

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tema:

LA METODOLOGÍA DE LA NATACIÓN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS INTEGRANTES DEL CLUB DE NATACIÓN FLIPPER DE LA CIUDAD DE AMBATO.

Trabajo de Titulación

Previo a la obtención del Grado Académico de Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo

Autor: Licenciado John Roberto Morales Fiallos

Director: Licenciado Edisson Fernando Yucailla Sánchez, Magister

Ambato - Ecuador

2014

Al Consejo de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato.

El Tribunal de Defensa del trabajo de titulación presidido por el Doctor Carlos Augusto Paladines Escudero, Presidente del Tribunal, e integrado por los señores Licenciado Walter Geovanny Aguilar Chasipanta, Magister, Licenciado Washington Ernesto Castro Acosta, Magister, Doctora Rosa Marlene Barquín Yuque, Magister, Miembros del Tribunal de Defensa, designados por el Consejo Académico de Posgrado de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor la defensa oral del trabajo de titulación con el tema: **“LA METODOLOGÍA DE LA NATACIÓN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS INTEGRANTES DEL CLUB DE NATACIÓN FLIPPER DE LA CIUDAD DE AMBATO”**, elaborado y presentado por el Señor Licenciado John Roberto Morales Fiallos para optar por el Grado Académico de Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo. Una vez escuchada la defensa oral el Tribunal aprueba y remite el trabajo de titulación para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

Dr. Carlos Augusto Paladines Escudero
Presidente Tribunal de Defensa

Lcdo. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta, Mg.
Miembro del Tribunal

Lcdo. Washington Ernesto Castro Acosta, Mg.
Miembro del Tribunal

Dra. Rosa Marlene Barquín Yuque, Mg
Miembro del Tribunal

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de titulación con el tema: **“LA METODOLOGÍA DE LA NATACIÓN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS INTEGRANTES DEL CLUB DE NATACIÓN FLIPPER DE LA CIUDAD DE AMBATO”**, le corresponde exclusivamente a: Licenciado John Roberto Morales Fiallos, Autor bajo la Dirección de Licenciado Edison Fernando Yucailla Sánchez, Magister, Director del Trabajo de titulación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.

Lcdo. John Roberto Morales Fiallos

AUTOR

Lcdo. Edison Fernando Yucailla Sánchez, Mg.

DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga uso de este trabajo de titulación como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los derechos de mi trabajo de titulación, con fines de difusión pública, además autoriza su reproducción dentro de las regulaciones de la Universidad.

Lcdo. John Roberto Morales Fiallos

C. C. 1802646388

DEDICATORIA

El presente trabajo de grado dedico a Dios ser quien me da la fuerza, salud y sabiduría para terminar con éxito esta meta.

A mi madre por su apoyo incondicional en todo momento de mi vida; a mi esposa e hijos que son la motivación para seguir adelante en todos los proyectos que me he propuesto.

John Morales

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Técnica de Ambato, a todos y cada uno de los docentes de la Maestría de Cultura Física y Entrenamiento Deportivo que generosamente impartieron sus conocimientos, llenando así las expectativas de los maestrantes.

Al Personal Administrativo que siempre estuvo presto a dar las facilidades en los trámites pertinentes.

A mis compañeros que en todo este tiempo supimos desarrollar los valores de amistad y solidaridad para juntos alcanzar un peldaño más en nuestra vida profesional.

John Morales

ÍNDICE GENERAL

PRELIMINARES

Portada.....	i
Al Consejo de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato.	ii
Autoría de la Investigación	iii
Derechos de Autor	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice General	vii
Índice de Figura.....	xi
Índice de Tablas	xii
Resumen Ejecutivo	xiii
Executive Summary	xiv
Introducción	1

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1	TEMA.....	3
1.2	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.2.1	Contextualización.....	3
1.2.2.	Análisis Crítico.....	8
1.2.3	Prognosis	9
1.2.4	Formulación del Problema	9
1.2.5	Interrogantes	9
1.3	JUSTIFICACIÓN.....	10

1.4	OBJETIVOS.....	12
1.4.1	Objetivo General.....	12
1.4.2	Objetivos Específicos	12

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1	Antecedentes Investigativos.....	13
2.2	Fundamentación Filosófica	15
2.3	Fundamentación Legal	16
2.4	Categorías Fundamentales	17
2.4.1	Constelación de Ideas de la Variable Independiente.....	18
2.4.2	Constelación de ideas de la Variable Dependiente	19
2.5.	Fundamentación Científica	20
2.5.1	Desarrollo de la Variable Independiente.....	20
2.5.2	Desarrollo de la Variable Dependiente.....	47
2.5	Hipótesis.....	70
2.6	Señalamiento de Variables.....	70
2.6.1	Variable Independiente.	70
2.6.2	Variable Dependiente.....	70

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1	Enfoque	71
3.2	Modalidad Básica de Investigación.....	71
3.3	Tipo de Investigación	72
3.4	Población y Muestra.....	73

3.5 Operacionalización de Variables.....	74
3.6 Plan de Recolección de Información.....	76
3.7 Plan De Procesamiento de la Información.....	76

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Encuesta a los nadadores Club de Natación Flipper.....	78
4.2 Entrevista a los entrenadores del Club Flipper.....	89
4.3 Verificación de Hipótesis.....	95

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones.....	100
5.2 Recomendaciones.....	101

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 Datos Informativos.....	102
6.3 Justificación.....	103
6.4 Objetivos.....	104
6.4.1 Objetivo General.....	104
6.4.2 Objetivos Específicos.....	105
6.5 Análisis De Factibilidad.....	105
6.5.1 Administrativa.....	105
6.5.2 Factibilidad Socio-Cultural.....	105
6.5.3 Factibilidad Tecnológica.....	106

6.5.4 Factibilidad Equidad de género.....	106
6.5.5 Factibilidad Ambiental.....	107
6.5.6 Factibilidad económico-financiera.....	107
6.5.7 Factibilidad legal.....	108
6.6 Fundamentación Científico-Técnica.....	110
6.7 Modelo Operativo.....	115
6.8 Administración de la Propuesta.....	168
6.9 Previsión de la Evaluación:.....	168

MATERIALES DE REFERENCIA

BIBLIOGRAFÍA.....	170
LITOGRAFÍA.....	172
ANEXOS.....	173

ÍNDICE DE FIGURA

Figura 1: Árbol de Problemas	7
Figura 2: Categorización Fundamental	17
Figura 3: Constelación Variable Independiente	18
Figura 4: Constelación Variable Dependiente	19
Figura 5: Proceso Didáctico de la Natación	23
Figura 6: Fase de Fijación	26
Figura 7: Ejercicios de Perfeccionamiento Técnico	28
Figura 8: Entrenamiento Deportivo	51
Figura 10: Cual es la mejor Técnica de Enseñanza	78
Figura 11: Cómo es la Técnica de la Enseñanza	80
Figura 12: Aplicación de Estrategias Metodológicas	81
Figura 13: Demostraciones dentro o fuera del agua	82
Figura 14: Utilización de ejercicios específicos	83
Figura 15: Indicadores más importantes para Rendimiento Deportivo	87
Figura 16: Fases Rendimiento Deportivo	84
Figura 17: Estado Competitivo	85
Figura 18: Monitores manejan Metodologías	86
Figura 19: Aplicación de una Guía	88
Figura 20:: Campana de Gauss	99
Figura 21: Condición actual de Entrenamiento Natación	116
Figura 22: Entrenamiento Propuesto	117

ÍNDICE DE TABLAS

Cuadro 1: Comparativa entre Propulsión de piernas y brazos.....	29
Cuadro 2: Población.....	73
Cuadro 3: Variable Independiente: Metodología de la Natación.....	74
Cuadro 4: Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo.....	75
Cuadro 5: Plan de recolección de la información	76
Cuadro 6: Cual es la mejor Técnica de Enseñanza	78
Cuadro 7: Cómo es la Técnica de la Enseñanza	80
Cuadro 8: Aplicación de Estrategias Metodológicas	81
Cuadro 9: Demostraciones dentro o fuera del agua	82
Cuadro 10: Utilización de ejercicios específicos	83
Cuadro 11: Indicadores más importantes para Rendimiento Deportivo	87
Cuadro 12: Fases Rendimiento Deportivo	84
Cuadro 13: Estado Competitivo	85
Cuadro 14: Monitores manejan Metodologías.....	86
Cuadro 15: Aplicación de una Guía	88
Cuadro 16: Respuestas observadas	96
Cuadro 17: Respuestas esperadas.....	97
Cuadro 18: Cálculo del Chi-Cuadrado.....	98
Cuadro 19: Modelo Operativo	115
Cuadro 20: Monitoreo y Evaluación de la Propuesta.....	169

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE POSGRADO
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tema: “LA METODOLOGÍA DE LA NATACIÓN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS INTEGRANTES DEL CLUB DE NATACIÓN FLIPPER DE LA CIUDAD DE AMBATO”.

Autor: Licenciado. John Roberto Morales Fiallos

Director: Licenciado. Edisson Fernando Yucailla Sánchez, Magister

Fecha: Septiembre, 10 del 2013

RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo de investigación surge de la necesidad de innovar metodologías tradicionalistas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la natación que no hace sino desmotivar su aprendizaje. La falta de escenarios deportivos donde se pueda masificar este deporte considerado como uno de los más completos, ha limitado el incremento de participantes que se adhieran a esta disciplina deportiva.

El objetivo de estudio permitió determinar que la deficiente metodología unida a la falta de material didáctico, tecnológico y recursos físicos afecta el rendimiento deportivo; por esta razón se propone diseñar una guía de estrategias metodológicas de la natación que incidan en el rendimiento deportivo y motiven un entrenamiento formal y comprometido orientado al desarrollo del gesto técnico en los cuatro estilos básicos de natación.

Inicialmente a la implementación de la guía, se identificó la falencia de errores técnicos en cuanto a la posición de cuerpo, acción de brazos, piernas y coordinación entre ellos; de tal manera que al ejecutar la guía se obtuvo resultados satisfactorios puesto que se incrementó el interés por practicar la natación por parte de los nadadores y también se abrió un abanico de posibilidades estratégicas metodológicas innovadoras para que el entrenador, aplicando su creatividad perfeccione las diferentes actividades acuáticas recomendadas en la guía por medio de la planificación base recomendada que facilite una mayor enseñanza aprendizaje, pero para lograr este perfeccionamiento es necesario que los entrenadores tengan por conocimiento lo que son las estrategias metodológicas de la enseñanza aprendizaje, su funcionamiento y aplicación consecuente en cada momento de ser aplicada.

Descriptor: Actividad, rendimiento, deportivo, didáctico, entrenamiento, creatividad, guía, metodología, natación, perfeccionamiento.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE POSGRADO
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Theme: “THE METHODOLOGY OF SWIMMING IN SPORTS PERFORMANCE OF SWIMMING CLUB MEMBERS FLIPPER AMBATO CITY”.

Author: Licenciado John Roberto Morales Fiallos

Directed by: Licenciado Fernando Yucailla Sánchez, Magister

Date: 10th September, 2013

EXECUTIVE SUMMARY

The present research arises from the need to innovate methodologies traditionalists in the teaching-learning process of swimming which only desmotiar your arpendizaje. The lack of sports venues where you can amass the sport considered one of the most complete, has limited the increase of participants who adhere to this sport.

The aim of work is to establish that the poor methodology coupled with a lack of teaching materials, technological and physical resources affects athletic performance and for this reason it is proposed to design a methodological strategy guide of swimming that affect athletic performance and may lead to a undertaken formal training and development oriented technical gesture in the four basic styles of swimming.

Initially the implementation of the guideline, the flaw was identified technical errors in terms of body position, action arms, legs and coordination between them so that when you run the guide satisfactorios scored increased since the practice swimming interest by swimmers and also opened a range of possibilities for innovative methodological estrategics coach, applying their creativity refine the different aquatic activities recommended in the guide through recommended based planning to provide more education learning, but to achieve this improvement is necessary that coaches have for understanding what are the approaches to teaching and learning, functioning and consistent appLcdo.ation at any time to be applied.

Keywords: Actividad, rendimiento, deportivo, didáctico, Entrenamiento, Creatividad, Guia, methodology, Natación, perfeccionamiento.

INTRODUCCIÓN

La natación es el arte de desplazarse de un lugar a otro sobre una superficie líquida con acción coordinada de brazos y piernas, en forma técnica minimizando el desgaste físico del nadador. La presente investigación parte del criterio de no solo diseñar estrategias metodológica de natación, sino de influir en la innovación del proceso de enseñanza-aprendizaje para incentivar su práctica y entrenamiento frecuente. Las estrategias metodológicas no son más que normas específicas que orientan el trabajo del entrenador mediante la aplicación de una micro planificación que puede ser variada de acuerdo a la creatividad del entrenador aplicando el método analítico en natación.

Una vez detectado el problema de la deficiente aplicación de metodología de natación que inciden en el rendimiento deportivo, fue necesario realizar una investigación, la cual se encuentra dividida en seis capítulos:

Capítulo I, denominado El problema: se describe el problema, la contextualiza y se lo delimita; realizando un análisis crítico en base a un árbol de problemas, se formulan las interrogantes de investigación, se justifica las razones que llevaron a realizar la investigación y se trazan los objetivos: general y específicos que guiarán el estudio.

Capítulo II, denominado Marco Teórico: Comprobado la existencia o no de antecedentes investigativos relacionados al tema de investigación, se fundamenta legalmente el estudio como respaldo a las normas legales vigentes en el país. Por medio de las categorías fundamentales se sustenta científicamente las variables de estudio y finalmente se determina la hipótesis como una respuesta alternativa al problema.

Capítulo III, denominado Metodología: Bajo un enfoque cuali-cuantitativo de acuerdo al paradigma crítico propositivo, se determinan las estrategias, técnicas e instrumentos que se utilizaron para ejecutar la recolección de datos así como la determinación de la población de estudio.

Capítulo IV, denominado Análisis e Interpretación de Resultados de la encuesta realizada tanto a los nadadores y entrevista a entrenadores del Club de Natación Flipper de la ciudad de Ambato.

Capítulo V, denominado Conclusiones y Recomendaciones del estudio realizado de acuerdo a los objetivos de estudio.

Capítulo VI, Propuesta como una alternativa de solución al problema detectado se diseña una Guía de Estrategias Metodológicas de Natación que Inciden en el Rendimiento Deportivo de los Nadadores del Club de Natación Flipper y, finalmente materiales de referencia en los que consta Bibliografía y Anexos utilizados.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA

“LA METODOLOGÍA DE LA NATACIÓN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS INTEGRANTES DEL CLUB DE NATACIÓN FLIPPER DE LA CIUDAD DE AMBATO”

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 Contextualización

A nivel mundial, la natación es entendida como “la habilidad que permite al Ser humano desplazarse en el agua, gracias a la acción propulsora realizada por los movimientos rítmicos, repetitivos y coordinados de los miembros superiores, inferiores y el cuerpo lo que determina mantenerse en la superficie líquida venciendo la resistencia que ofrece el agua para desplazarse en ella” es una actividad importante en el ámbito competitivo que también ha adquirido importancia en cuanto a la evolución del desarrollo motor que se genera en las personas a través de la clase de Educación Física. Daniela Alejandra Urbina Rojas. (2008) Actividades motrices de contacto con la naturaleza, y natación.

En el Ecuador esta disciplina deportiva no ha tenido el realce y la importancia deseada debido a la inadecuada metodología de la natación aplicada por parte de instructores y entrenadores que en el momento de aplicar las etapas del proceso de enseñanza aprendizaje de las actividades acuáticas no tienen la suficiente capacitación aseveración que corrobora los estudios realizados por el Ministerio.

del Deporte por el Especialista Jhonn Conde Villar (2004) en el Boletín Informativo del Deporte Ecuatoriano que afirma: “Los docentes de Cultura Física no están actualizados y en ciertos casos desconocen, formas y procedimientos sobre aplicación de técnicas de enseñanza para potencializar la natación, además que la situación económica de los estudiantes, no favorece la preparación en natación con personal técnico, ni visitas a piscinas para vencer temores o fobias (p.45-46).

La falta de infraestructura deportiva, material didáctico, actualización pedagógica, didáctica limita la aplicación de metodologías activas para un efectivo proceso de enseñanza aprendizaje que influye en el rendimiento deportivo.

En la provincia de Tungurahua, la práctica de la natación está focalizada en la ciudad de Baños lugar turístico y que por la cantidad de piscinas existente se hace factible su práctica en una forma recreativa debido a que la infraestructura no reúne las normas mundiales sobre dimensiones establecidas por el Comité Olímpico Internacional; por esta razón no se realizan eventos de carácter oficial de tipo regional o nacional.

En la ciudad de Ambato la actividad de la natación se la ejecuta a través de algunas escuelas y clubes de natación privados, siendo el club de natación Flipper en la actualidad el más representativo.

Los cursos de natación de verano acaparan la atención mayoritaria de padres de familia que ven en los cursos vacacionales, la opción más acertada para que sus hijos permanezcan ocupados la mayor parte del tiempo posible, los inscriben sin tomar en cuenta las habilidades didácticas y pedagógicas de los instructores. El solo saber que están ocupados los satisface, ya que sus hijos quemarán la mayor cantidad de calorías y energías “jugando” en el agua.

Tanto el padre de familia como el niño una vez terminado el curso vacacional ni siquiera saben el nombre del instructor peor aún si hubo la demostración de

conocimientos adquiridos por el participante; evidenciándose de esta manera falta de interrelación y procesos de comunicación docente – estudiante, no existe claridad en los procesos de aprendizaje que deben realizar los estudiantes para alcanzar un nivel aceptable de rendimiento deportivo.

El Club de Natación Flipper está dedicado a la formación de deportistas en natación desde hace trece años, funcionando en las instalaciones del Colegio Bolívar, es la única institución ambateña que viene laborando en forma permanente al servicio de la colectividad, cuenta con cuatro instructores, que diariamente trabajan con 80 nadadores en diferentes horarios y niveles de aprendizaje.

La demanda de deportistas supera la capacidad de desenvolvimiento de los instructores pues no se brinda el tiempo y el espacio para la aplicación de una correcta metodología de enseñanza tan necesario e indispensable en los niveles iniciales, especialmente en escolares.

El número ideal de participantes en la clase es de ocho pero se trabaja habitualmente con quince y veinte nadadores. Una vez superado las etapas de ambientación e introducción a los estilos donde la correcta aplicación de la metodología hace la diferencia entre la automatización de la técnica del estilo depurado y el volver a iniciar el aprendizaje corrigiendo los errores detectados para evitar fatiga, cansancio, lesiones y desmotivación.

El principal obstáculo para aprender a nadar es el miedo al agua o el nerviosismo, que produce tensión muscular. Se ha avanzado mucho en el desarrollo de métodos para reducir esta barrera psicológica en su enseñanza, siendo importante aprender a coordinar los movimientos de manos y piernas con la respiración en forma simultánea.

Cuando un nadador ha pasado varias semanas progresando con una falla técnica, esta queda totalmente automatizada a la ejecución incorrecta y no solo tendrá

automatizado el error técnico, si no que habrá adaptado a su nado. Al finalizar este periodo habrá realizado esta acción incorrecta varias veces. Al haber muchos participantes al mismo tiempo con un solo instructor es difícil que descubra el error; llevando al participante a que su nado prosiga de manera incorrecta y genere su avance con fallas técnicas con un bajo rendimiento deportivo.

Si el entrenador descubre el error tarde, debe empezar desde cero aplicando una nueva y correcta metodología. No servirá de nada presionar al nadador para que corrija ese movimiento si solo ataca a dicha ejecución.

El bajo rendimiento, obedece a la inadecuada aplicación metodológica por parte de los instructores y entrenadores que no toman en cuenta que el nadador es un conjunto de movimientos ordenados y que cualquier desfase en el proceso de enseñanza aprendizaje repercute en los malos resultados que desmotivarán al deportista para continuar con su forma deportiva.

Para un buen rendimiento deportivo es necesaria la aplicación correcta de la metodología de la natación para que el nadador desde su inicio deportivo vaya adquiriendo una buena forma deportiva.

