lactato	Salida
1	T(x) + 36"	T(x) + 30"	-60 ppdm	0"	0"	c/5'
2	T(x) + 30"	T(x) + 25"	-50 ppdm	0"	0"	c/5'
3	T(x) + 24"	T(x) + 20"	-40 ppdm	0" - 30"	0"	c/5'
4	T(x) + 18"	T(x) + 15"	-30 ppdm	0" - 30"	0" - 1'	c/5'
5	T(x) + 12"	T(x) + 10"	-20 ppdm	0" - 30" - 1'	0" - 1'	c/10'
6	T(x) + 6"	T(x) + 5"	-10 ppdm	0" - 30" - 1'	1' - 3'	c/15'
7	T(x)	T(x)	Máx.	0"-30" - 1' - 2'	1' - 3' - 5'	

Calendario – Instalación – Horarios

Día	Hora	Instalación	Nadadores	Club
Lunes 21 Abril	8,45	St. Casablanca	Jose I. Hernández Daniel Mondurrey Alberto Millán	C. N. Helios C. N. Helios St. Casablanca
Lunes 21 Abril	9,45	St. Casablanca	Jorge Triviño Eduardo Hernando Iván Navasa	St. Venecia St. Venecia Atl. Huesca
Martes 22 Abril	8,45	St. Casablanca	Ainhoa Aced Ana Muñoz Zoe P. Romero	St. Venecia St. Casablanca St. Casablanca
Martes 22 Abril	9,45	St. Casablanca	Ángela Lara Paula Bachiller Sara López	C. N. Sabiñanigo C. N. Helios E. M. Olivar

Estos nadadores deberán realizar el Test DIPER en su club, bien la semana anterior o la semana posterior, a la realización de este test de campo. Así se podrán comparar los resultados obtenidos, para realizar los estudios para la validación.

Zaragoza, Abril 2014