

**FORMACIÓN DEPORTIVA EN**  
**SALVAMENTO**  
**ACUÁTICO**

Investigación en el Campeonato  
de España de Autonomías

**José Arturo Abraldes Valeiras**



**Formación deportiva en salvamento acuático. Investigación en el Campeonato de España de Autonomías (Elche, 2004).**

J. Arturo Abraldes Valeiras

**Portada, diseño y maquetación:**

J. Arturo Abraldes Valeiras

**Fotografías:**

J. Arturo Abraldes Valeiras

**Editorial:**

Federación de Salvamento e Socorrismo de Galicia (FESSGA)

ISBN-13: 978-84-613-7113-6

Dep. Legal: C 4320 - 2009

© Federación de Salvamento e Socorrismo de Galicia (FESSGA)

1ª Edición en diciembre de 2009

Tirada de 1000 ejemplares

Reservados todos los derechos. Queda prohibido reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de la información y transmitir parte alguna de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado (electrónico, mecánico, fotocopia, impresión, grabación, etc.), sin el permiso de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

## ÍNDICE

<b>Prólogo.....</b>	<b>13</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>19</b>
<b>El salvamento acuático deportivo.....</b>	<b>25</b>
1. Breve reseña histórica.....	27
2. Las pruebas deportivas .....	40
2.1. Las pruebas deportivas de aguas cerradas .....	40
2.2. Las pruebas deportivas de aguas abiertas .....	52
<b>Factores de iniciación deportiva .....</b>	<b>65</b>
1. Aspectos relevantes en la iniciación deportiva.....	68
1.1. Edad de inicio .....	69
1.2. Lugar de iniciación deportiva.....	71
1.3. Monitores – Entrenador .....	73
1.4. Pruebas médicas.....	76
1.5. Test y/o pruebas de selección.....	77
1.6. Grado de especialización.....	78
2. Aspectos relevantes en el entorno del entrenamiento .....	79
2.1. Condiciones de entrenamiento.....	79
2.2. Deportes practicados y disciplinas practicadas .....	80
2.3. Test de control .....	81
2.4. Horas y días de entrenamiento .....	81
2.5. Trabajo con pesas .....	82
2.6. Tipo de entrenamiento .....	83
2.7. Lugar de entrenamiento.....	84
2.8. Institución .....	85
2.9. Instalaciones y material de entrenamiento .....	85

3. Aspectos relevantes en los motivos de la práctica deportiva.....	86
3.1. Motivos de práctica deportiva .....	87
3.2. Expectativas en la práctica deportiva.....	89
4. Aspectos relevantes del entorno del deportista.....	90
4.1. La familia del deportista .....	91
4.2. El entrenador.....	92
4.3. Los compañeros de entrenamiento .....	93
4.4. Las amistades.....	94
4.5. Titulación y formación .....	94
<b>Metodología.....</b>	<b>97</b>
1. Población.....	99
2. Diseño .....	100
3. Procedimiento.....	101
4. Toma de datos .....	103
5. Material .....	106
6. Estadística .....	108
<b>Resultados y discusión .....</b>	<b>109</b>
<b>Inicios en la práctica deportiva .....</b>	<b>113</b>
1. Edad de inicio.....	115
2. Lugar de iniciación deportiva .....	116
3. Monitor – Entrenador .....	117
4. Pruebas médicas .....	118
5. Test de selección .....	120
6. Grado de especialización .....	121
<b>Entorno del entrenamiento .....</b>	<b>129</b>
1. Condiciones de entrenamiento .....	131
2. Deportes practicados.....	134
3. Test de control del entrenamiento .....	136
4. Volumen de entrenamiento .....	138
5. Trabajo con pesas .....	139
6. Tipo de entrenamiento.....	140
7. Lugar de entrenamiento .....	141
8. Institución.....	142
9. Instalaciones y material .....	143

<b>Motivos de práctica deportiva .....</b>	<b>149</b>
1. Motivos de práctica deportiva.....	151
2. Expectativas de práctica deportiva .....	152
<b>Entorno del deportista .....</b>	<b>155</b>
1. La familia .....	157
2. El entrenador .....	161
3. Compañeros de entrenamiento.....	165
4. Las amistades .....	167
5. Titulación y formación.....	168
<b>Conclusiones .....</b>	<b>177</b>
<b>Referencias bibliográficas.....</b>	<b>185</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>195</b>
1. Carta de solicitud para realizar la investigación.....	199
2. Modelo de consentimiento informado.....	201
3. Hoja de seguimiento y control .....	203
4. Modelo de cuestionario.....	205
5. Correspondencia de solicitud de datos a la FESS.....	209
6. Índice de tablas .....	211
7. Índice de ilustraciones .....	215

En el presente libro el autor podrá encontrar una investigación realizada en torno a la formación del Salvamento Acuático Deportivo. En ella se lleva a cabo un análisis de los factores que influyen, tanto en la iniciación deportiva, como en el alto rendimiento.

Así pues, se analizan minuciosamente cuatro grandes bloques que explican los factores que influyen en el proceso de formación deportiva.

En primer lugar se analizan los aspectos que tienen que ver con la iniciación deportiva. En segundo lugar, aquellos que tienen que ver con el entorno del entrenamiento. El tercer bloque, analiza los motivos de la práctica deportiva y, finalmente, en un último bloque, se estudian los aspectos que tienen que ver con el entorno del deportista.

El autor presenta una justificación de todos los aspectos analizados y, posteriormente, aborda los datos encontrados. De esta forma, el lector tiene acceso a multitud de datos y a una fundamentación sobre los mismos.

Igualmente, hay que destacar el esfuerzo realizado para ilustrar la obra, así como la utilización de fotos, gráficos y tablas, que ayudan a una mejor interpretación de los contenidos aquí analizados.



ISBN 978-84-613-7113-6



9 788461 371136