Árbol de Problemas

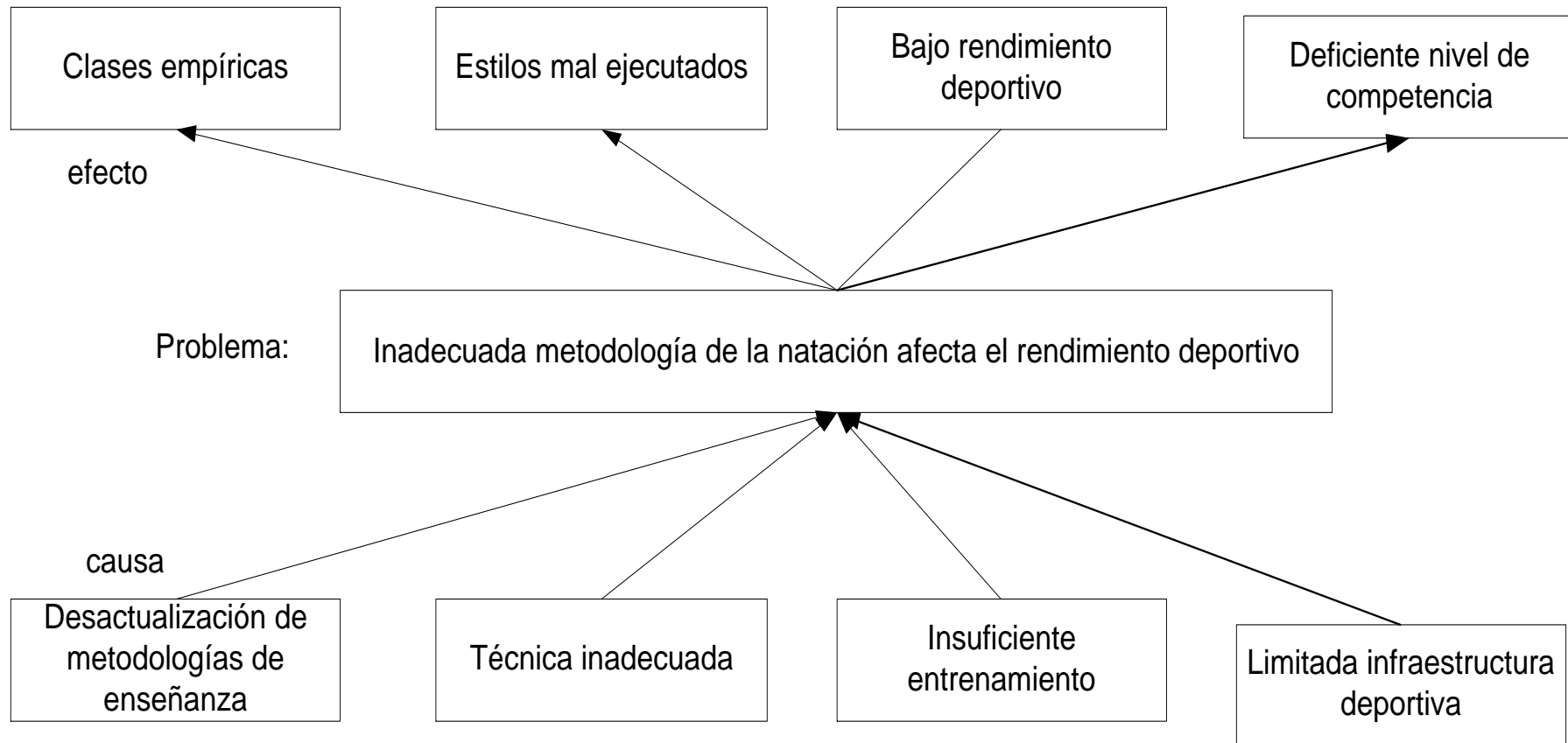


Figura 1: Árbol de Problemas
Elaborado por: Lcdo. John Morales Fiallos

1.2.2. Análisis Crítico.

La aplicación de metodologías de enseñanza en natación ocasionada por la desactualización de instructores y docente genera clases empíricas. El bajo rendimiento, obedece a la inadecuada aplicación metodológica por parte de los instructores y entrenadores que no toman en cuenta que la natación es un conjunto de movimientos ordenados y que cualquier desfase en el proceso de enseñanza aprendizaje repercute en los malos resultados que desmotivarán al deportista para continuar con su forma deportiva. El nadador queda frustrado ya que él ha puesto todo su empeño en mejorar su estilo, pero cuando nada sin la técnica correcta se siente mal, lento y se cansa más que cuando nada con el error; finalmente, el entrenador concluye que el nadador es incapaz de mejorar.

En el Club de Natación “Flipper” el corto tiempo destinado para cada sesión de trabajo y el alto número de participantes ha hecho que el instructor no tome en cuenta las metodologías cíclicas que la natación requiere.

El insuficiente entrenamiento genera un bajo rendimiento deportivo, la infraestructura deportiva existente en la provincia es limitada por esta razón tenemos un bajo nivel competitivo, centralizando las competencias a la programación de las Federaciones Deportivas de Tungurahua una vez al año.

Además el tiempo insuficiente para la enseñanza de la natación en el pensum de estudio agrava el problema, la carencia de material didáctico para dictar las clases y la poca infraestructura de piscinas en el Cantón Ambato, o la carencia de ellas en las escuelas en la ciudad. Problemas que sumados a la falta de recursos económicos de los nadadores para pagar las entradas a la piscina ha dado lugar a que esta disciplina no se desarrolle eficientemente y corra el riesgo de desaparecer como disciplina deportiva puesto que como actividad recreativa es la más opcionada y practicada por los estudiantes.

1.2.3 Prognosis

De no darse solución al problema de la inadecuada metodología en la enseñanza de la natación que incide en el rendimiento deportivo se convertirá en un proceso mecánico y la provincia continuará relegada en este deporte a nivel nacional; además no se incentivarán una masificación deportiva para la búsqueda de talentos que si existen pero que no se termina de descubrir.

La metodología inadecuada dará lugar a un deficiente aprendizaje de habilidades motoras en el agua con lo cual aumentará la desmotivación por continuar en el proceso de mejorar sus capacidades y cualidades físicas con el objetivo de ser un mejor nadador y estar involucrado en el ranking provincial y nacional de la natación, por lo que con una propuesta de diseñar un Guía sobre Estrategias Metodológicas de Natación se mejorará el Rendimiento Deportivo de los integrantes del Club Flipper de la ciudad de Ambato.

1.2.4 Formulación del Problema

¿Cómo la Metodología de la Natación incide en el Rendimiento Deportivo de los integrantes del Club de Natación Flipper de la ciudad de Ambato?

1.2.5 Interrogantes

¿Se aplicó una Metodología innovadora de la Natación en los integrantes del Club de Natación Flipper de la ciudad de Ambato?

¿Qué nivel de Rendimiento Deportivo tienen los Nadadores del Club Flipper?

¿Se debería diseñar una Guía sobre Estrategias Metodológicas que mejore el Rendimiento Deportivo en los integrantes del Club Flipper?.

1.2.6 Delimitación del Objeto de Investigación.

Tiempo. Sep. 2012 Agosto 2013

Espacio. Integrantes.

Lugar. Club de Natación Flipper.

Tema. La Metodología de la Natación en el Rendimiento Deportivo

Unidades de Observación

Nadadores y Entrenadores del Club de Natación Flipper.

1.3 JUSTIFICACIÓN

Cuanto más industrializado y avanzado es un país; más son los medios que posee, para la práctica del deporte en todos sus campos (educativo, recreativo, rehabilitador, competitivo, etc.). La metodología de la natación está basada principalmente en la técnica y de forma secundaria en el entrenamiento de la velocidad y la resistencia.

Se basa en la necesidad de analizar la metodología de entrenamiento y su influencia en el rendimiento deportivo de los integrantes del Natación del Club Flipper. El tema se relaciona directamente con la actividad diaria de muchos profesionales del deporte, que se proponen trabajar a la luz de las últimas innovaciones en el área del entrenamiento deportivo, por lo que es importante analizar y convalidar nuevas estrategias metodológicas aplicadas en el entrenamiento.

Siendo la Natación una actividad física deportiva con muchas virtudes, al practicarlo con regularidad, se pretende desarrollar las cualidades físicas del Ser humano, incrementar la velocidad de las acciones, la capacidad de movilidad, mejorar las funciones de los diferentes órganos del cuerpo, fortalecer la constitución física, acentuar las cualidades volitivas, por lo que se propone con

esta investigación aportar a la superación de monitores y entrenadores de Natación de la provincia que propicie elevar el nivel técnico metodológico de los mismos y de los futuros deportistas.

La **Importancia** del presente trabajo radica, en despertar el interés por parte de instructores en la capacitación y actualización de sus métodos de enseñanza de natación, que incidan en un mejor rendimiento deportivo.

Es de **Interés** para los docentes en Cultura Física y entrenadores de natación porque podrán iniciar una masificación deportiva para la búsqueda de talentos deportivos que representen a la provincia en futuras competencias y campeonatos a nivel Nacional.

Los **Beneficiarios** directos del presente estudio serán los integrantes del Club de Natación Flipper porque contarán con instructores calificados en metodología deportiva actualizadas que elevarán el nivel técnico de los participantes evidenciado en un rendimiento deportivo técnico-táctico y competitivo.

Es **Factible** de realización porque se cuenta con el apoyo de los administradores del Club de Natación Flipper, quienes han comprometido su apoyo para la obtención de datos primarios y secundarios que luego de procesados denotarán soluciones alternativas y factibles de ejecutar

El **Impacto** que se pretende con el presente trabajo de investigación es, entrenar nadadores con técnica depurada, aprovechando las destrezas y habilidades para desarrollar de mejor manera sus cualidades físicas.

1.4 OBJETIVOS.

1.4.1 Objetivo General.

Investigar la Metodología de la Natación que Incide en el Rendimiento Deportivo de los integrantes del Club de Natación Flipper de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua.

1.4.2 Objetivos Específicos

Determinar la aplicación de una Metodología innovadora de la Natación en los integrantes del Club de Natación Flipper de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua.

Establecer el nivel del Rendimiento Deportivo de los integrantes del Club de Natación Flipper de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua.

Diseñar una Guía sobre Estrategias Metodológicas que incida en el Rendimiento Deportivo de los integrantes del Club de Natación Flipper de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Después de haber investigado a los administradores y entrenadores del Club de Natación Flipper de la ciudad de Ambato, acerca de algún trabajo de investigación relacionado con el presente tema, no se encontró ninguno, por lo tanto se procedió a investigar en el Centro de Posgrados de la Universidad Técnica de Ambato sin resultado alguno, por lo tanto se procedió a investigar en las biblioteca de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, Carrera de Cultura Física y se encontraron los siguientes trabajos que guardan relación con las variables de estudio.

Guevara Rojas, Félix Santiago (2010) con el tema: “Los Fundamentos Básicos de natación y su incidencia en el rendimiento deportivo en los estudiantes de la Unidad Educativa Sagrado Corazón de Jesús del Cantón Baños de Agua Santa en el período Noviembre 2009-Marzo 2010” concluye que:

- En la institución educativa los estudiantes no realizan con frecuencia la práctica de la natación.
- Los estudiantes no conocen con claridad lo que son los fundamentos básicos de la natación.
- Los profesores de Cultura Física no utilizan una metodología adecuada durante las clases de natación.
- Los estudiantes presentan un limitado rendimiento deportivo de los fundamentos básicos de la natación.

En los repositorios digitales nacionales se encontraron los siguientes trabajos.

Artieda, Roberto (2010) en el tema: Técnicas de enseñanza aprendizaje para desarrollar la disciplina de natación en las escuelas de la ciudad de Atuntaqui en el año lectivo 2010 Universidad Técnica del Norte, Ibarra. Concluye que:

1. Los docentes afirman que un recurso didáctico para potenciar la disciplina de natación es la guía, ya que apoya el trabajo dentro y fuera del aula.
2. El limitado uso de técnicas de natación por parte de los docentes dentro de la piscina ha generado un escaso desarrollo de esta disciplina o un aprendizaje empírico.
3. El docente no utiliza una metodología actualizada para cautivar el interés de los estudiantes con actividades programadas para desarrollar la disciplina de natación y crear un ambiente de participación.
4. Los docentes no utilizan técnicas y recursos didácticos para enseñar natación por lo que el nivel de desarrollo es nulo o poco satisfactorio.

Cabeza Ruiz, Ruth. (2007) Perfeccionamiento de la técnica de estilos en jóvenes nadadores, resume su trabajo investigativo de la siguiente forma:

- El proceso de aprendizaje de la técnica de estilos en natación evoluciona de la misma manera que lo hace el deportista. En las primeras fases de especialización deportiva o etapa de iniciación, que comienza alrededor de los 7-8 años, la metodología de enseñanza de las técnicas de nado busca un aprendizaje lo más amplio posible de manera que la variabilidad de las prácticas dote a los jóvenes nadadores de un bagaje motriz completo con el cual poder desarrollar sus potencialidades en el futuro.
- A partir de los 12-14 años, en la etapa de perfeccionamiento, el trabajo técnico se vuelve más analítico con el fin de buscar la automatización y estabilización de la técnica. Durante el proceso de especialización deportiva se busca la depuración y perfección de los estilos con el fin de mejorar el rendimiento y alcanzar resultados que satisfaga a la sociedad.

Como se puede observar en los estudios investigativos anteriormente citados, la aplicación de una adecuada metodología respetando cada una de las etapas de entrenamiento deportivo genera la adquisición del perfeccionamiento de la técnica, notándose la importancia de la actualización permanente del instructor para lograr un ambiente de participación que motiva la práctica de natación.

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Según Divani Duarte Quintana señala en términos generales, que la palabra filosofía proviene de las voces griegas que son: philos, amor y shopia, sabiduría, así que etimológicamente, filosofía es amor al saber o a la sabiduría. La filosofía busca la verdad de todas las cosas, de allí que cada filosofía se sustente de sus propias bases, y que algunos adopten una filosofía u otra; cada quién tiene sus propias ideas a las que permanece leal, por lo cual, resulta muy difícil unificar un modo de pensar que se adapte a todas las personas.

Por otro lado, la natación es un concepto que bien se puede relacionar con la estética; el término estética deriva de la palabra griega aisthesis, que significa sensación, conocimiento obtenido a través de la experiencia sensible. Sin embargo, hoy en día se refiere a una rama de la filosofía que se ocupa de analizar y resolver todas aquellas cuestiones relativas a la belleza y al arte en general. Filosofía es por tanto una ciencia de que se encarga del estudio de lo bello.

Podemos deducir que la natación al ser una actividad adquirida e imitada lo que refleja es la belleza del movimiento de los animales en su habitat natural, y que el hombre ha logrado plasmar en forma casi perfecta sus movimientos en el agua, dando así el inicio de la natación como deporte.

En la parte técnico- científico lo que el deporte pretende es mejorar el rendimiento de los deportistas mediante métodos de entrenamiento, dietas o corrección de sus movimientos. Y que las acciones propias y genuinas de la filosofía en el deporte son las éticas, dado que “emergen, desde la propia naturaleza del deporte, por lo

tanto su práctica debe ser con ética, poniendo en práctica todos los valores para así formar un deportista más humano.

La importancia del fundamento filosófico de la educación física puede apreciarse claramente mediante la significación de la demostración, entendida como la capacidad de asumir conscientemente una posición, explicación o actitud, sobre la base de comprender y argumentar consecuentemente la misma.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Constitución de la República del Ecuador

Art. 24.- Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

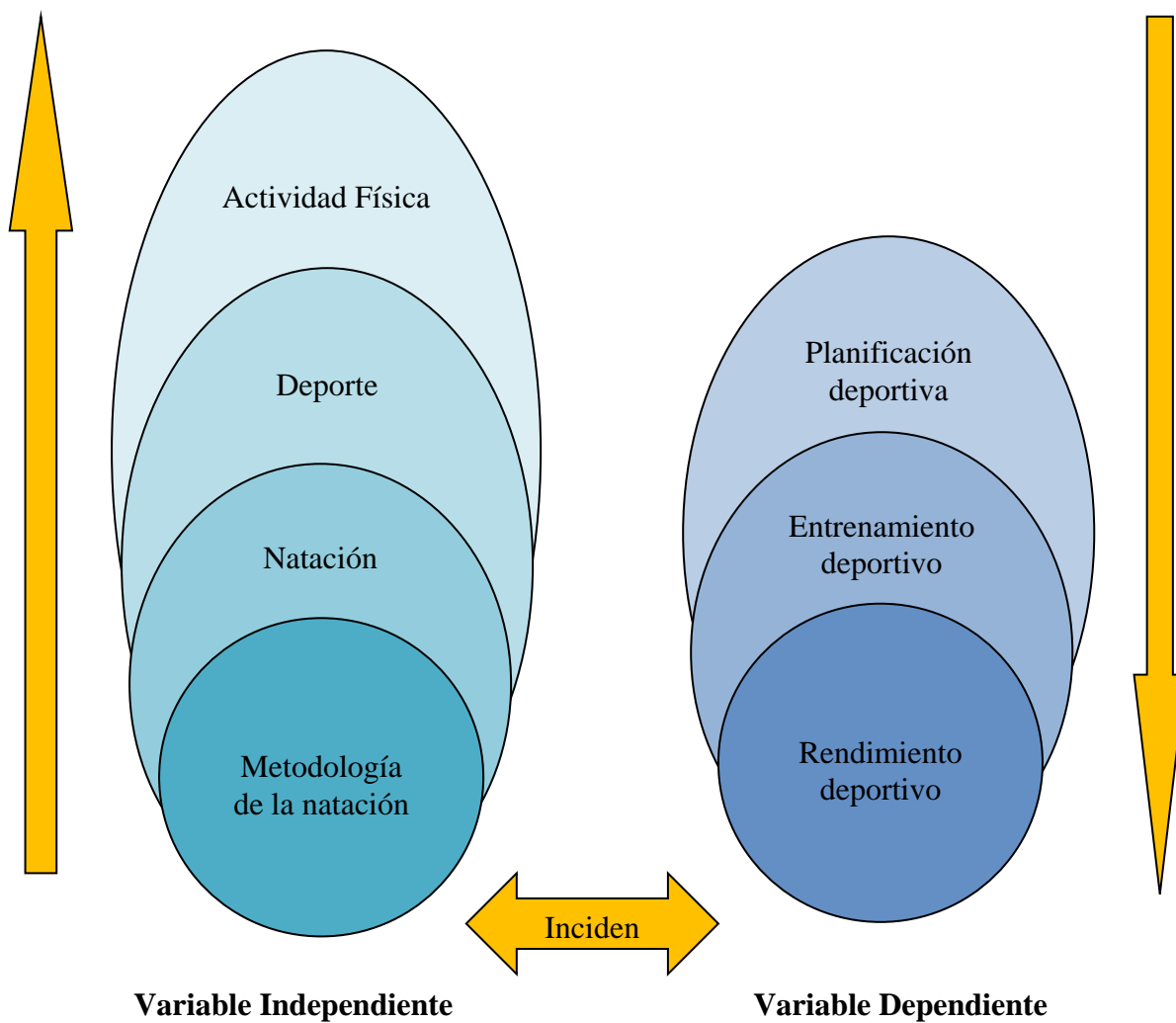


Figura 2: Categorización Fundamental
Elaborado por: Lcdo. John Morales Fiallos

2.4.1 Constelación de Ideas de la Variable Independiente

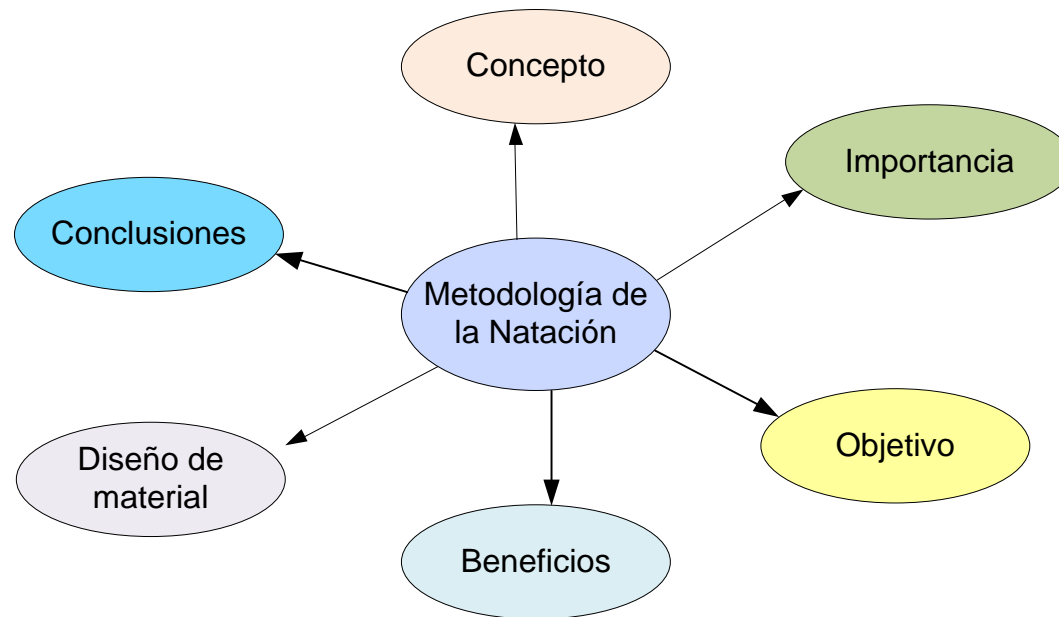


Figura 3: Constelación Variable Independiente
Elaborado por: Lcdo. John Morales Fiallos

2.4.2 Constelación de ideas de la Variable Dependiente

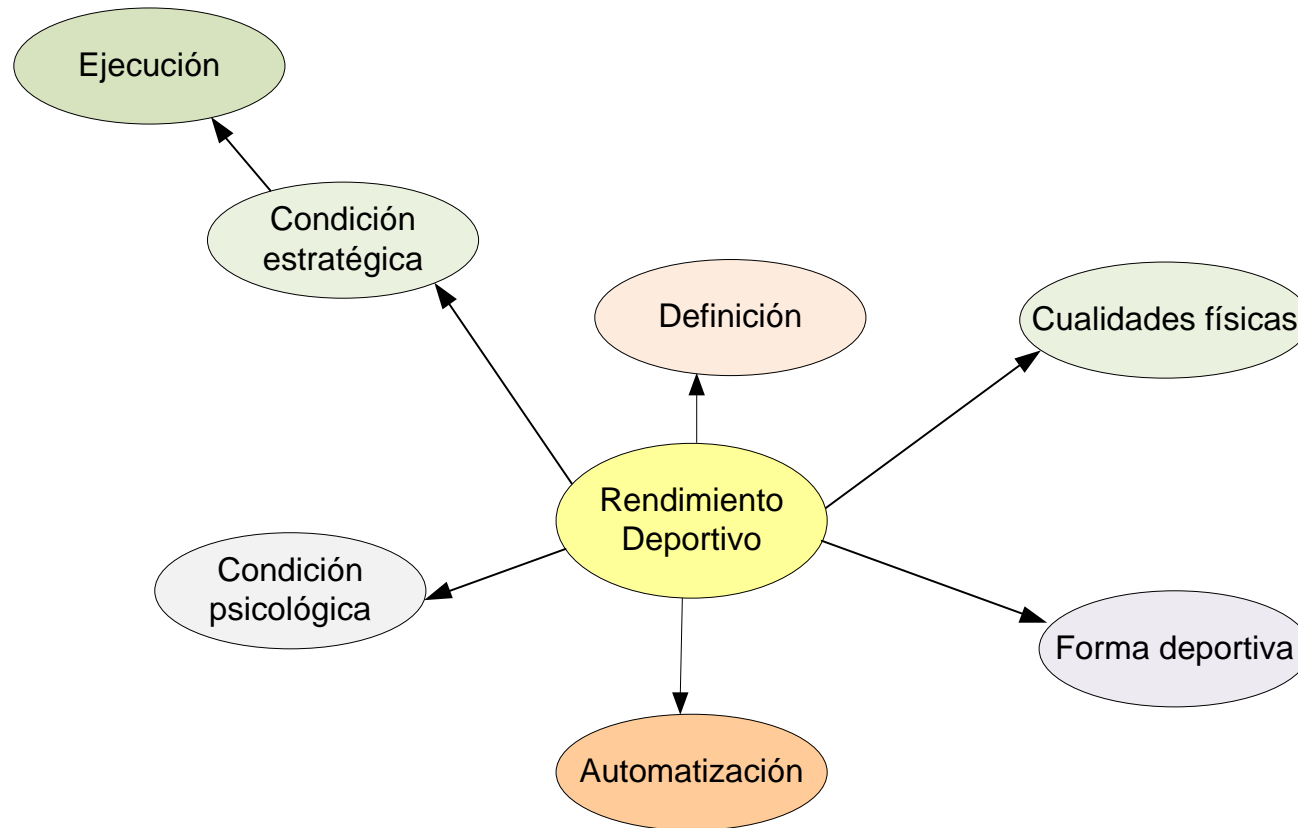


Figura 4: Constelación Variable Dependiente
Elaborado por: Lcdo. John Morales Fiallos

2.5. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

2.5.1 DESARROLLO DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

METODOLOGÍA DE LA NATACIÓN

El concepto de “MÉTODO” (Del latín *methodos*; *meta*= en y “*odos*”= camino), se define en el contexto educativo por Molina (1999), como “el camino que lleva a conseguir la finalidad educativa”; y que anteriormente definía Delgado (1991) como “el conjunto de metodologías empleados por el docente en la enseñanza de las técnicas de natación para dirigir el aprendizaje del alumno hacia determinados objetivos”, identificándolo con el conjunto de elementos que constituyen el “modo de hacer”. Por otro lado, Sicilia y Delgado (2002) definen los métodos de enseñanza o didácticos como “caminos que nos llevan a conseguir alcanzar el aprendizaje en los estudiantes, es decir, alcanzar los objetivos de enseñanza”.

Y sigue diciendo, el autor citado, que hoy el método didáctico, como elemento mediador entre el profesor, el alumno y lo que se quiere enseñar, no posee una clara identidad, lo que ha motivado la utilización de otros términos que, aunque relacionados con él, son más exactos para definir ciertas funciones del acto didáctico. Así, para la concreción del término método didáctico se dispone, entre otras, de las siguientes acepciones: (componentes del método)

- Método como Estilo de Enseñanza
- Método como Técnica de Enseñanza
- Método como Estrategia en la Práctica

Método como Estilo de Enseñanza.- Es una forma peculiar de interaccionar con los alumnos y que se manifiesta tanto en las decisiones preactivas, como durante las decisiones interactivas y en las decisiones posactivas. Delgado (1.993).

El estilo de enseñanza se ha de adaptar a la personalidad del docente, a los alumnos, a la materia enseñada, al contexto, a los objetivos pretendidos.

Método como Técnica de Enseñanza.- NERICI, (ib.:1058), afirma que “el método se concreta mediante las técnicas y que estas tienen como objeto la comunicación didáctica, es decir, los comportamientos del profesor relacionados con la forma de ofrecer la información, la presentación de las tareas y actividades, y todas aquellas reacciones del profesor referidas a la actuación y ejecución de los discentes”.

Método como Estrategia en la Práctica.- Es la forma particular de abordar los diferentes ejercicios que componen la progresión de enseñanza de una determinada habilidad motriz. Tradicionalmente la Didáctica las ha dado a conocer bajo la denominación de método analítico y método sintético o global.

Según el prestigioso entrenador de natación Emmett Hines, la natación es “el conjunto de movimientos rítmicos y repetitivos más complejo que existe con respecto a cualquier otro deporte, e involucra el trabajo de un mayor número de grupos musculares, en perfecta coordinación con mayores amplitudes de movimiento que ninguna otra actividad”.

Es la habilidad que permite al ser humano desplazarse en el agua, gracias a la acción propulsora realizada por los movimientos rítmicos, repetitivos y coordinados de los miembros superiores, inferiores y el cuerpo, y que le permitirá mantenerse en la superficie y vencer la resistencia que ofrece el agua para desplazarse en ella. Hernández, A (2011).

Natación es la acción de una persona para desplazarse de un lugar a otro sobre el agua con movimientos coordinados de brazos y piernas, es un deporte excepcional ya que permite su práctica, con distintos planteamientos, durante toda la vida.

La práctica de la natación está basada principalmente en la técnica y de forma secundaria en el entrenamiento de la velocidad y la resistencia. Esta circunstancia se debe a que, al contrario que en otros deportes, el cuerpo humano no fue diseñado para nadar, ya que esta acción implícita a movimientos no naturales y

poco instintivos. Por lo tanto, por mucha distancia que se nade o por mucha intensidad que se aplique, no se conseguirá un mejor nadador. Según el prestigioso entrenador de natación Emmett Hines, la natación es “el conjunto de movimientos rítmicos y repetitivos más complejo que existe con respecto a cualquier otro deporte, e involucra el trabajo de un mayor número de grupos musculares, en perfecta coordinación con mayores amplitudes de movimiento que ninguna otra actividad”.

Fases del Proceso Metodológico

Hoy en día tener sentido común es encontrar el camino más adecuado, simple, comprensible, didáctico y hasta a veces divertido de los pasos metodológicos de un estilo, las salidas, los virajes en las técnicas a aprender.

Por lo tanto se estará tratando de encontrar los caminos más prácticos y accesibles para que el alumno no encuentre el aprendizaje de la natación como una materia pendiente, pero a la vez este aprendizaje técnico debe tener un componente con ciertas características lúdicas, de eficiencia de nado y por sobre todo un alto contenido estético; por esta razón las fases del proceso metodológico son:

- Aprendizaje
- Fijación
- Perfeccionamiento técnico
- Correctivos

Cada una de estas fases tiene características propias este trabajo.

Fase de Aprendizaje. Representa la primera etapa del proceso metodológico, por lo tanto es necesario determinar las características de los ejercicios de aprendizaje. Estos van a estar condicionados por los principios pedagógicos que caracterizan los procesos de enseñanza aprendizaje de las diferentes destrezas (o contenidos) tanto en natación como en cualquier otra disciplina.

Para comenzar, diremos que es necesario tener en cuenta:

1. La secuencia de los procesos didácticos en natación:

En la enseñanza de cualquier contenido en Natación, es conveniente seguir un ordenamiento que responda a la secuencia lógica de aprendizaje. Para ello es necesario considerar una serie de pasos, con el objetivo de que el proceso pueda llevarse a cabo sin mayores inconvenientes. Las mismas están determinadas por el grado de complejidad que implican para el estudiante.

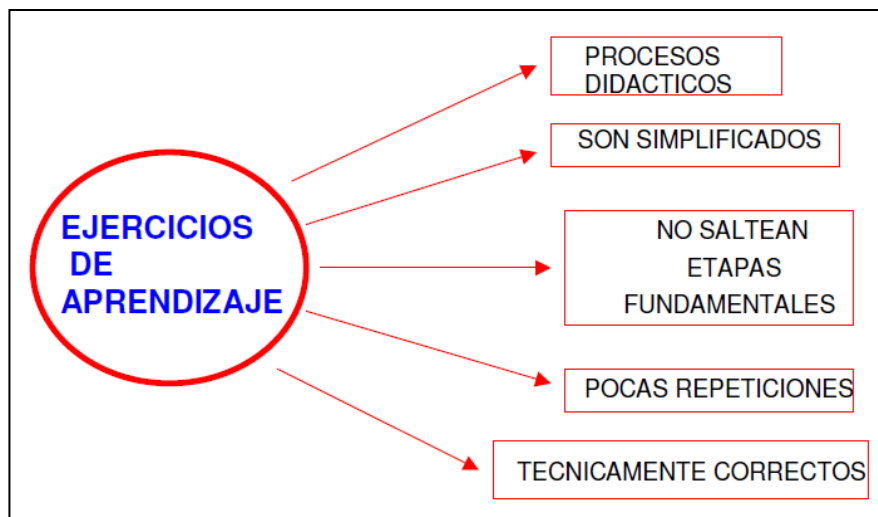


Figura 5: Proceso Didáctico de la Natación

Fuente:http://www.facdef.unt.edu.ar/catedras/natacion/nata2/3_ProcesoMetodologico.pdf

Los pasos son cuatro:

Fuera del agua

Dentro del agua con apoyo fijo

Dentro del agua con apoyo móvil

El contenido completo

2) Son ejercicios simplificados:

Deben seguir los principios pedagógicos: de lo fácil a lo difícil; de lo simple a lo complejo; de lo conocido a lo desconocido. Siempre debemos comenzar por

ejercitaciones sencillas y a medida en que se van asimilando, sumarle dificultades nuevas.

3) No saltean etapas fundamentales:

Este es un punto importante dentro del proceso, ya que si no se respetan las etapas, puede suceder que los contenidos no estén asimilados, Y por lo tanto aunque el gesto parezca haber sido aprendido, no están dadas las condiciones para el logro de un dominio total del movimiento. Avanzar a una etapa siguiente es el objetivo que se plantea el profesor y trata de cumplirlo lo más rápido posible. Pero se debe tener toda la paciencia necesaria a fin de que el alumno adquiriera todas las vivencias que le permitan no sólo realizar el gesto sino “entenderlo” desde el punto de vista motriz. Todas las actividades que enriquezcan el acervo motor favorecerán el dominio acabado de un movimiento.

Si esto se cumple el futuro nadador podrá fácilmente a adecuar los gestos a cualquier cambio de situación externo o interno (cambio de ángulos, palancas, etcétera).

4) Pocas repeticiones para fijar la Técnica:

Cuando se está aprendiendo nuevo movimiento, la realización se hace de manera consciente, o sea con el máximo de concentración para que el gesto desconocido pueda ser ejecutado lo más correctamente posible. Se hacen ejercicios con muy pocas repeticiones a fin de que el alumno pueda poner toda su atención en la ejecución de ese movimiento. La concentración, y sobre todo en los niños dura muy poco por lo que una ejecución prolongada traerá seguramente aparejado errores que dificultan el aprendizaje. Se pueden hacer muchas series de ejercicios pero de pocas repeticiones.

5) Movimientos Técnicamente correctos.

No deben dar lugar a aprender fallos: Los ejercicios que se seleccionen deben partir de la técnica correcta. Es importante que el profesor conozca todas las características técnicas del movimiento a enseñar, aunque en esta etapa sólo logre movimientos globales.

Sólo se podrá enseñar gestos simples correctamente si se tiene a la vista el objetivo final, de lo contrario puede haber ejercicios que sirvan solamente para salvar una situación momentánea y no apunten a una correcta ejecución del movimiento en sus fases superiores.

Un gesto tendrá toda la simpleza necesaria para que el alumno comprenda; pero toda la riqueza que haga falta para el logro del objetivo final. El movimiento no debe inducir a un gesto incorrecto o fallo, pues son conocidas las dificultades para solucionar movimientos mal aprendidos. Es común escuchar a los profesores decir que es más fácil enseñar un movimiento nuevo que corregir uno erróneo.

Fase de Fijación. Al comenzar con estos tipos de ejercicio debemos notar en el alumno que los gestos técnicos están aprendidos globalmente bien. Cada una de las técnicas consta de determinadas características como por ejemplo: ritmo, fluidez, armonía etcétera., Y cuantitativas como: características cinemáticas, ángulos, velocidades, trayectorias, aceleraciones, impulsos, etc.

Luego de la observación de las características generales, debemos ver que no existen errores gruesos en la ejecución del movimiento, aunque los detalles de coordinación fina aún no estén logrados.

Si se toma como ejemplo la técnica de crol; veremos si mantiene una adecuada posición del cuerpo, si la trayectoria de brazos es amplia, con movimientos ondulatorios, y no existen detenciones ni superposiciones.

El movimiento de piernas es constante, sin flexiones exageradas en rodillas, ni movimientos de bicicleta. Una vez que tenemos logrado este gesto global,

pasaremos a realizar los ejercicios de fijación, que tienen características que los diferencian del resto.

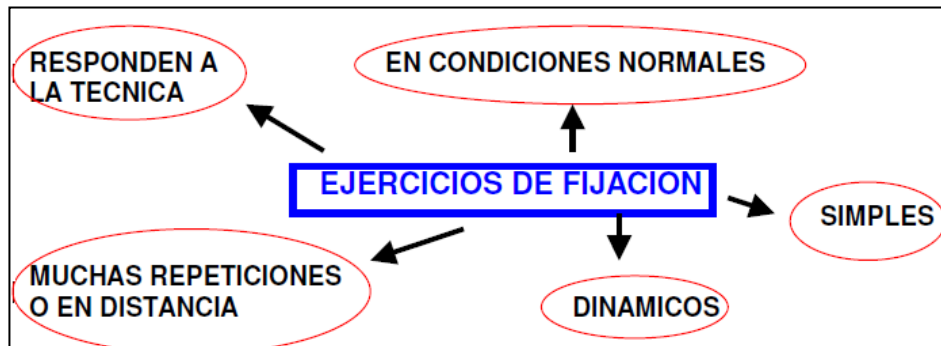


Figura 6: Fase de Fijación

Fuente: http://www.facdef.unt.edu.ar/catedras/natacion/nata2/3_ProcesoMetodologico.pdf

Al igual que los ejercicios de aprendizaje, su punto de partida es el movimiento ideal, pero en vez de desglosar el movimiento, se tratará de involucrar mayor cantidad de segmentos corporales, al realizar el ejercicio.

Es por ello que estos ejercicios no deben realizarse si no se tiene el gesto global, y éste pueda ser realizado sin necesidad de altos niveles de concentración, el gesto comenzara a ser automatizado.

Son estos ejercicios los que a veces son propuestos prematuramente por el docente, sin haber afianzado las fases anteriores, y por lo tanto llevan a una de ejecución errónea que luego costará mucho trabajo superar.

Si tratamos de que realice mucha distancia, en algún gesto que no estaba asimilado, la fatiga o la desconcentración en la tarea traerán como consecuencia la asimilación de errores que podrían haberse evitado respetando los pasos y secuencias normales.

Fase de Perfeccionamiento Técnico. Las características de los ejercicios que describiremos de continuación apuntan sin lugar a dudas, al logro de una depurada técnica, principalmente orientada a la natación deportiva, o al logro una alta

eficiencia en las propulsiones. Un nadador, al igual que cualquier deportista se destaca del resto cuando es capaz de resolver situaciones que están fuera de lo normal.

En natación este dominio acabado de la técnica dará como resultado la optimización de las fuerzas involucradas, así como el mantenimiento de la eficiencia a pesar de distintas situaciones que pueden presentarse a lo largo de la ejecución o competencia. Por ejemplo algún problema con las antiparras, una vuelta mal ejecutada, algún problema impensado en la táctica de carrera, etcétera.

Por esto los ejercicios de perfeccionamiento técnico deben realizarse cuando el nadador tiene un dominio total de los gestos normales de nado.

Estos ejercicios se harán con la técnica formada: o sea que no puede el nadador estar aún en alguna de las fases anteriores, ya que con estos ejercicios no se logra ni el aprendizaje ni la automatización de algunos gestos. Por el contrario, estos ejercicios provocan inconvenientes en el nado normal, que deben ser subsanados por el atleta aplicando al máximo todas sus experiencias previas, sensaciones, recursos.

Fase de Correctivos. Se realizan en condiciones difíciles, recordamos que los ejercicios de aprendizaje se hacían en condiciones facilitadas, los de fijación en condiciones normales; pero éstos se hacen tratando de que la ejecución normal contenga algunos elementos que exijan al nadador el máximo de sus posibilidades de coordinación de la técnica.

Estos ejercicios apuntan a la coordinación final del movimiento: aquí nos interesan los aspectos más pequeños de la técnica, desde un ángulo de aplicación de la fuerza, algunas características cinemáticas como la trayectoria algo más amplia o más estrecha; algunas características dinámicas como las secuencias espacio temporales, o también agudizar cada uno de los sentidos involucrados en la acción de nadar.

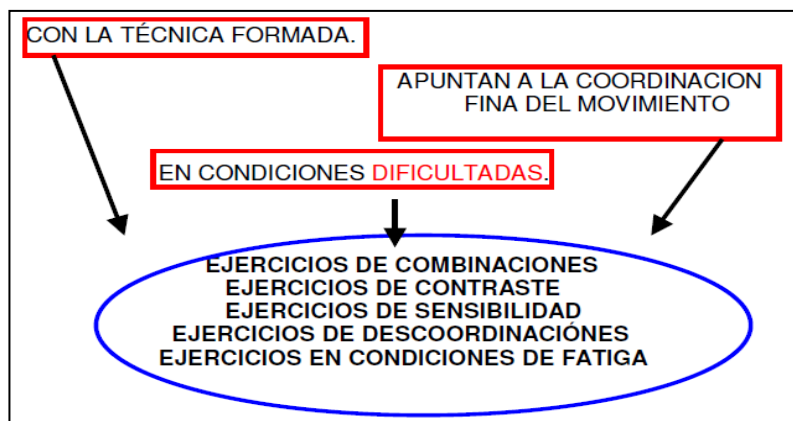


Figura 7: Ejercicios de Perfeccionamiento Técnico.

Fuente: http://www.facdef.unt.edu.ar/catedras/natacion/nata2/3_ProcesoMetodologico.pdf

NATACIÓN

Es la habilidad que permite al ser humano desplazarse en el agua, gracias a la acción propulsora realizada por los movimientos rítmicos, repetitivos y coordinados de los miembros superiores, inferiores y el cuerpo, y que le permitirá mantenerse en la superficie y vencer la resistencia que ofrece el agua para desplazarse en ella. HERNÁNDEZ, A (2011).

Natación es la acción de una persona para desplazarse de un lugar a otro sobre el agua con movimientos coordinados de brazos y piernas, es un deporte excepcional ya que permite su práctica, con distintos planteamientos, durante toda la vida.

La práctica de la natación está basada principalmente en la técnica y de forma secundaria en el entrenamiento de la velocidad y la resistencia. Esta circunstancia se debe a que, al contrario que en otros deportes, el cuerpo humano no fue diseñado para nadar, ya que esta acción implica movimientos no naturales y poco instintivos. Por lo tanto, por mucha distancia que se nade o por mucha intensidad que se aplique, no se conseguirá un mejor nadador. Según el prestigioso entrenador de natación Emmett Hines, la natación es "el conjunto de movimientos rítmicos y repetitivos más complejo que existe con respecto a cualquier otro deporte, e involucra el trabajo de un mayor número de grupos musculares, en perfecta coordinación con mayores amplitudes de movimiento que ninguna otra actividad".

Estilos

En la natación existen cuatro estilos: crol, espalda, braza o pecho y mariposa.

Desde el punto de vista de la propulsión y examinando la eficacia que las extremidades superiores e inferiores poseen en cada estilo, podemos decir que el único estilo que proporciona una efectividad por igual entre miembros superiores e inferiores, es la braza. En el resto de estilos, la eficacia de la acción de piernas tiene menos importancia que la acción de brazos. Podemos ver dichos porcentajes en la siguiente Cuadro comparativa

Cuadro 1: Comparativa entre la propulsión de piernas y brazos en los diferentes estilos.

PROPULSIÓN/ESTILO	CROL	ESPALDA	MARIPOSA	BRAZA
Propulsión de brazos:	80%	75%	65%	50%
Propulsión de piernas:	20%	25%	35%	50%
TOTAL:	100%	100%	100%	100%

Fuente: HERNÁNDEZ, A (2011)

Elaborado por: Lcdo. John Morales Fiallos

Estilo Crol.

Este estilo es el más popular en las escuelas de aprendizaje porque es el primero en enseñarse. El crol tiene su origen en la palabra "crawl" del inglés, que significa reptar o arrastrarse. Recibe también el nombre de estilo libre porque, en las pruebas así denominadas, el nadador puede nadar cualquier estilo (crol, braza, espalda, mariposa, perrito, de lado, etc.), excepto en las pruebas de individual estilos o relevo combinado, en las cuales estilo libre significa cualquier estilo distinto del de espalda, braza o mariposa.

En este estilo el nadador se encuentra en posición ventral o prona (boca abajo), y consiste en una acción completa de ambos brazos (brazada) de forma alternativa, primero el derecho y luego izquierdo, en un movimiento similar al de las aspas de un molino, y un número variable de batidos de pierna (patada), dependiendo del nadador y de la distancia de la prueba a nadar.

Para mayor información sobre la técnica de este estilo puedes ver la técnica del crol o ejercicios de crol. En cuanto al reglamento para el estilo libre destacamos entre otras muchas normas, las siguientes:

Cualquier parte del cuerpo del nadador deberá tocar la pared al completar éste cada largo de la prueba, incluyendo la llegada.

Alguna parte del nadador deberá romper la superficie del agua durante el desarrollo de la prueba, a excepción de las salidas y los virajes, en los cuales el nadador podrá estar sumergido una distancia no mayor a los 15 metros.

Estilo Espalda

También denominado como crol de espalda. En este estilo el nadador está en posición dorsal o supina y consiste, al igual que el crol de frente, en una acción completa y alternativa de ambos brazos (brazada) y un número variable de batidos de piernas (patada).

En cuanto a la normativa para este estilo destacaremos los siguientes puntos:

En la posición de salida, los nadadores deberán estar agarrados en los asideros de las plataformas de salida; los pies, incluyendo los dedos, estarán por debajo de la superficie del agua.

Alguna parte del nadador deberá romper la superficie del agua durante el desarrollo de la prueba. Sin embargo, sí estará permitido, aunque no más de 15 metros, avanzar totalmente sumergido después de la salida y en los volteos.

Durante el volteo el nadador podrá girar sobre su vertical hacia el pecho (girarse en posición ventral) y seguidamente realizar una brazada sencilla o doble para iniciar el volteo, tocando la pared con cualquier parte de su cuerpo. El nadador deberá volver a la posición de espaldas inmediatamente después de abandonar la

pared, pudiendo recorrer una distancia no superior a los 15 metros por debajo del agua y con movimientos ondulatorios del cuerpo.

En la llegada deberá tocar la pared en la posición de espalda, pudiendo estar totalmente sumergido en este momento.

Estilo Braza o Pecho.

Es el más antiguo de todos ya que sus movimientos y postura son más naturales.

A pesar de que su técnica ha evolucionado más rápido que el resto de los estilos, se trata del más lento de los cuatro. En este estilo el nadador se encuentra en posición ventral y realiza movimientos de brazos y piernas simultáneas y simétricas. Los hombros y las caderas realizan un movimiento ascendente y descendente que, coordinado con el movimiento de brazos, permite realizar la inspiración

Hasta 1986 se podían diferenciar dos tipos de braza: la braza formal y la braza natural. La braza formal se caracteriza por una posición horizontal del cuerpo y por realizar la inspiración gracias a un movimiento de flexo-extensión del cuello. La braza natural se caracteriza por una posición menos horizontal, con las caderas más bajas y un movimiento ascendente y descendente de los hombros y caderas.

En el año 1986 el reglamento se modifica suprimiendo la prohibición de hundir la cabeza durante el nado. Con esta modificación surge lo que se denomina “braza ola” que se caracteriza por realizar un movimiento ondulatorio del cuerpo, semejante al que se realiza en la mariposa con la intención de colocar al nadador "encima" de la ola que él mismo produce, así como por un recobro aéreo.

Otra de las características de la braza que le diferencia del resto de estilos es que, en la propulsión, la brazada (acción de brazos) y la patada (acción de piernas),

comparten una importancia del 50%, es decir, aportan el mismo grado de propulsión.

En cuanto a la normativa para este estilo destacaremos los siguientes puntos:

- No está permitido girar hacia la espalda en ningún momento.
- Los movimientos de los brazos y las piernas serán simultáneos y en el mismo plano horizontal.
- Las manos deberán impulsarse juntas, hacia adelante, frente al pecho, hacia abajo o sobre el agua.
- Los codos deberán mantenerse por debajo del agua, excepto en el momento de efectuar el viraje y la llegada.
- En la acción de brazos, las manos no podrán ir más allá de la línea de la cadera, excepto en la primera brazada después de la salida y cada viraje.
- En la acción de piernas o patada, no están permitidos movimientos en forma de tijera o delfín.
- Se puede romper la superficie del agua con los pies pero no seguido de un movimiento hacia abajo en forma de patada de delfín.
- En los volteos y en la llegada se deberá tocar la pared con ambas manos simultáneamente, ya sea sobre o bajo el nivel del agua.
- Durante cada ciclo completo de brazada y patada, alguna parte de la cabeza romperá la superficie del agua, excepto después de la salida y en los volteos en los que se podrá dar una brazada completa hacia atrás (hacia las piernas), mientras se está sumergido.

Estilo Mariposa.

Es el estilo más moderno de todos, su aparición data de la década de los 50 y nace como una variante de la braza. Es uno de los más difíciles de aprender ya que exige altos niveles de fuerza y coordinación.

En este estilo el nadador se encuentra en posición ventral. Tanto los movimientos de las piernas como de brazos son muy similares a los realizados en el estilo crol pero de forma simultánea y con ligeras variaciones. Además, requiere una perfecta coordinación entre las extremidades superiores y las inferiores; éstas últimas realizan un movimiento similar al aleteo de los delfines, de ahí que también se le conozca como "estilo delfín".

Otra característica de este estilo es un movimiento continuo ondulatorio del todo el cuerpo, en forma de "S" tumbada, que también deberá estar perfectamente coordinado con piernas y brazos para una mejor propulsión en el agua y permitir realizar la inspiración.

En cuanto a la normativa para este estilo destacaremos los siguientes puntos:

- El movimiento de brazos será simultáneo y el recobro o recuperación de estos se realizará por fuera del agua.
- El movimiento de piernas o patada serán simultáneos aunque no es necesario que sea al mismo nivel.
- En los volteos y en la llegada se deberá tocar la pared con ambas manos simultáneamente, bien sobre la superficie del agua o por debajo de ella.
- En el volteo y en la llegada se podrá dar una o más patadas, pero sólo una brazada subacuática que lleve a la superficie al nadador.
- Está permitido que el nadador realice una distancia no superior a los 15 metros por debajo del agua, en las salidas y en los virajes.

Debemos recalcar que como deporte Olímpico debe reunir algunos aspectos técnicos por lo que a continuación hablamos más detalladamente sobre el tema

Técnica

Alain Álvarez (2002) define a la técnica “como la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia”.

Delgado (1993) “conjunto de recursos que posee la didáctica de la educación física”.

Por lo anteriormente mencionado, se puede decir que la técnicas un conjunto de saberes prácticos o procedimientos para obtener el resultado deseado. Una técnica puede ser aplicada en cualquier ámbito humano: ciencias, arte, educación etc. Aunque no es privativa del hombre, sus técnicas suelen ser más complejas que la de los animales, que sólo responden a su necesidad de supervivencia. En los humanos la técnica muchas veces no es consciente o reflexiva, incluso parecería que muchas técnicas son espontáneas e incluso innatas.

La técnica requiere de destreza guía, generalmente con el uso de herramientas. Las técnicas suelen transmitirse de persona a persona, y cada persona las adapta a sus gustos o necesidades y puede mejorarlas.

Características de la Técnica Deportiva.

- Se determina a partir de la estructura funcional modelo.
- Solo puede ser aplicada por el atleta.
- La persona que la realiza se relaciona con factores tempo-espaciales.
- Tiene como finalidad la ejecución de estructuras funcionales.
- La evaluación se hace a partir de la cantidad de errores que se realicen en su ejecución con respecto a la estructura modelo.
- Se ponen de manifiesto en todos los deportes, pero de forma determinante, en los pertenecientes al grupo de arte competitivo (Gimnasia, Nado sincronizado, Patinaje artístico, etc.), ya que todas las ejecuciones técnicas realizadas durante la competición son evaluadas por los jueces, definiendo en gran medida el resultado final de cada competidor. Cosa que no sucede en los restantes deportes.
- Exige de ejecuciones bajo determinado patrón estructural, a diferentes velocidades.

Técnica de los Estilos de Natación

Podríamos definir la técnica de la natación como el modelo o patrón de movimientos a realizar y cuyo fin principal es el ahorro de energía, sin olvidar la optimización de la fuerza propulsora. Cuanto más perfecta es la técnica menos energía es necesaria para obtener un buen resultado.

La técnica de los estilos natatorios está en constante evolución, apoyada por las últimas tecnologías y por los métodos científicos más innovadores (biomecánica, física, informática, etc.). No es raro ver cada cuatro años en las Olimpiadas a nadadores de élite usar nuevas técnicas de estilo. Para el estudio de las técnicas de nado, autores como Maglischo, Costill o Richardson, analizaron la mecánica de los estilos, describiendo las diferentes posiciones, trayectorias y movimientos del cuerpo en el agua.

Estilo Crol

- Posición, coordinación
- Respiración
- Acción de piernas
- Acción de brazos
- Salida
- Viraje

Estilo Espalda

- Posición, coordinación
- Respiración
- Acción de piernas
- Acción de brazos
- Salida
- Viraje

Estilo Pecho

- Posición, coordinación

- Respiración
- Acción de piernas
- Acción de brazos
- Salida
- Viraje

Estilo Mariposa

- Posición, coordinación
- Respiración
- Acción de piernas
- Acción de brazos
- Salida
- Viraje

Algunos movimientos técnicos en la natación no pueden realizarse si no se dispone de un determinado nivel de acondicionamiento físico. Un factor importante para desarrollar una buena técnica es la flexibilidad, pero no el único; otros factores son la fuerza, la edad y las características individuales de cada nadador.

Fases de la Técnica

Técnica Elemental: Es la base estructural del movimiento. El principiante reproduce de una forma aproximada el modelo.

Técnica Estándar: Se obtiene del análisis de multitud de deportistas. El deportista trata de ejecutar el movimiento tal y como se describe en las guías, películas, videos, competiciones, entrenamientos observados; que explica cómo ejecutar el la técnica. El deportista puede llegar a este nivel de ejecución con el auto-aprendizaje, intentando reproducir los modelos técnicos indicados por los diferentes medios de información citados antes. Se considera el nivel más alto del deporte recreativo, cuyo fin no es la competición de alto nivel.

Técnica Adaptada: Se desarrolla en deportistas de niveles medios y alto. Es necesaria la participación de un entrenador en la mayoría de los casos. El deportista se entrena para participar en competiciones reglamentadas de niveles medio a alto.

Técnica Avanzada: En la síntesis adecuada de un deportista en el proceso de aprendizajes del gesto técnico. En deportistas poco dotados el proceso finalizará con la fase de la técnica estándar. Si la adaptación al modelo ha sido adecuada el deportista puede intervenir en competiciones de alto nivel con responsabilidades muy definidas.

Técnica Superior: Se analiza las características del deportista y se especifican los componentes motrices de la técnica correcta de la manera que se puede orientar el modelo a las características personales de cada deportista. La especialización es óptima.

“El aumento del nivel de entrenamiento de los deportistas y el perfeccionamiento de la metodología de la preparación deportiva facilitarán la evolución de la técnica” DONSKOI (1.981).

Fases de Aprendizaje.

Según Keogh (cit. por Oña, 2005), el desarrollo motor es “el área que estudia los cambios en las competencias motrices humanas desde el nacimiento hasta la vejez, los factores que intervienen en dichos cambios así como su relación con otros ámbitos de la conducta. Sin embargo el desarrollo humano no sigue una línea homogénea sino que se estructura en periodos que comparten aspectos comunes, esto es, estadios evolutivos que tienen características estructurales propias que son afines a todas las personas comprendidos en esas edades. Teniendo presente que cada ser es singular y sigue sus propios patrones de crecimiento para no caer en la discriminación por las diferencias individuales.

Las fases sensibles o periodos críticos, son etapas en las que el ser humano es más sensible a determinadas estimulaciones del entorno para la adquisición de unos aprendizajes sobre otros. Estas teorías no están absolutamente comprobadas, sin embargo es evidente que existen áreas del conocimiento que se adquieren más fácilmente a unas edades que a otras.

Proceso de Ambientación

Según el Profesor Cancio Javier (2008), en “El proceso de ambientación en el aprendizaje de la natación, “Cuando un niño decide acercarse por primera vez al aprendizaje de la natación debe sortear una serie de obstáculos hasta que realmente puede sentirse cómodo en el medio acuático y disfrutar del mismo”.

La enseñanza – aprendizaje de natación requiere un proceso de ambientación o familiarización con el medio acuático puesto que es la fase más importante de la natación que debe ser superada con éxito para el inicio del aprendizaje de la natación en el que debe acostumbrarse a moverse en una posición corporal que no es la habitual, donde experimenta una pérdida de su peso corporal y el equilibrio se transforma en flotación. Los sentidos en particular el de la vista y oído se ven seriamente afectados por el efecto del agua y la sensibilidad varía notablemente.

Definiendo la fase de la ambientación al medio acuático “manifestaremos que es un proceso sistemático que busca por intermedio de la intervención pedagógica sobre la conducta motora intencional del alumno tratar que el mismo pase de un desconocimiento del medio a una gradual y paulatina acomodación y asimilación del mismo”. Profesor Cancio Javier (2008)

En concordancia con Cancio, la fase de ambientación es familiarizar al niño con el medio acuático para superar de forma gradual y paulatina el temor al agua. El objetivo de esta fase es conseguir un buen nivel de autonomía del niño y una mayor disponibilidad motriz.

Etapas

Se divide en los siguientes niveles:

1. De primer contacto
2. De los desplazamientos
3. De la inmersión y respiración
4. De la flotación
5. De dominio del cuerpo en el agua

De primer Contacto: En la primera clase el instructor debe recabar la mayor información posible del estudiante, con el objeto de armar a futuro grupos de trabajo homogéneos, respetando habilidades innatas y adquiridas con las que ingresan, además de crear una base de datos con información personal básica para dar a conocer la planificación de esta etapa y que tengan en claro el funcionamiento de las instalaciones y normativa interna.

De los Desplazamientos: Se considera la etapa inicial en si puesto que constituye la primera experiencia al contacto con el medio acuático en el cual el instructor debe actuar de manera inteligente para motivar el gusto al agua con ejercicios, metodologías, técnicas y estrategias propias de esta etapa, demostrando en todo momento seguridad y confianza para mantener el control del grupo.

De la Inmersión y Respiración: Los objetivos de esta etapa es lograr en primer lugar el contacto del agua en la cara, cabeza y apertura de los ojos debajo del agua y por ultimo incluir la mecánica respiratoria.

De la Flotación: Constituye la etapa terminal del proceso de ambientación, debido a que el niño ha perdido casi en su totalidad el temor al agua, razón por la que se siente más confiado y seguro, llegando así a posiciones horizontales y verticales sin apoyo de ningún tipo de herramientas de trabajo didácticas.

Del Dominio Corporal: El objetivo fundamental de esta etapa es que el niño domine la mayor cantidad de posiciones motoras posibles al medio acuático como

zambullidas, diferentes tipos de propulsiones y desplazamientos subacuáticos; Factor importante en esta etapa es la creatividad con que llegue el instructor al grupo de trabajo para motivar el gusto por la natación.

DEPORTE

Toda actividad física o mental, que este sujeto a reglas o que se haga de forma planificada, puede considerarse como una actividad deportiva. (<http://www.todonatacion.com/deporte/>, 2005)

El deporte es una actividad que lleva a la competencia por tal motivo está regida a normas y reglamentaciones mundiales ya que en las olimpiadas que se realizan cada cuatro años es donde se pone en práctica todos los argumentos técnicos, tácticos y psicológicos de los deportistas en forma individual y colectiva.

Los deportes son actividades físicas, conjuntos de movimientos o pensamientos en la que se sigue un conjunto de reglas y entrenamiento con una frecuencia; con un afán competitivo teniendo el objetivo de ganar a uno mismo, a una máquina o a una persona o a un grupo de personas. El deporte tiene otros factores importantes como la agudeza mental o el equipamiento del deportista. Los deportes son también un entretenimiento para espectadores y para quienes lo practican, tanto así que podemos encontrar en Internet noticias, recuentos de campeonatos anteriores o librerías virtuales que nos hablan del deporte.

Según la Ley del Deporte y Educación Física del Ecuador (2011) El Deporte es toda actividad física e intelectual caracterizada por el afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones nacionales y/o internacionales correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales y desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación.

Por su parte DIEM, Carl (2006) asume que el Deporte es un juego, pero un juego serio que es portador de normas y de valores, que está sometido a reglas, cuyos

principales objetivos son la integración, la superación y el logro de buenos resultados.

Matizando la concepción ofrecida por Diem, un grupo de filósofos e ideólogos del deporte (WISS, 2006) acuñan una definición acerca del carácter utilitario del Deporte como enseñanza en la superación de los obstáculos de la vida y que ayuda en la formación del carácter y de la personalidad.

Clasificación

Se lo puede clasificar de la siguiente manera:

- Deportes de Equipo con Pelota y desgaste físico el elemento táctico-estratégico: Fútbol. Vóley. Básquet, Handball, Football Americano, Baseball, etc.”
- Deportes acuáticos: la natación sincronizada, la natación con aletas o el Rugby Subacuático o polo acuático, voleibol acuático, el baloncesto acuático o el tenis acuático, waterpolo.
- Deportes de Aventura: Canotaje, Salto con Bujee, trekking, etc.
- Deportes mentales: el Ajedrez, Damas, TEG, Bridge; Deportes etológicos: las carreras de Caballos, Galgos, Palomas entre otros. Deportes mecánicos: Automovilismo, Motociclismo, Motonáutica, Regatas, etc.
- Deportes de azar como el Póker o cibernéticos llamados video juegos en los cuales existe competición.
- Deportes Físicos son propiamente Atlético. Deportes Marciales: Karate, Box, Judo, etc.

- Deportes de Concentración y de meditación como el Tiro al Blanco, Arco, etc.
- Deportes violentos: la Corrida de Toros, la Caza y Pesca entre otros. (Sánchez Q, 2012)

Frecuentemente se confunden los términos deporte y actividad física. La diferencia está en que el primero tiene carácter competitivo, y el segundo es sólo la práctica de uno o varios ejercicios.

Los pueblos más antiguos nos han dejado una herencia en deportes como actos que el hombre ha realizado desde la prehistoria: correr para escapar de los animales, saltar para vencer obstáculos de la naturaleza, atravesar nadando los cursos de agua, lanzar armas como jabalinas y/o luchar cuerpo a cuerpo con sus enemigos. Las civilizaciones precolombinas practicaban un juego con pelota, a los egipcios les gustaba el tiro con arco, las justas náuticas, realizaban competencias de natación, de pesca, lanzamiento de jabalina y salto de altura; en la antigua Persia existían ya artes marciales. Todo esto ocurrió 500 años antes de que tuvieran lugar los primeros Juegos Olímpicos en que los griegos medían sus fuerzas en carreras de carros y en combates.

Sin embargo, la natación como deporte comenzó a principios del Siglo XIX en Gran Bretaña, con la National Swimming Society de Londres, fundada en 1837. El primer campeón mundial fue Tom Morris, quien ganó una carrera de una milla en el Támesis en 1869. Hacia finales del siglo XIX la natación de competición se estaba estableciendo también en Australia y Nueva Zelanda y varios países europeos habían creado ya federaciones. En los Estados Unidos los clubs de aficionados empezaron a celebrar competiciones en el año 1870.

La natación pasó a ser parte de los primeros Juegos Olímpicos modernos de 1896 en Atenas en el caso de los hombres, y a partir de los de 1912 para las mujeres.

En 1908 el estilo trudgen fue mejorado Richard Cavill usando la patada continua. En 1908 se creó la FINA: Federación Internacional de Natación. El estilo mariposa fue desarrollado en un principio como una variante del estilo braza, hasta que fue aceptado como estilo en 1952.

Importancia del Deporte en la Escuela

El deporte, la diversión y los juegos constituyen una forma amena de aprender valores y lecciones que duran toda la vida. Promueven la amistad y el juego limpio, nos enseñan a trabajar en equipo y nos aportan disciplina, respeto y las habilidades necesarias que harán de los niños y niñas unos adultos comprometidos. Además, contribuyen a preparar a los jóvenes para hacer frente a los retos futuros y adoptar posiciones de liderazgo en el seno de sus comunidades.

El UNICEF reconoce la función esencial del deporte y la actividad física en la vida de la infancia. El deporte y la diversión, además de ser un medio para alcanzar los principales objetivos del UNICEF, constituyen objetivos en sí mismos, dado que garantizan el derecho de todos los niños y niñas a jugar. Todos los niños y niñas tienen derecho a un comienzo saludable; todos los niños y niñas tienen derecho a una educación. Y todos los adolescentes tienen derecho a poder convertirse en ciudadanos responsables y comprometidos.

La práctica regular de deportes y juegos desde la primera infancia y durante la adolescencia es esencial para el desarrollo físico, mental, psicológico y social. La participación en actividades deportivas puede fortalecer la salud de la infancia, mejorar el rendimiento escolar y contribuir a reducir el nivel de delincuencia. Los deportes son especialmente beneficiosos para las niñas, pues contribuyen a desmontar los estereotipos de género.

ACTIVIDAD FÍSICA

Se considera Actividad Física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Actividad Física es el conjunto de movimientos que pueden formar parte de las actividades cotidianas: caminar, realizar tareas domésticas pesadas o bailar. El ejercicio es parte de la actividad física, mejora el rendimiento y desarrollo físico.

Es la capacidad que tiene el organismo humano de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse. Esto da como resultado el buen funcionamiento de los órganos, aparatos y sistemas del cuerpo humano, debido a la realización periódica y sistemática de actividades físicas. (PATE, 2008).

Para el mejoramiento de la aptitud física se deben desarrollar las diferentes cualidades físicas del organismo. Estas cualidades físicas son:

- **Capacidad Aeróbica**

Es la capacidad del organismo (corazón, vasos sanguíneos y pulmones) para funcionar eficientemente y llevar actividades sostenidas con poco esfuerzo, poca fatiga, y con una recuperación rápida (ejercicio aeróbico).

- **Potencial Anaeróbico**

Es la capacidad que tiene el organismo humano para realizar actividades físicas de corta duración, hasta tres minutos, y de alta intensidad, entre 170 y 220 pulsaciones por minuto aproximadamente.

La potencia anaeróbica abarca varias capacidades físicas ellas son: la resistencia muscular, potencia muscular y velocidad. Un ejemplo más notable de las actividades anaeróbicas es la Gimnasia Artística, tanto masculina como femenina. En este deporte se ven gimnastas muy resistentes, potentes, fuertes y veloces, realizando ejercicio en diferentes aparatos.

- **Resistencia Muscular**

Es la capacidad que tiene el individuo para mantener el mayor tiempo posible un esfuerzo eficaz, con el máximo aprovechamiento del oxígeno requerido. La resistencia es uno de los aspectos más relevantes del desarrollo orgánico del individuo, por cuanto es la aptitud física más exigida en la mayoría de las acciones. Existen básicamente dos tipos de resistencia: Aeróbica u orgánica y Anaeróbica o muscular.

- **Potencia Muscular**

Es la capacidad física que permite la realización de esfuerzos físicos muy intensos, durante un tiempo que oscila entre 0 y 10 segundos aproximadamente. Ejemplo: salto largo en atletismo.

- **Fuerza Muscular**

Es la expresión de la tensión muscular transmitida al hueso a través del tendón. Se puede medir con la resistencia máxima (RM) que se puede oponer a una contracción muscular. Algunos ejemplos de ejercicios de fuerza muscular son: levantamiento de pesas, aeróbicos y el físico culturismo.

- **Velocidad**

Es la capacidad que tiene el individuo para recorrer una distancia o realizar un movimiento en el menor tiempo posible. La velocidad puede ser definida como la habilidad, sobre la base de la acción del sistema nervioso, de los músculos, y de la rapidez para realizar el movimiento. Desde el punto de vista deportivo se distinguen tres clases de velocidad: Velocidad de reacción; Velocidad de contracción muscular; Velocidad de desplazamiento.

- **Flexibilidad**

Es la capacidad que tiene el cuerpo de desplazar los segmentos óseos que forman parte de la articulación. Esto se refiere al radio de acción que es capaz de producir una articulación.

- **Agilidad**

Es quizá una de las características más particulares dentro de dicha actividad, ya que su presencia en el ejercicio, nace como resultado de otras cualidades ejecutadas en el ejercicio, como lo son la velocidad y la flexibilidad, por ende la agilidad nace de la “combinación” de estos dos puntos. Tanto la velocidad como la agilidad, si bien cumplen roles distintos dentro de la educación física, los dos forman parte fundamental en el esquema de cualquier actividad deportiva que se quiera realizar en óptimas condiciones.

- **La Coordinación**

Es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación completa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos – velocidad, durante mucho tiempo resistencia y para desplazar objetos pesados – fuerza. Para convertir estos movimientos son gestos técnicos, precisan de coordinación.

Importancia de la Actividad Física.

Es importante realizar Actividad Física porque reduce el riesgo de enfermedades al corazón y accidentes cerebrovasculares, de diabetes tipo II, de tener hipertensión y de depresión, y también de cánceres como el de colon o mama.

Además haciendo deporte se consume la energía que nos dan los alimentos, y así se consigue un mejor equilibrio energético y control del peso.

La natación como actividad física es muy recomendada, debido a que esta disciplina deportiva trabajan todos los segmentos corporales del ser humano y al ser una actividad cíclica fortalece lo que es el corazón y pulmones y también no se producen lesiones y puede ser practicada por todo tipo de personas y de edad.

Además es recomendable, antes y después de la actividad física, unos minutos de estiramiento para poner el cuerpo en movimiento y prevenir posibles lesiones.

2.5.2 DESARROLLO DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

La planificación es una parte esencial de cualquier actividad exitosa, El entrenamiento no es excepción; si usted y los participantes en su programa quieren lograr las metas que se han fijado, necesitan saber a dónde van y qué tienen que hacer para llegar ahí.

El Diccionario de las Ciencias de la Educación (1983) define planificación como: “Proceso que es preciso seguir para alcanzar objetivos concretos en plazos determinados y etapas definidas, partiendo del conocimiento y de la evaluación científica de la situación original y utilizando de modo racional los medios materiales y los recursos humanos disponibles”.

Condiciones de la Planificación.

- La realización de un análisis de lo actuado precedentemente
- La ejecución de un diagnóstico del deporte, del o de los deportistas, del medio
- La definición de los objetivos finales (alcanzar la forma deportiva), y los de los diferentes períodos.
- La organización y programación racional de un sistema que integre, relacione y distribuya factores como los principios, los medios y los métodos de

entrenamiento, el tiempo de duración en cada ciclo de entrenamiento (periodización).

- La realización de las competencias con un rendimiento óptimo.
- La evaluación de los resultados finales del proceso.

Fases de la Planificación Deportiva.

Macro ciclo.

Es el ciclo que abarca un tiempo entre 4-6 semanas, y su característica fundamental como estructura, es que está constituido por tres estadios biológicos y pedagógicos que se corresponden. Ellos son, en lo biológico las fases de la forma deportiva, y en lo pedagógico los períodos de entrenamiento. Las fases son: adquisición, mantenimiento y pérdida.

Los periodos son:

- Período Preparatorio (Desarrollar los Componentes de la Aptitud Física)
- Período Competitivo (Perfeccionar la Forma Deportiva Desarrollada durante el Período Preparatorio)
- Período Transitorio (Restauración Física, Mental y Emocional del Atleta)

Mesociclo

Esta es una estructura media, está integrada dentro del macrociclo y a su vez está formada por microciclos. Siendo su característica fundamental, que siempre termina en un microciclo de súper compensación.

La sumatoria numérica de los estímulos en el mesociclo, permite visualizar muy fácilmente cuando y donde se ubicaran las tareas especiales como son los llamados puntos débiles y puntos fuertes de los deportistas.

Microciclo.

Es la estructura pequeña, cuya duración oscila entre 3-4 días hasta 10-15 días, aunque suelen durar una semana. La calidad y cantidad de contenidos que la componen, le dan su tendencia haciendo que tomen el nombre de corrientes, de choque, de aproximación, de súper compensación, pre-competitivos, de competencia, etc.

Su dinámica o forma de intercalarlos está condicionada por los siguientes factores:

- Condiciones climáticas
- Calendario de competencia
- Fases de la forma deportiva
- Nivel de formación general y especial
- Carácter continuo del proceso de entrenamiento
- Densidad de los estímulos (relación carga-recuperación)
- Progresividad de las cargas
- Variación ondulante de las cargas
- Y el carácter cíclico y biorritmo del entrenamiento.

Sesión

Es la estructura más pequeña y la esencia del trabajo de entrenar, pero aun siendo la más pequeña se subdivide en parte Inicial, Principal y Final o Conclusiva.

La parte inicial comprende el planteo de objetivos generales y particulares a todos y cada uno de los integrantes del grupo, la movilidad y el calentamiento propiamente dicho. La parte principal se ordena priorizando según los casos, los contenidos motrices-coordinativos o los fisiológico-orgánicos, en coherente dependencia de la programación e integración de los microciclos. La parte conclusiva, por último, debe garantizar los trabajos regenerativos, los trabajos de estiramiento y los medios de recuperación como la sauna, el masaje, hidromasajes, etc.

En conclusión hay que tener en cuenta a la hora de planificar un entrenamiento, una serie de factores, el marco de trabajos, el contenido, la evaluación.

Es decir hay que planificar un entrenamiento, que está dividido en fases, macrociclos, mesociclos, microciclos y sesiones; de las cuales se reúne toda la información, para evaluar y poder perfeccionar el entrenamiento a las cualidades del sujeto. Autor: Alejandro García Gallego

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Entrenamiento deportivo es toda enseñanza organizada, que esté dirigida al rápido aumento de la capacidad de rendimiento físico, psíquico, intelectual o técnico-motor del hombre.

“El Entrenamiento Deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de supercompensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas , con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo”. (Mora V. , 1995).

1. Proceso planificado y complejo.- El entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir alcanzar los objetivos en cada fase (microciclos, mesociclos y macrociclos) y para cada capacidad física. Es un proceso complejo pues los efectos del entrenamiento no son ni inmediatos (pueden pasar semanas hasta verlos) ni duraderos (el efecto residual de cada capacidad es limitado).
2. Organiza cargas de entrenamiento.- La carga es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación. Las cargas vienen definidas por el tipo de ejercicio físico y otros parámetros como: volumen, intensidad, densidad y especificidad.

3. Cargas progresivamente crecientes.- La planificación del entrenamiento permite emplear cada vez cargas más altas. Cuando el organismo se recupera, se adapta y aumenta su nivel morfo – funcional, pudiendo ser mayor la siguiente carga.
4. Estimulan supercompensación.- Procesos fisiológicos que como consecuencia de la aplicación de una carga que desequilibra el organismo y tras un tiempo de recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo. El cuerpo tras descansar aumenta su nivel.
5. Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades.- La supercompensación tiene como por objeto aumentar el nivel de las capacidades (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, potencia y agilidad) y cualidades físicas (coordinación y equilibrio) del deportista.
6. Objetivo aumentar el rendimiento deportivo.- La mejora de las capacidades y cualidades físicas pretenden mejorar el rendimiento deportivo.

Por lo dicho anteriormente, el entrenamiento deportivo es un proceso sistemático encaminado a desarrollar y mejorar el rendimiento deportivo de un deportista.

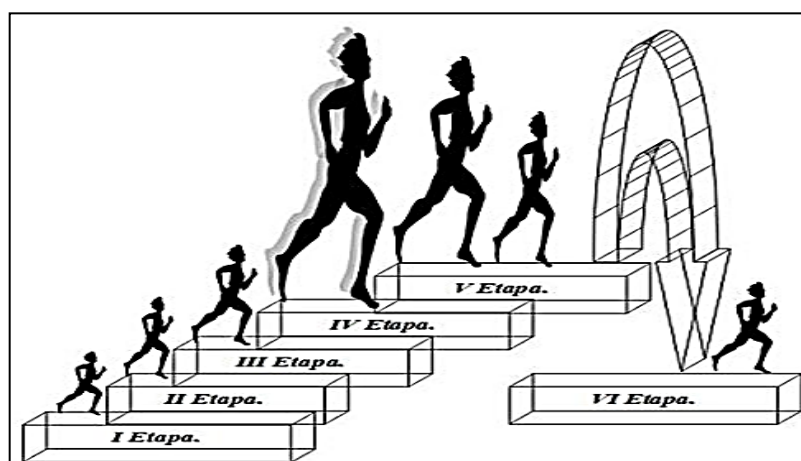


Figura 8: Entrenamiento deportivo
Fuente: HERNÁNDEZ, René (2009)

Iniciación Deportiva

“Es el desarrollo de procesos para niños en edad escolar basados en la teoría y metodología de la Educación Física y el Deporte. Está estructurada por etapas en las que se desarrollan planes organizados secuencial y sistemáticamente programados de acuerdo con la edad, el crecimiento, la maduración, el desarrollo físico e intelectual y el medio geográfico y social en que viven los niños.” (Uribe Pareja, 1991)

El propósito fundamental que se plantea allí es la formación de hombres con sólidos principios éticos, cívicos y morales, que a la vez adquieran una cultura física que propenda por mejorar su desarrollo físico, social y afectivo contribuyendo de este modo a elevar la calidad de vida.

En la misma línea, la ponencia Deporte en el niño de hoy para el deportista del siglo XXI plantea la iniciación deportiva como un proceso pedagógico y formativo que por medio del juego busca el desarrollo multilateral y fortalecimiento tanto de la preparación física general como especial, y la transmisión de conocimientos sobre los fundamentos deportivos por medio de los minideportes.

Según Hernández (2008), la iniciación deportiva “es un proceso que comprende el aprendizaje inicial de un deporte o varios deportes de una forma específica”. De esta manera se indica el momento que comienza la iniciación deportiva. Sin embargo Blázquez (2006) afirma que “este proceso, no debe entenderse como el momento en que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica, que teniendo en cuenta las características del niño y los fines a conseguir, va evolucionando hasta el progresivo dominio de la actividad”.

Por lo expuesto anteriormente, la iniciación deportiva es la acción pedagógica en el que el niño aprende y se adapta a sus intereses y características. De esta manera

se continua el proceso respetando los postulados del aprendizaje significativo, de las leyes del desarrollo psicomotor y de las teorías de las fases sensibles.

Finalidades de la Iniciación Deportiva

Aumento del número de participantes del Deporte de Base: permitir que el tamaño de la base deportiva (activa) de la población se incremente, como presupuesto fundamental para el desarrollo de las distintas vertientes del deporte que se orientan hacia la calidad de vida, la recreación y la formación deportiva.

Ampliación del acervo motor de habilidades Motrices Deportivas: El deporte permite y pretende que los alumnos que se inician en una o varias prácticas deportivas consigan un amplio dominio del conjunto de habilidades y destrezas que conformen las actividades elegidas. En efecto, las limitaciones de la educación física (horario, grupos heterogéneos, etc.) impiden un aprendizaje motor amplio de cada deporte. El deporte fuera del horario escolar no se ve limitado por estas condiciones y puede ampliar los conocimientos de los debutantes.

Perfeccionamiento y Progreso en la Ejecución: Las exigencias, voluntariamente aceptadas por los principiantes, llevan a que constantemente flote en el ambiente una idea de progreso de perfección individual y colectiva. La búsqueda de la superación deportiva constituye uno de las pretensiones del practicante y, consecuentemente, constituye una de las finalidades del deporte de iniciación.

Disposición para el Rendimiento: La idea de ser más productivo, útil, de buscar el máximo nivel personal es compatible con la de destacar y competir con los demás abrigando esperanzas de triunfo. Ésta puede ser una de las posibles opciones del deporte infantil y juvenil y, por tanto, cuando esto sea así, la inclinación hacia una vía selectiva es legítima y aceptable. Para así, poder medirse en lo individual y en lo colectivo.

Favorecer la socialización: Cooperación - Integración: La cooperación es una de las principales características del trabajo en grupo. Los participantes se aúnan en la consecución de algo que es de interés común. La libertad (opcionalidad) que plantea el deporte educativo estimula y desarrolla la entrega individual para la consecución de una meta colectiva. La integración se produce cuando el alumno es plenamente participe y favorecedor de la dinámica del grupo. Favorecer la dinámica significa, ya no sólo participar del grupo, sino también actuar como impulsor de la dinámica del equipo. Actuando como protagonista voluntario y comprometido y promoviendo el espíritu solidario.

Lograr la Emancipación y Autonomía: La emancipación supone salir de la sujeción en la que está habitualmente el niño/a; obviamente, el último valor que encierra la autonomía es la independencia. El alumno se desenvuelve por sí mismo con gran madurez. Las situaciones que genera la práctica deportiva exigen y fomenta esta capacidad; en múltiples ocasiones observamos como los niños/as funcionan o se esfuerzan en independizarse de padres y entrenadores para desenvolverse con absoluta independencia. La familiarización con el entorno, el dominio de los contenidos del Deporte facilita en buena medida esta facultad. Y más aún del permanente desafío de tomar decisiones para resolver problemas que se presentan, tanto en forma individual como colectiva.

Orientación y Adaptación Deportiva: La práctica deportiva desarrollada en el marco de las UNIDEP pretende, en cuanto a la orientación deportiva se refiere, por un lado orientar a los practicantes hacia la práctica más adecuada a sus características, con el objeto de obtener una recíproca satisfacción (a nivel personal y en cuanto a rendimiento grupal o institucional) y además, proporcionar un conocimiento deportivo profundo con consecuencias favorables en los hábitos de adulto.

Opcionalidad-Especialización: La necesidad y satisfacción de encontrar posibilidades de elección entre diversas actividades deportivas (bien sucesivamente, bien simultáneamente) deben ser ofrecidas por las UNIDEP. Este

objetivo es a menudo incumplido por las asociaciones deportivas al no ofrecer más que una sola práctica impidiendo el derecho a la diversidad y el respeto a la pluralidad.

Etapas de Iniciación Deportiva

1. Etapa de Formación Perceptiva Motora

Esta etapa comienza con el nacimiento y se prolonga hasta los nueve años aproximadamente. Se caracteriza por el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices. Esquema Corporal Estructuración Temporo-Espacial, Equilibrio, Objeto, Coordinación Dinámica General y Coordinación Senso Motora.

2. Etapa de Formación Deportiva Multilateral

Esta etapa abarca desde los doce a trece años. Sus objetivos son: El desarrollo de las más variadas formas de coordinación, y familiarización, con los más diversos elementos y el desarrollo del pensamiento táctico general.

3. Etapa de Formación Específica Deportiva

También abarca desde 13 hasta los 17 y/o 18 años. Sus objetivos son: El desarrollo de las destrezas y habilidades específicas, el desarrollo del pensamiento táctico específico, el aprendizaje de las técnicas específicas del deporte elegido. El trabajo se realiza sobre un grupo de deportes con las mismas características; por Ejemplo: Deportes con pelotas en equipo.

4. Etapa de Perfeccionamiento Deportivo Específico

Abarca desde los 17-18 años hasta los 20-21 años. Aquí se profundizan mucho más los objetivos de la etapa anterior y se trabaja casi con exclusividad sobre un solo deporte.

5. Etapa del Rendimiento Puro

Abarca desde los 20-21 años en adelante. Aquí el jugador está preparado para rendir al máximo de sus posibilidades en el deporte que ha elegido y se dedica exclusivamente a este. La formación de un deportista debe ir necesariamente de lo general a lo específico. Es por esto que en las primeras etapas todas debe ser un modelo de trabajo global sin especializaciones de ningún tipo, permitiendo que el niño viva la mayor cantidad de experiencias de movimientos posibles. Poco a poco y de acuerdo con las condiciones y elecciones que vaya haciendo el individuo, se ira especificando el trabajo hasta que en la adultez dedique todos sus esfuerzos al rendimiento puro en un solo deporte.(Blázquez, 2005)

Condición Física

En términos generales, la Condición Física es la suma de todas las capacidades físicas que determina la capacidad de una persona para realizar una actividad con eficacia, es decir, con el menor gasto energético.

En el campo concreto de la natación, la condición física es la suma ponderada de todas las cualidades físicas y motrices necesarias para obtener un mayor rendimiento deportivo.

En términos generales, y recogiendo una clasificación del campo del entrenamiento deportivo, podemos hablar de dos tipos de condición física:

General: Es la que dota al sujeto del grado de eficacia necesario para desempeñar una actividad cotidiana, ya sea profesional, de ocio o de relación. Es la garantía para un organismo sano.

Especial: Es la Condición Física necesaria para una práctica deportiva competitiva; es particular para cada tipo de deporte y requiere de un entrenamiento continuado y perfectamente planificado.

Las Cualidades o Capacidades Físicas son un conjunto de factores o atributos que determinan la condición física de un individuo y le orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad física y posibilitan, mediante su entrenamiento, que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico.

El Rendimiento

La idea rendimiento refiere a la proporción que surge entre los medios empleados para obtener algo y el resultado que se consigue. El beneficio o el provecho que brinda algo o alguien también se conocen como rendimiento. Por ejemplo: Gracias a las condiciones climáticas y a las inversiones, el campo ha tenido un gran rendimiento este año, El delantero portugués bajó su rendimiento en la última parte del partido, algo que le costó la victoria a su equipo, Necesito instalar algún programa que me ayude a mejorar el rendimiento de micomputadora. En el ámbito de la Física también se hace uso del término rendimiento que ahora nos ocupa En concreto se establece que aquel es un concepto con el que se define el cociente entre el trabajo que una máquina realizada de forma útil durante un determinado periodo de tiempo y el trabajo total que se le ha entregado a aquella durante ese citado tiempo.

Cuando el concepto se asocia a una persona, el rendimiento suele hacer mención al agotamiento, la fatiga o la debilidad por una carencia de fuerza: "El atleta italiano deberá incrementar su rendimiento si quiere clasificar a los Juegos Olímpicos". En este campo deportivo que se ha citado en el ejemplo merece la pena subrayar que actualmente en diversos rincones de la geografía mundial existen los llamados centros de alto rendimiento. Estos son unos escenarios que cuentan con unas condiciones magníficas y con unas instalaciones de élite para conseguir que los atletas se preparen de la mejor manera posible de cara a las competiciones que tienen por delante.

Cabe destacar que el concepto de rendimiento también se encuentra vinculado al de eficiencia o al de efectividad. La eficiencia es la capacidad de lograr un

resultado empleando la menor cantidad posible de recursos, mientras que la efectividad se centra directamente en la capacidad de obtener el efecto que se busca. Si alguien quiere copiar (es decir, reproducir) una novela de 400 páginas y lo hace a mano, anotando palabra por palabra, puede resultar efectivo, ya que es probable que, tarde o temprano, tenga el libro copiado. Pero, sin embargo, no resultará eficiente, ya que perdería mucho menos tiempo que si realiza fotocopias o emplea algún sistema de digitalización. De esta manera, podría mejorar su rendimiento.

El rendimiento se puede definir tanto como un valor que mide (resultados) así como un concepto sin valor (mecánico). El rendimiento deportivo nace durante una acción deportiva, la cual especialmente en una competencia deportiva, se expresa en niveles, los cuales valoran los movimientos de la acción según reglas previamente establecidas. Mecánicamente se define al esfuerzo deportivo como el trabajo ejecutado en un determinado período: $\text{rendimiento} = \frac{\text{trabajo}}{\text{duración}}$. En el sentido más amplio y sobre todo en los deportes de masas, el rendimiento se considera no solamente como el resultado de una acción sino también como una suma de cualidades y aptitudes.

RENDIMIENTO DEPORTIVO

La acepción de Rendimiento Deportivo deriva de la palabra performer, adoptada del inglés (1839), que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de performance, que en francés antiguo significaba cumplimiento. De manera que, podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, podemos hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar. Teoría Bioenergética del rendimiento deportivo. Disponible en: <http://www.paidotribo.com.mx/pdfs/621/621.0.pdf>

Rendimiento deportivo es la capacidad del deportista de aceptar las diferentes etapas del entrenamiento sea este general o específico.

Básicamente, el rendimiento deportivo es la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas en la natación como un deporte individual y colectivo exigente; la mayor parte de la actividad es de intensidad moderada.

Se debe acondicionar a los músculos para este esfuerzo a realizar y que se lo haga de la mejor manera. Se debe planificar para asegurar el trabajo metodológico en todos aspectos y lograr un entrenamiento con un correcto acondicionamiento físico para evitar lesiones dentro y fuera del medio acuático. Además, se tomará en cuenta aspectos físicos, técnicos y tácticos complementando con una buena alimentación, hidratación y descanso en lo corporal y mental.

Los fundamentos para la correcta ejecución técnica en los estilos libres o crol, espalda, pecho y mariposa requieren un aporte energético indispensable para un buen rendimiento deportivo

Por esta razón resulta fundamental abordar la preparación en natación desde una perspectiva global, de conjunto. Cuantos más aspectos se trabajan, más probabilidades se tienen e conseguir los resultados deportivos deseados.

Con frecuencia, los planes de entrenamiento se centran en alguno o algunos de los factores que contribuyen al rendimiento deportivo, descuidando otros de igual o mayor importancia.

Es fundamental, por lo tanto, que se tengamos en cuenta esta perspectiva global:

- 1) Detectando necesidades y estableciendo objetivos concretos en cada factor específico,
- 2) planificando y aplicando el trabajo a realizar, y
- 3) evaluando la calidad y eficacia de lo realizado.

Estos factores que contribuyen al rendimiento deportivo son:

- Condición física
- Condición técnica
- Condición táctico-estratégica
- Condición psicológica

Condición física

La mejora y puesta a punto de la condición física permite desarrollar toda nuestra capacidad física y adquirir el mejor estado posible para afrontar con garantías las exigencias de un entrenamiento y una competición. Para conseguir estos objetivos se debe trabajar:

La **Preparación Física**, que según edad y condición física del nadador, puede abarcar tanto el desarrollo de la capacidad física, a través de la adquisición y perfeccionamiento de habilidades o destrezas físicas básicas (saltar, correr), como el acondicionamiento físico específico, dirigido a competición (resistencia, velocidad, fuerza, coordinación, flexibilidad).

La **Preparación Invisible**, principalmente centrada en la nutrición (adecuada a la natación), las ayudas ergogénicas (dentro de los límites legales establecidos) y el descanso (en cantidad y calidad de sueño).

Las **Lesiones**, ya sea evitándolas (mediante acondicionamiento preventivo físico o fisioterapéutico, mejora de la técnica, etc.), ya sea tratándolas apropiadamente,

para recuperar la funcionalidad y perder el menor número de sesiones de entrenamientos y competiciones (rehabilitación física y psicológica).

La adecuada **Planificación y Programación del Entrenamiento** (carga, volumen, intensidad, densidad, duración) y la correcta aplicación del trabajo requerido para su cumplimiento.

Condición Técnica

La natación requiere del control de movimientos ideales y específicos, o lo que se llama “técnica deportiva”. Para la correcta práctica de cualquier deporte, por lo tanto, se hace imprescindible el control y dominio técnico de sus movimientos.

La condición técnica se la puede, y debe, mejorar mediante el entrenamiento. Sólo así se tendrá probabilidades reales de rendir satisfactoriamente en una competición.

Por un lado, se tiene la **Preparación Técnica**, consistente en aprender y mejorar el conjunto de movimientos específicos. Su importancia dependerá de ciertos factores, como grado de experiencia del nadador (principiante, aficionado, profesional), momento de la temporada (mesociclo básico, específico, competitivo), el coste-beneficio de mejorar una técnica (esfuerzo necesario para obtener una mejora) y el grado de beneficio a obtener (significativo o no).

Otro aspecto a considerar es la **Puesta a Punto Técnica**, es decir, preparar convenientemente todo el conjunto de habilidades técnicas que se puede llegar a necesitar en competición. Aquí tenemos que diferenciar entre **Técnicas de Precisión**, que requieren un mayor número de ensayos y elevada dosis de concentración, y **Técnicas de Esfuerzo**, las cuales exigen una mayor capacidad de exigencia.

Condición Táctico-Estratégica

La mayoría de deportes incluyen un apartado táctico-estratégico de notable efecto en el rendimiento global. El elemento crucial es la **Capacidad de Decisión y Ejecución**. Estas decisiones, más o menos complejas, serán las que se tomará en función de las circunstancias propias de la práctica de natación.

Una **Estrategia** deportiva consiste en el planteamiento de una serie de decisiones para conseguir una meta final deseada. Una **Táctica** sería una acción para cumplir con el planteamiento y que nos acerca a dicha meta. La estrategia sería el “qué conseguir” y la táctica sería el “cómo conseguir”.

Para desarrollar el “comportamiento táctico” de una manera eficaz, necesitamos

- 1) conocer y comprender las distintas situaciones relevantes que se pueden plantear en la competición.
- 2) dominar las soluciones más convenientes para cada situación específica, y
- 3) percibir y discriminar los criterios que deben servir como indicadores para tomar la decisión correcta de actuar de una manera u otra.

En resumen, se busca el máximo rendimiento, se necesita desarrollar “conductas de toma de decisiones” para poder optar por la mejor acción en cada momento, en función de las características de la situación y de los propios recursos para afrontarla.

Condición Psicológica

La mejora y puesta a punto de la condición psicológica es otro aspecto a tener en cuenta en el rendimiento deportivo. Básicamente, el objetivo del **Entrenamiento Psicológico** es potenciar los beneficios de las sesiones de entrenamiento y conseguir un rendimiento máximo en competición. Esto se consigue trabajando ciertos aspectos psicológicos que inciden de manera significativa en el rendimiento físico y deportivo, como pueden ser la autoconfianza, la motivación,

el estrés, el nivel de activación, la atención, la agresividad, la cohesión de equipo y otras variables de tipo cognitivo o emocional.

Por desgracia, el factor psicológico es el gran olvidado de los deportistas, básicamente por el desconocimiento del gran potencial de crecimiento que se puede obtener trabajando esta condición. Una cuidadosa preparación mental puede marcar las diferencias entre dos deportistas de similares características. Esta preparación se la puede llevar adelante mediante.

- La adecuada planificación junto al resto de factores que intervienen en el rendimiento (condición física, técnica y táctico-estratégica) y
- La elaboración de programas específicos de intervención psicológica.

Entrenamiento Deportivo

Entrenamiento deportivo es toda enseñanza organizada, que esté dirigida al rápido aumento de la capacidad de rendimiento físico, psíquico, intelectual o técnico-motor del hombre.

"El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de supe compensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas , con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo."(Mora, 1995)

Mora manifiesta que "El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de súper compensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo."

Proceso Planificado y Complejo.- El entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir alcanzar los objetivos en cada fase (microciclos, mesociclos y macrociclos) y para cada capacidad física. Es un proceso complejo pues los efectos del entrenamiento no son ni inmediatos (pueden pasar semanas hasta verlos) ni duraderos (el efecto residual de cada capacidad es limitado).

Organiza Cargas de Entrenamiento.- La carga es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación. Las cargas vienen definidas por el tipo de ejercicio físico y otros parámetros como: volumen, intensidad, densidad y especificidad.

Cargas Progresivamente Crecientes.- La planificación del entrenamiento permite emplear cada vez cargas más altas. Cuando el organismo se recupera, se adapta y aumenta su nivel morfo – funcional, pudiendo ser mayor la siguiente carga.

Estimulan Súper Compensación.- Procesos fisiológicos que como consecuencia de la aplicación de una carga que desequilibra el organismo y tras un tiempo de recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo. El cuerpo tras descansar aumenta su nivel.

Desarrollo de las Capacidades y Cualidades.- La supercompensación tiene como por objeto aumentar el nivel de las capacidades (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, potencia y agilidad) y cualidades físicas (coordinación y equilibrio) del deportista.

Objetivo aumentar el Rendimiento Reportivo.- La mejora de las capacidades y cualidades físicas pretenden mejorar el rendimiento deportivo. Por lo dicho anteriormente, el entrenamiento deportivo es un proceso sistemático encaminado a desarrollar y mejorar el rendimiento deportivo de un deportista.

Principios del Entrenamiento Deportivo en Natación

El objetivo final de los programas de entrenamiento es producir adaptaciones metabólicas, fisiológicas y psicológicas que permitan que los nadadores mejoren sus rendimientos

La natación responde entonces a tres principios fundamentales. Estos principios son:

1. El principio de la sobrecarga.
2. El principio de la progresión.
3. El principio de la especificidad.

Principio de la Sobrecarga: El fundamento de este principio reside en que las adaptaciones no tendrán lugar a menos que las demandas que el entrenamiento haga de un mecanismo fisiológico, sean superiores a las que se posee en ese momento. Es simple en teoría, pero en su aplicación se complica, pues debe lograrse un equilibrio entre el aumento del entrenamiento y el riesgo de sobrepasar lo que se debe entrenar.

El cuerpo humano se adapta a cargas ligeramente superiores a lo que puede en ese momento. Si intentamos adaptaciones demasiado grandes de pronto, ocurren lesiones o sobre entrenamiento.

Al no tener un conocimiento previo de la correcta utilización de las cargas hacia el nadador se corre el riesgo de perder todo un plan de entrenamiento debido a que las posibles lesiones entorpezcan el avance de lo planificado por lo que es necesario que el entrenador tenga un claro dominio de lo que es la sobrecarga y su correcta aplicación.

Principio de la Progresión: Una carga determinada de entrenamiento solo lo será hasta que el nadador se adapte a ella. Cuando ocurra, la intensidad o la duración

deberán incrementarse para obtener futuras adaptaciones. El proceso de aumento gradual de la carga se denomina progresión.

Para incrementar progresivamente las sobrecargas en natación se usan tres variantes fundamentales.

- a) Aumento de la distancia o volumen a nadar.
- b) Aumento de la velocidad con la cual el atleta nada.
- c) Disminución del tiempo de descanso.

Es importante para el entrenador entender que mientras manipulamos una de ellas, las demás deben mantenerse constantes. Solo en un control diario e individualizado de los nadadores, el entrenador podrá determinar el momento adecuado para el aumento de la sobrecarga.

Principio de Especificidad: Los procesos fisiológicos relacionados con las partes que se entrenan son los que mejorarán, no así otros cercanos o similares. Es importante, para la aplicación correcta de este principio, recordar que un atleta es exitoso si puede tener buena técnica, resistencia aeróbica y anaeróbica y buen ritmo. Ahí influyen los tres sistemas energéticos del cuerpo humano y como tal, necesitará entrenarlos.

Al ser la natación una actividad cíclica el entrenador debe tener una visión clara de cada uno de sus nadadores y prepararlos en forma específica para las competencias puesto que la fisiología de cada nadador es diferente, por lo que fisiológicamente unos son aptos para realizar o ejecutar desplazamientos rápidos y otros de resistencia.

Luego de un plan de entrenamiento sostenido, es necesario un descanso adecuado para que se recupere el atleta.

Normalmente después de una competencia importante. Esto se muestra en la siguiente figura.

Automatización

El nadador debe tener nítida la imagen del movimiento tridimensional, su imagen propia en el espacio. En la visualización mental de esta imagen deben actuar los centros subcorticales y las capas externas del cerebro.

Para conseguir esto la enseñanza debe estar basada en el estímulo y en la comprensión. Se crea una nueva sensación que provoca una reacción y se le da al cerebro la suficiente información para la reflexión del movimiento. Esta información debe provenir de la variación de la sensación y la consiguiente reflexión. La reflexión vendrá dada por la propia teoría y la comprensión. La comprensión por la reflexión consciente o inconsciente del nadador. La teoría la dará el entrenador o profesor.

Por lo que el entrenador debe actuar al inicio y la final de cada proceso de aprendizaje. Al inicio provocando diferentes sensaciones y estímulos y al final dando la teoría necesaria para su comprensión. La repetición sistemática de este proceso con una progresión en la variedad, en la dificultad y en el número de repeticiones, nos conducirá a una automatización abierta del proceso.

Este proceso de aprendizaje busca la automatización de los gestos encadenados, para lo cual se ha de dar el número suficiente de repeticiones del ejercicio con la estimulación y motivación necesarias.

Cada ejercicio planteado, cada progresión o variación del ejercicio, debe ser vivenciado las suficientes veces para que el cerebro del niño o la niña cree un nuevo circuito neuronal. Esto es lo que se llama automatización de un proceso, la automatización es en sí, el aprendizaje. Hasta que algo no está automatizado no podemos decir que está aprendido.

El proceso de automatización o de aprendizaje creara circuitos neuronales que controlaran el movimiento sin que el nadador tenga que realizar una planificación anterior al movimiento a realizar, lo que hace que el movimiento se pueda iniciar mucho más rápido. Aunque la rapidez en el inicio del gesto no es uno de los objetivos primordiales de nuestro deporte, si tiene importancia.

Podemos pensar en el nadador que está realizando 200 m, a la hora de realizar el viraje no necesitara pensar cada uno de los movimiento que lo componen, ya que tiene automatizado el proceso, el nadador solo tiene que dar la señal al cerebro y este conectara con el circuito neuronal encargado de ese viraje, no necesitara una planificación anterior ni pensar en la ejecución del proceso.

Cuando tenemos un conjunto de movimientos complejos automatizados y el deportista los está realizando, si este proceso ha sido entrenado correctamente, tendrá liberados los centros superiores del cerebro, esto implica un menor gasto energético y una menor tensión psíquica. Así como poder focalizar su zona pensante en otras tareas como podrían ser la táctica de la prueba o la focalización de un segmento corporal a mejorar.

Una correcta automatización de los gestos encadenados, la técnica de la natación por ejemplo, conllevara menos errores de ejecución. Los procesos automatizados, si no varían las condiciones en las que fueron creados, pueden ser repetidos sistemáticamente sí que sufran de errores en la ejecución o en el ordenamiento. (adaptado “J.S.Palacios, Aprendizaje del niño y el adolescente”, 1990)

“La ejecución de gestos automáticos es imprescindible para ser eficaces motrizmente, de hecho sería imposible ejecutar la mayoría de los gestos técnicos sin un alto grado de automatización. “ (Joan Rius & Sant 1995)

“el aprendizaje consiste en una modificación adaptadora sistemática y relativamente constante de la conducta cuando a un individuo se le pone en una situación de prueba de manera repetitiva “(Monpellier citado en Didier Chollet

2003) “la automatización libera de movimientos superfluos, del ruido de fondo que introduce las tensiones parasitarias” (adaptado Paillard 1982)

“La automatización se caracteriza por la economía funcional y operacional, dado que el gesto o habilidad se debe llevar a cabo de forma eficaz y con un mínimo gasto cognitivo y energético. “ (Adaptado Simonet, 1985).

Después de haber visto la utilidad del aprendizaje automatizado tenemos que ver como un proceso de automatización equivocado puede llevar a un desastre técnico con el tiempo, cuando este proceso de aprendizaje automatizado no se realiza correctamente se produce una mielinización neuronal del proceso sin la consiguiente reflexión, es decir, sin que actúen las zonas altas y pensantes del cerebro, actuando solo las zonas profundas.

El circuito neuronal queda desconectado de la parte frontal superior del cerebro. Esto lleva a que se produzca una automatización temprana cerrada o estereotipada, falta de sensaciones-reacciones. Esto conlleva un aprendizaje más rápido de un proceso dado. Ya que se realiza el aprendizaje solo a base de la repetición del proceso. Pero provocara una ralentización y dificultad a las consiguientes modificaciones o al aprendizaje de nuevas tareas. Esta forma de automatización es llamada automatización profunda, automatización cerrada, estereotipo o automatización refleja.

Se ha de buscar la automatización del proceso pero con su consiguiente reflexión y comprensión. La automatización de la técnica es imprescindible para una correcta ejecución ya que permite al cerebro del nadador poder discriminar su atención en otros factores, ya sean estos nuevos desarrollos técnicos o simplemente para tener un menor gasto psicológico durante los entrenamientos. El cerebro una vez tiene automatizado un proceso usa los circuitos neuronales más rápidos y su inicio se realiza con un simple estímulo, sin necesidad de un proceso complejo de pensamiento. Se accionan mediante un interruptor neuronal sin necesidad de que el deportista piense y planifique los movimientos que tiene que realizar.

Por lo tanto la automatización de la técnica de forma temprana o durante la búsqueda del máximo desarrollo se hace imprescindible en este deporte. Pero la forma de buscar esta automatización puede variar en gran medida futuros desarrollos. Esta forma de enseñanza ya sea la básica de aprendizaje o la máxima de la técnica de competición necesita de continuos nuevos estímulos o se producirá una des mielinización de las zonas altas quedando el movimiento mielinización solo en las zonas profundas del cerebro. Olvidando por consiguiente la facilidad para nuevos aprendizajes y quedando solo automatizado el movimiento.

2.5 HIPÓTESIS

La Metodología de la Natación incide en el Rendimiento Deportivo de los nadadores del club de Natación Flipper.

2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

2.6.1 Variable Independiente.

Metodología de la Natación.

2.6.2 Variable Dependiente.

Rendimiento Deportivo.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 ENFOQUE

Para realizar el presente trabajo investigativo nos basamos en los principios del paradigma Constructivista, de Observación Documental, Critico Propositivo de carácter Cualitativo-Cuantitativo.

Es de carácter cualitativo, porque se observará los movimientos realizados por el deportista del Club Flipper en cada uno de los estilos de natación con el objeto de determinar la técnica y el método utilizado en la generación del gesto técnico.

Y es de carácter cuantitativo porque se utilizó la estadística descriptiva para la elaboración de tablas y gráficos estadísticos que nos ayudaron al análisis e interpretación de resultados obtenidos a través de la encuesta aplicada de manera objetiva.

3.2 MODALIDAD BÁSICA DE INVESTIGACIÓN

El presente trabajo de investigación utilizará las siguientes modalidades básicas de investigación: **Investigación Bibliográfica o Documental**

Según DÍAZ, F. (2010) consiste en analizar la información escrita sobre un determinado problema, con el propósito de conocer las contribuciones científicas del pasado y establecer relaciones, diferencias o estado actual del conocimiento respecto al problema de estudio, leyendo documentos tales como: libros, revistas científicas, informes técnicos, tesis de grado, etc., sobre la metodología de la natación y el rendimiento deportivo.

Investigación de Campo

Es el estudio sistemático de los hechos en el lugar en el que se producen, a través del contacto directo del investigador con la realidad. Tiene como finalidad recolectar y registrar sistemáticamente información primaria referente al problema en estudio; es decir se realizará en la piscina del Complejo Deportivo del Colegio Simón Bolívar de la ciudad de Ambato, donde funciona el Club de Natación Flipper los días Martes a Viernes desde las 17H00 hasta las 21H00 ininterrumpidamente, y el día Sábado desde las 10H00 hasta las 15H00.

3.3 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Investigación Exploratoria

Su objetivo es ayudar al planteamiento del problema de investigación, formular hipótesis de trabajo o seleccionar la metodología a utilizar en nuestro caso se utilizaremos para determinar los problemas existentes en cuanto a la inadecuada metodología de la natación en el rendimiento deportivo y donde los nadadores presentan mayor dificultad en una competencia, motivo por el cual han tenido resultados bajos.

Investigación Descriptiva

Detalla las características más importantes del problema de estudio, en lo que respecta a su origen y desarrollo. Su objetivo es describir los problemas que presentan los nadadores debido a la inadecuada metodología de la natación en el rendimiento deportivo en una circunstancia temporero espacial determinada, es decir, detallará cómo es y cómo se manifiesta las causas por las que los nadadores tienen bajos rendimientos.

Investigación Correlacional

Tiene como propósito medir el grado de relación que existe entre dos o más variables en un contexto particular, es decir se conocerá la relación existente entre la metodología de la natación en el rendimiento deportivo.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

Población es el conjunto de elementos con características comunes, en un espacio y tiempo determinados en los que se desea estudiar un hecho o fenómeno.

La investigación se la realiza en el club de natación Flipper y está conformado de la siguiente manera:

DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
Instructores	4
Nadadores	80
TOTAL	84

Cuadro 2: Población

Fuente: Club de Natación Flipper.

Elaborado por: Lcdo. John Morales Fiallos

El total de la población lo constituyen 80 nadadores y 4 instructores que pertenecen al Club de Natación Flipper.

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable Independiente: Metodología de la Natación

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Conjunto de metodologías empleados por el docente en la enseñanza de las técnicas de natación para dirigir el aprendizaje del alumno hacia determinados objetivos	Técnicas	Estilo de enseñanza. Técnica de enseñanza. Estrategia de enseñanza.	¿Cuál cree usted que es la mejor técnica de enseñanza de natación en este club? Videos () Teoría () Práctica () ¿Cómo considera usted la técnica de enseñanza de natación en este club? Muy Buena () Buena () Mala ()	Técnica: Encuesta. Instrumento: Cuestionario.
	Aprendizaje	Fuera del agua Dentro del agua En contenido completo	¿Se aplican Estrategias Metodológicas de enseñanza con ayuda de material didáctico? Si () A veces () Nunca () ¿Las demostraciones técnicas se las realiza dentro o fuera del agua? Dentro del agua () Fuera del agua ()	
	Objetivos	Perfeccionar estilos Competición Resultados	¿El entrenador utiliza ejercicios específicos para perfeccionar los estilos? Si () A veces () Nunca ()	

Cuadro 3: Variable Independiente: Metodología de la Natación
Elaborado por: Lcdo. John Morales Fiallos

Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas e Instrumentos
Es la unidad entre la ejecución y el resultado de una acción a una sucesión compleja de acciones deportivas, en base a valoraciones de Forma, Fases y Rendimiento Físico	Fases.	Desarrollo Estabilización Pérdida	¿Cuál de las fases del entrenamiento deportivo son más importantes? Desarrollo () Estabilización () Pérdida () . Todas ()	Encuesta. Cuestionario estructurado.
	Forma	Estado Competitivo	¿Cree Ud. que se aplica correctamente la preparación física en el club, para llegar a un buen estado competitivo? Siempre () Casi siempre () Nunca () ¿Considera usted que los monitores manejan en forma adecuada las cargas de volumen e intensidad que inciden en el rendimiento deportivo? Si () No ()	Encuesta. Cuestionario estructurado.
	Rendimiento Físico.	Velocidad Agilidad Resistencia Fuerza Flexibilidad	¿Cuál de estos indicadores es más importante para evidenciar su Rendimiento Deportivo? Velocidad () Resistencia () Fuerza () Flexibilidad ()	Encuesta. Cuestionario estructurado.

Cuadro 4: Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo.

Elaborado por: Lcdo. John Morales Fiallos

3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Según HERRERA, I (2008) el plan de recolección de la información contempla estrategias metodológicas requeridas por los objetivos e hipótesis de investigación, de acuerdo con el enfoque escogido. Para concretar la descripción del plan de recolección conviene contestar las siguientes preguntas:

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación.
2. Sujetos investigados?	De nadadores del Club de Natación Flipper
3. Sobre qué?	Metodología de la Natación y Rendimiento Deportivo
4. Quién?	Lcdo.. John Morales
5. A quiénes?	Nadadores del Club de Natación Flipper
6. Cuándo?	Mayo 2013
7. ¿Dónde?	Piscina del Complejo Deportivo del Colegio Simón Bolívar
8. Cuántas veces?	Una sola vez
9. ¿Cómo?	Encuesta Observación directa
10. ¿Con qué?	Cuestionario Ficha de Observación Directa

Cuadro 5: Plan de recolección de la información

Elaborado por: Lcdo. John Morales Fiallos

3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Es el proceso que permite analizar la información con el fin de obtener las respuestas a las preguntas que se formularon en los instrumentos y presentar los resultados.

El análisis de los datos se realizará, con la Ficha de Observación Directa y el Cuestionario, que permitirá hacer el análisis e interpretación de los resultados obtenidos para alcanzar los objetivos de estudio y proponer alternativas de solución encaminadas a resolver el problema detectado.

Una vez culminada la etapa de recopilación de la información, se la procesa de acuerdo a los siguientes pasos:

1. Recolección, clasificación, selección y tabulación de la información.
2. Selección de la Información.
3. Estudio Estadístico de los datos.
4. Presentación de los datos en cuadros estadísticos.
5. Análisis e interpretación de los resultados

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Encuesta aplicada a los nadadores integrantes del Club de Natación Flipper de la Ciudad de Ambato

1. ¿Cuál cree usted que es la mejor técnica de enseñanza de natación en este club?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Videos	3	4%
Teoría	1	1%
Práctica	76	95%
TOTAL	80	100%

Cuadro 6:Cuál es la mejor técnica de enseñanza

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lcdo. John Morales Fiallos

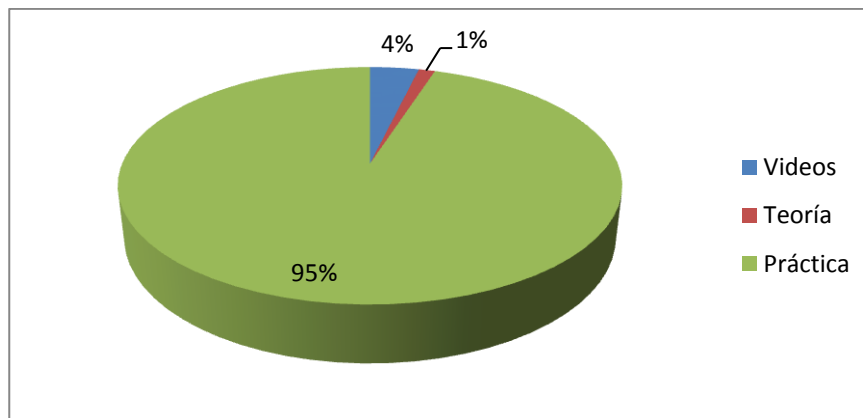


Figura 9: Cual es la mejor técnica de enseñanza

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lcdo. John Morales Fiallos

Análisis e Interpretación de Resultados

De los 80 nadadores integrantes del Club de Natación Flipper encuestados y que constituyen el 100%, el 95% manifiestan que la práctica es la mejor técnica de enseñanza de natación en este club, el 4% señala que son los videos mientras que el 1% la teoría.

De acuerdo a los resultados obtenidos, la mayoría de nadadores manifiestan que la práctica es la mejor técnica de enseñanza de natación en este club. La práctica permite al nadador ejecutar y corregir a tiempo los errores en la técnica para desarrollar el gesto técnico.

2. ¿Cómo considera usted la técnica de enseñanza de natación en este club?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy buena	37	46%
Buena	43	54%
Mala	0	0%
TOTAL	80	100%

Cuadro 7: Cómo es la Técnica de la enseñanza

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lcdo. John Morales Fiallos

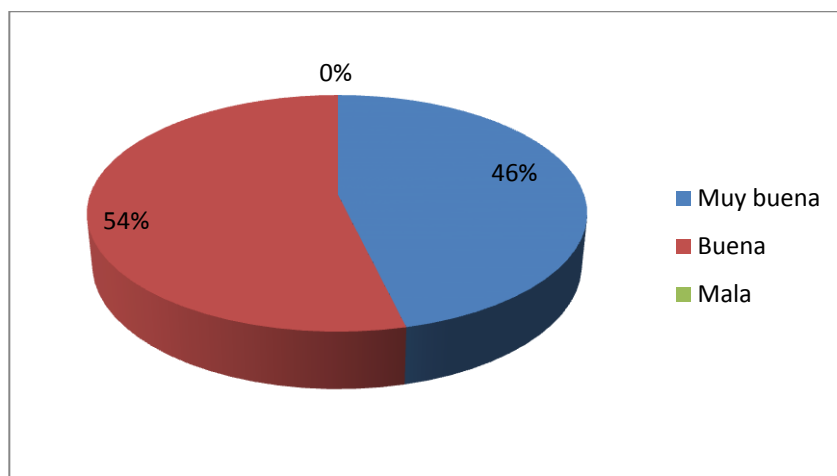


Figura 10: Cómo es la Técnica de la enseñanza

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lcdo. John Morales Fiallos

Análisis e Interpretación de Resultados

De los 80 nadadores integrantes del Club de Natación Flipper encuestados y que constituyen el 100%, el 54% considera que la técnica de enseñanza de natación es buena mientras que el 46% la considera muy buena.

La mayoría de nadadores considera que la técnica de enseñanza es buena porque el aprendizaje es práctico porque de esta manera el nadador fortalece y desarrolla las cualidades motrices en la correcta aplicación de cargas y volumen en el periodo de entrenamiento de la planificación deportiva.

3. ¿Se aplican Estrategias Metodológicas de enseñanza con ayuda de material didáctico?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	22	27%
A veces	38	48%
Nunca	20	25%
TOTAL	80	100%

Cuadro 8: Aplicación de estrategias metodológicas

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lcdo. John Morales Fiallos

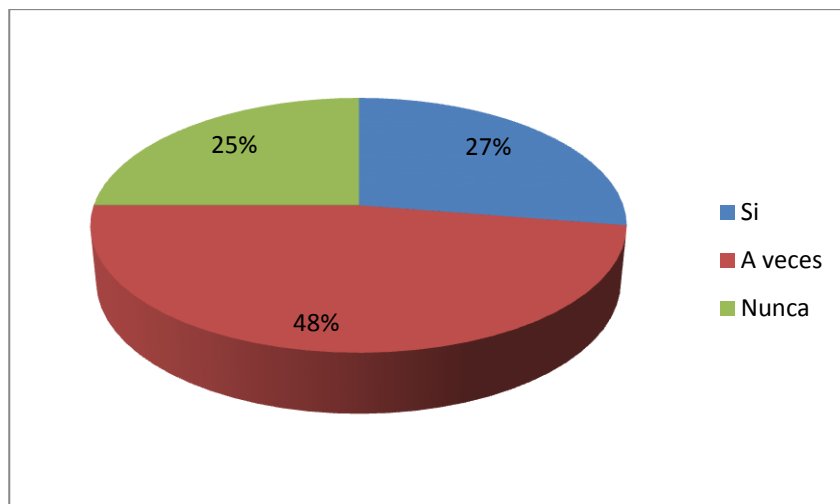


Figura 11: Aplicación de estrategias metodológicas

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lcdo. John Morales Fiallos

Análisis e Interpretación de Resultados

De los 80 nadadores integrantes del Club de Natación Flipper encuestados y que constituyen el 100%, el 48% manifiesta que a veces se aplican estrategias metodológicas, 27% señala que siempre mientras que un 25% nunca.

La aplicación de estrategias metodológicas no es permanente, porque la demanda de deportistas que se tienen en cada horario y el espacio reducido limita alternar metodología innovadoras para potenciar la práctica de la natación.

4. ¿Las demostraciones técnicas se las realiza dentro o fuera del agua?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Dentro del agua	35	44%
Fuera del agua	45	56%
TOTAL	80	100%

Cuadro 9: Demostraciones dentro o fuera del agua

Fuente: **Encuesta**

Elaborado por: Lcdo. John Morales Fiallos

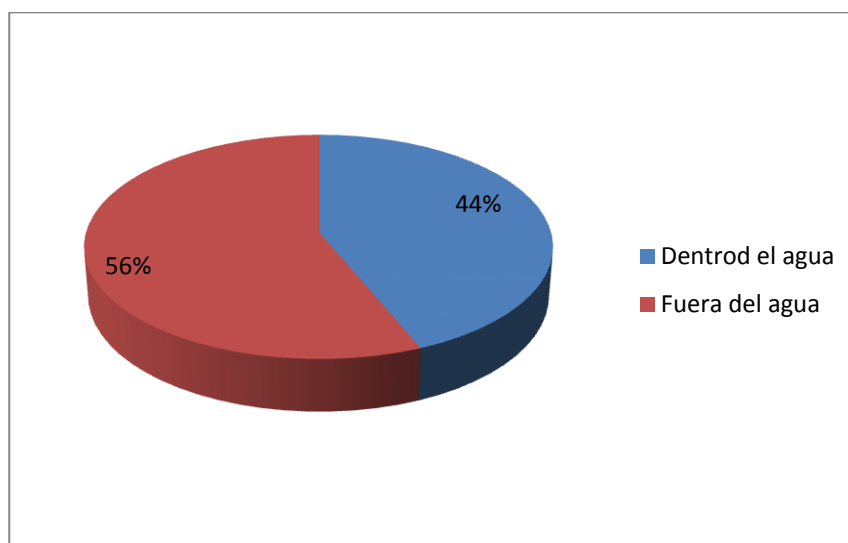


Figura 12: Demostraciones dentro o fuera del agua

Fuente: **Encuesta**

Elaborado por: Lcdo. John Morales Fiallos

Análisis e Interpretación de Resultados

De los 80 nadadores integrantes del Club de Natación Flipper encuestados y que constituyen el 100%, el 56% señala que las demostraciones técnicas se las realiza fuera del agua mientras que un 44% señala que dentro del agua.

Las demostraciones técnicas se las realizan en su mayoría fuera del agua justamente por la falta de espacio y también porque se requiere incrementar entrenadores y monitores para no sobre recargarlos con trabajo.

5. ¿El entrenador utiliza ejercicios específicos para perfeccionar los estilos?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	19	24%
A veces	59	74%
Nunca	2	2%
TOTAL	80	100%

Cuadro 10: Utilización de ejercicios específicos

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lcdo. John Morales Fiallos

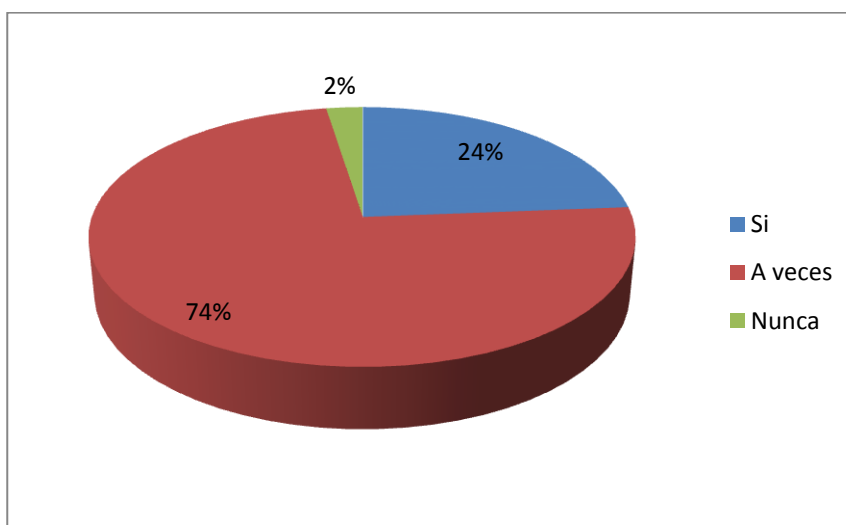


Figura 13: Utilización de ejercicios específicos

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lcdo. John Morales Fiallos

Análisis e Interpretación de Resultados

De los 80 nadadores integrantes del Club de Natación Flipper encuestados y que constituyen el 100%, el 74% señala que a veces el entrenador utiliza ejercicios específicos para perfeccionar los estilos mientras que el 24% manifiesta que siempre.

A veces el entrenador utiliza ejercicios específicos para perfeccionar los estilos por la gran cantidad de nadadores en ciertos días y horarios como también muchos de los nadadores no poseen el biotipo que se ajuste a las características de un nadador de élite; para la mayoría de integrantes, el único afán es aprender a nadar.

6. ¿Cuál de las fases del Rendimiento Deportivo son más importantes?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Desarrollo	42	34%
Estabilización	19	22%
Pérdida	0	18%
Todas	19	26%
TOTAL	80	100%

Cuadro 11: Fases rendimiento deportivo

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lcdo. John Morales Fiallos

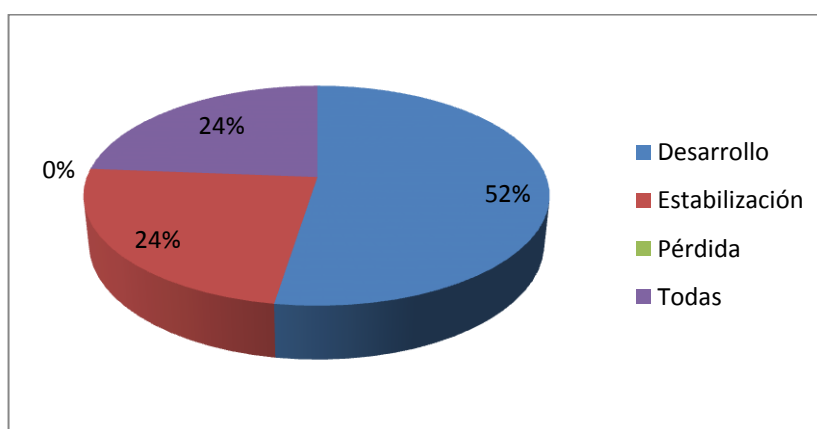


Figura 14: Fases rendimiento deportivo

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lcdo. John Morales Fiallos

Análisis e Interpretación de Resultados

De los 80 nadadores integrantes del Club de Natación Flipper encuestados y que constituyen el 100%, 34% manifiesta que las fases del rendimiento deportivo más importante es el desarrollo, el 26% todas, 22% estabilización mientras que un 18% la pérdida.

Las fases de desarrollo y estabilización son las más importantes en el rendimiento deportivo y se las alcanza cuando el nadador ha asistido puntualmente a sus horarios de entrenamiento, se ha exigido a sí mismo para alcanzar la forma técnica, táctica y psicológica; parámetros fundamentales que pocos nadadores alcanzan.

7. ¿Cree Ud. que se aplica correctamente la preparación física en el club, para llegar a un buen estado competitivo?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	28	35%
Casi siempre	52	65%
Nunca	9	0%
TOTAL	80	100%

Cuadro 12: Estado competitivo

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lcdo. John Morales Fiallos

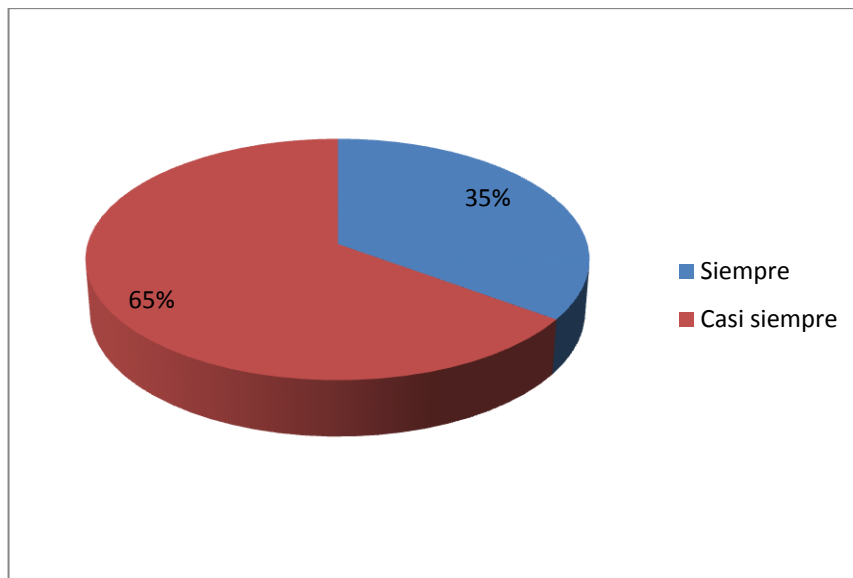


Figura 15: Estado competitivo

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lcdo. John Morales Fiallos

Análisis e Interpretación de Resultados

De los 80 nadadores integrantes del Club de Natación Flipper encuestados y que constituyen el 100%, 65% cree que casi siempre está en un buen estado competitivo mientras que el 35% manifiesta que siempre.

La mayoría de nadadores no asisten con regularidad a sus entrenamientos, los hacen por temporadas debido a factores externos netamente educativos y a los cambios de horarios programados de manera imprevista, generan la pérdida deportiva de algunos nadadores, acarreando desmotivación y desinterés por sus entrenamientos.

8. **¿Considera usted que los monitores manejan en forma adecuada las cargas de volumen e intensidad que inciden en el rendimiento deportivo?**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	41	51%
Casi siempre	39	49%
Nunca	0	0%
TOTAL	80	100%

Cuadro 13: Monitores manejan metodologías

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lcdo. John Morales Fiallos

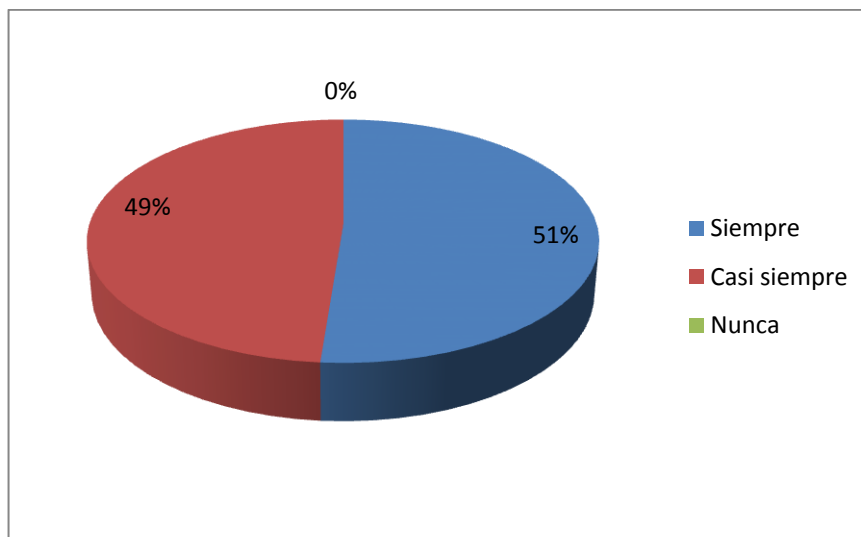


Figura 16: Monitores manejan metodologías

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lcdo. John Morales Fiallos

Análisis e Interpretación de Resultados

De los 80 nadadores integrantes del Club de Natación Flipper encuestados y que constituyen el 100%, el 51% considera que siempre los monitores manejan metodologías de Natación adecuadas que inciden en el rendimiento deportivo mientras que un 49% casi siempre.

Los entrenadores en su mayoría si manejan metodologías de Natación adecuadas que inciden en el rendimiento deportivo, pero es preocupante la cantidad de entrenadores que casi siempre lo hacen de acuerdo al criterio de los deportistas, demostrando de esta manera falta de capacitación y compromiso con el trabajo que realizan.

9. ¿Cuál de estos indicadores es más importante para evidenciar su Rendimiento Deportivo?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Velocidad	27	34%
Resistencia	18	22%
Fuerza	14	18%
Flexibilidad	21	26%
TOTAL	80	100%

Cuadro 14: Indicadores más importantes para rendimiento deportivo

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lcdo. John Morales Fiallos

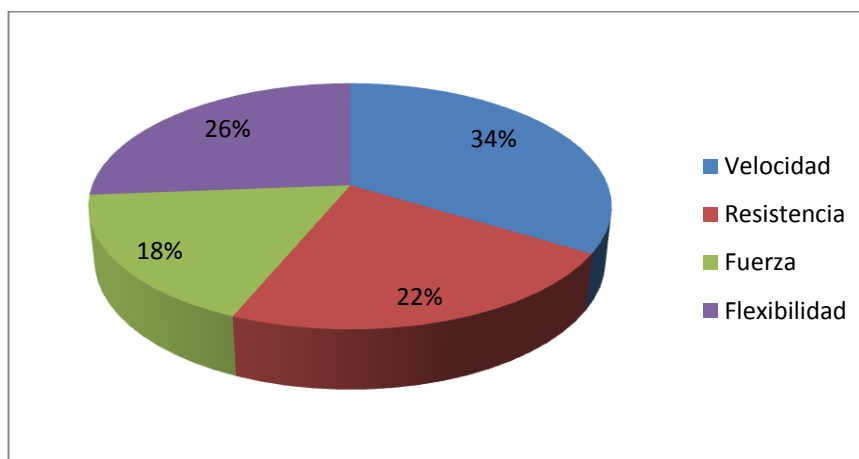


Figura 17: Indicadores más importantes para rendimiento deportivo

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lcdo. John Morales Fiallos

Análisis e Interpretación de Resultados

De los 80 nadadores integrantes del Club de Natación Flipper encuestados y que constituyen el 100%, el 34% manifiesta que la velocidad es el indicador más importante para evidenciar su rendimiento deportivo, el 26% flexibilidad, 22% resistencia mientras que el 18% la fuerza.

La mayoría de nadadores consideran que la velocidad es el principal indicador que evidencia su rendimiento deportivo cuando en realidad es la resistencia, como primer requisito a desarrollar dentro de las capacidades básicas motrices en natación.

10. ¿Aplicaría usted una Guía sobre Estrategias Metodológicas que incidan en el Rendimiento Deportivo?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	59	74%
No	21	26%
TOTAL	80	100%

Cuadro 15: Aplicación de una guía

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lcdo. John Morales Fiallos

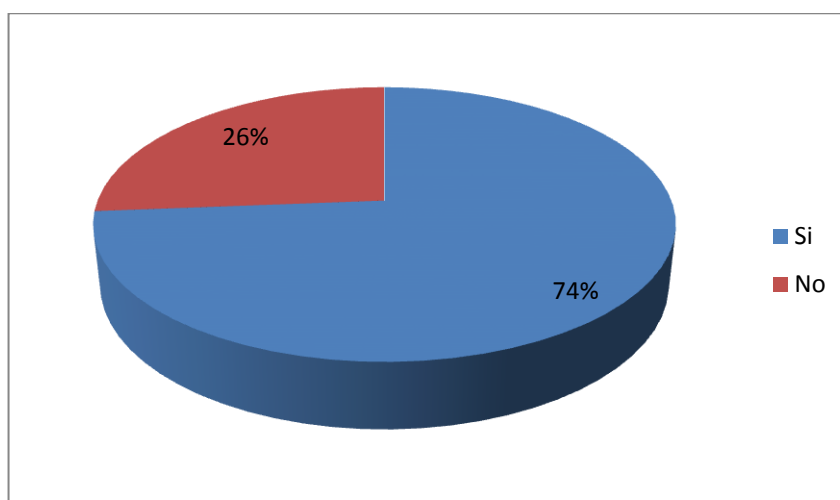


Figura 18: Aplicación de una guía

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lcdo. John Morales Fiallos

Análisis e Interpretación de Resultados

De los 80 nadadores integrantes del Club de Natación Flipper encuestados y que constituyen el 100%, el 74% manifiesta que si aplicarían una Guía sobre Estrategias Metodológicas que incidan en el Rendimiento Deportivo mientras que un 26% señala que no.

La mayoría de nadadores manifiestan interés por aplicar una Guía sobre Estrategias Metodológicas que incidan en el Rendimiento Deportivo puesto que ellos serían los beneficiarios directos del trabajo.

4.2 Entrevista aplicada a los entrenadores del Club Flipper de la ciudad de Ambato

Entrenador 1

1. ¿Cuál es la técnica de enseñanza de natación que aplica usted?

En la enseñanza de natación se aplican técnicas demostrativas, impartidas, compartidas, corrección de errores, video que nos ayudan observar la correcta ejecución del gesto técnico en cada uno de los estilos y en las diferentes edades.

2. ¿Qué metodología aplica usted para la enseñanza de natación?

Se aplica el método mixto porque en la parte práctica es el más recomendado para trabajar en la conformación de grupos así como también en forma individual; debido a que esta disciplina deportiva es adquirida es decir la persona debe aprender a nadar y a través de la aplicación de ejercicios específicos que ayudarán a desarrollar habilidades y destrezas necesarias para este deporte.

3. ¿Qué problema encuentra en la enseñanza de natación en la ciudad de Ambato?

El mayor problema es la reducida cantidad de escenarios para la práctica de la natación debido a que en un mismo horario se debe compartir con uno y hasta con dos entrenadores diferentes de otros clubes causando con esto que el nadador se distraiga y no de lo mejor de sí para realizar un entrenamiento significativo

4. ¿Dispone usted de los materiales didácticos necesarios para el proceso de enseñanza – aprendizaje?

Si se dispone aunque en una mínima cantidad puesto que los químicos utilizados para el mantenimiento de la purificación del agua, ha hecho que la poca cantidad de materiales existentes se vayan deteriorando en forma consecutiva, por lo que se ha optado que la utilización de materiales didácticos sea adquirida de forma personal.

5. ¿Cree usted necesario diseñar una Guía sobre Estrategias Metodológicas que Incida en el Rendimiento Deportivo de los integrantes del Club de Natación Flipper de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua?

Si es necesario porque la mayor parte de tiempo se ha venido aplicando y utilizando metodología que van fuera del prototipo de nuestros nadadores por lo que se crea desmotivación al no alcanzar a corto plazo el dominio del gesto motor en los estilos de natación.

6. ¿Aplicaría usted este Guía?

Si lo haría puesto que el Club Flipper necesita fortalecer sus técnicas de enseñanza-aprendizaje para mantener y atraer deportistas que reúnan al biotipo tan esencial para este tipo de deporte.

Entrenador 2

1. ¿Cuál es la técnica de enseñanza de natación que aplica usted?

La técnica sé que aplica con más frecuencia es la demostrativa

2. ¿Qué metodología aplica usted para la enseñanza de natación?

Inductivo – deductivo porque existe técnicas que se debe ir desde lo más fácil a lo más complejo para posteriormente invertirla tomando en cuenta que es una disciplina de carácter individual por lo que cada uno de los nadadores necesita un trabajo específico.

3. ¿Qué problema encuentra en la enseñanza de natación en la ciudad de Ambato?

Limitada infraestructura y altos costos para practicar la natación

4. ¿Dispone usted de los materiales didácticos necesarios para el proceso de enseñanza – aprendizaje?

Son limitados, lamentablemente al ser productos importados son difíciles de adquirirlos en nuestro medio.

5. ¿Cree usted necesario diseñar una Guía sobre Estrategias Metodológicas que Incida en el Rendimiento Deportivo de los integrantes del Club de Natación Flipper de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua?.

Sería ideal ya que podríamos capacitarnos; la capacitación en natación es mínima.

6. ¿Aplicaría usted este Guía?

Si lo haría.

Entrenador 3

1. ¿Cuál es la técnica de enseñanza de natación que aplica usted?

Se trata de aplicar técnicas didácticas actuales ya que en esta última década se han roto records nacionales y mundiales por lo que creo necesario estar a la vanguardia y esto lo conseguimos estando en todo momento con los avances tecnológicos.

2. ¿Qué metodología aplica usted para la enseñanza de natación?

La impartida compartida porque es la que me permite irme relacionando de mejor manera con los nadadores y no tomarlo solamente como objeto de la enseñanza sino como sujeto de la misma.

3. ¿Qué problema encuentra en la enseñanza de natación en la ciudad de Ambato?

Mínima cantidad de escenarios deportivos donde se pueda practicar la natación como ciencia y no como un pasatiempo ocupacional para los estudiantes de la ciudad.

4. ¿Dispone usted de los materiales didácticos necesarios para el proceso de enseñanza – aprendizaje?

Si se dispone pero son limitados y su estado es regular.

5. ¿Cree usted necesario diseñar una Guía sobre Estrategias Metodológicas que Incida en el Rendimiento Deportivo de los integrantes del Club de Natación Flipper de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua?.

Sería bueno para estandarizar procesos de enseñanza-aprendizaje de la natación en pos de un mejor rendimiento deportivo.

6. ¿Aplicaría usted este Guía?

Si lo haría con toda seguridad.

Entrenador 4

1. ¿Cuál es la técnica de enseñanza de natación que aplica usted?

En forma personal la técnica que me gusta es la demostrativa tomando como modelo al mejor nadador y así tratar de que los demás deportistas lleguen a ejecutar lo más parecido al nadador modelo.

2. ¿Qué metodología aplica usted para la enseñanza de natación?

La metodología que se aplica va realizada a las diferencias individuales de nuestros nadadores.

3. ¿Qué problema encuentra en la enseñanza de natación en la ciudad de Ambato?

Definitivamente la falta de escenarios es un parámetro que causa más de un dolor de cabeza porque cuando hay alguna situación externa nos vemos medrados a una para obligatoria por no contar con más escenarios deportivos para esta disciplina.

4. ¿Dispone usted de los materiales didácticos necesarios para el proceso de enseñanza – aprendizaje?

Muy pocos

5. ¿Cree usted necesario diseñar un Guía sobre Estrategias Metodológicas que Incida en el Rendimiento Deportivo de los integrantes del Club de Natación Flipper de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua?.

Si estoy de acuerdo con ello

6. ¿Aplicaría usted este Guía?

Por supuesto que si

Análisis e interpretación de la entrevista aplicada a los entrenadores

La enseñanza de la natación en la ciudad de Ambato está enmarcada en una metodología netamente práctica a causa de la limitada infraestructura deportiva y la reducida disposición de material didáctico.

Los entrenadores manifiesta que si están de acuerdo con el diseño de un Guía de sobre Estrategias Metodológicas que Incida en el Rendimiento Deportivo para desarrollar acciones de cambio con el único propósito de llegar al objetivo de obtener nadadores con la técnica depurada en cada uno de los estilos de natación.

4.3 Verificación de Hipótesis

Planteamiento de Hipótesis

a) Modelo Lógico

H0: La Metodología de la Natación NO incide en el Rendimiento Deportivo de los nadadores del club de Natación Flipper.

H1: La Metodología de la Natación SI incide en el Rendimiento Deportivo de los nadadores del club de Natación Flipper.

b) Modelo Matemático

Hipótesis nula H0= Respuestas observadas = Respuestas Esperadas

Hipótesis alternativa H1= Respuestas observadas \neq Respuestas esperadas.

Nivel de significación

La probabilidad de rechazar la hipótesis nula cuando es falsa es de 5%, es decir, el nivel de confianza es del 95%.

Estadístico de prueba

Para la verificación de la hipótesis se toma la fórmula del Chi cuadrado, se utilizó la encuesta como técnica de investigación, escogiendo dos preguntas de la misma:

Pregunta 3:

¿Se aplican Estrategias Metodológicas de enseñanza?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	22	27%
A veces	38	48%
Nunca	20	25%
TOTAL	80	100%

Pregunta 5:

¿El entrenador utiliza ejercicios específicos para perfeccionar los estilos?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	19	24%
A veces	59	74%
Nunca	2	2%
TOTAL	80	100%

De las dos preguntas se obtuvo la siguiente tabla:

PREGUNTAS	SI	A VECES	NUNCA	TOTAL
¿Se aplican Estrategias Metodológicas de enseñanza?	22	38	20	80
¿El entrenador utiliza ejercicios específicos para perfeccionar los estilos?	19	59	2	80
TOTAL	41	97	22	160

Cuadro 16: Respuestas observadas

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Lcdo. John Morales Fiallos

PREGUNTAS	SI	A VECES	NUNCA	TOTAL
¿Se aplican Estrategias Metodológicas de enseñanza?	20,5	48,5	11	80
¿El entrenador utiliza ejercicios específicos para perfeccionar los estilos?	20,5	48,5	11	80
TOTAL	41	97	22	160

Cuadro 17: Respuestas esperadas

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Lcdo. John Morales Fiallos

Fórmula

$$X^2 = \frac{\sum(O - E)^2}{E}$$

X² = Valor a calcularse de Chi-cuadrado

∑ = Sumatoria

O = Respuestas observadas de la investigación

E = Respuestas esperadas o calculadas

Resolución de la fórmula

O	E	O-E	(O-E)²	(O-E)²/E
22	20,5	1,5	2,25	0,11
38	48,5	-10,5	110,25	2,27
20	11	9	81	7,36
19	20,5	-1,5	2,25	0,11
59	48,5	10,5	110,25	2,27
2	11	-9	81	7,36
			X²c:	19,49

Cuadro 18: Cálculo del Chi-Cuadrado

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Lcdo. John Morales Fiallos

Regla de decisión

Si $X^2_c > X^2_t$ rechazo H0 y acepto H1

Grados de libertad

$$gl = (c-1) (h-1)$$

gl = grados de libertad

c = Columnas de la tabla

h = Filas o hileras de la tabla

$$gl = (3-1) (2-1)$$

$$gl = 2*1$$

$$gl = 2$$

Con un nivel de significación de 5% y 2 grado de libertad $X^2_t = 5,991$

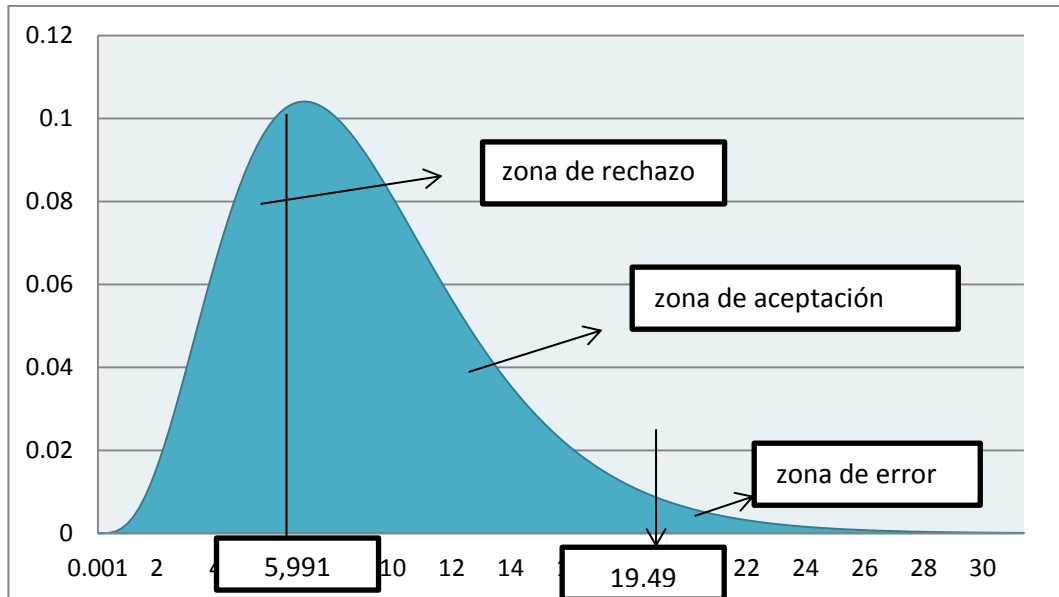


Figura 19: Campana de Gauss

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Lcdo. John Morales Fiallos

Conclusión de la hipótesis

El valor de $X^2_c = 19,49 > X^2_t = 5,991$ y de conformidad a lo establecido en la regla de decisión, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, es decir, se confirma la Metodología de la Natación SI incide en el Rendimiento Deportivo de los nadadores del club de Natación Flipper.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- Las metodologías de la natación aplicada en los integrantes del Club de Natación Flipper se las realiza mediante demostraciones prácticas fuera del agua porque el espacio acuático es insuficiente y el tiempo destinado para la práctica también, debido a la carencia de un lugar óptimo y de exclusivo uso para el Club de Natación Flipper.
- El rendimiento deportivo de los nadadores es de intermedio a alto ya que su asistencia es irregular por factores netamente educativos a los que deben priorizar tiempo y esfuerzo.
- No se dispone de suficiente material didáctico porque la mayor cantidad de ellos son importados, tienen un alto costo y tienen una vida útil muy corta.
- La utilización de ejercicios específicos para perfeccionar los estilos es limitado por la gran cantidad de nadadores en ciertos días y horarios así como la carencia del biotipo que se ajuste a las características de un nadador élite.

5.2 RECOMENDACIONES

- Aplicar un Guía de estrategias metodologías que incida en el rendimiento deportivo de los integrantes del Club de Natación Flipper de la Ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua.
- Motivar a los nadadores a la práctica de la natación para que asistan con regularidad y puntualidad a sus entrenamientos diarios, fomentando la ocupación del tiempo libre en forma adecuada y asertiva.
- Autogestionar la provisión de material didáctico para mejorar los procesos de enseñanza – aprendizaje a través de autogestión de los administradores del Club.
- Gestionar ante la Federación Deportiva de Tungurahua la implementación de escenarios deportivos acordes a las necesidades actuales de deportistas ávidos de desarrollar aptitudes deportivas para representar a la provincia.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 DATOS INFORMATIVOS

Tema

GUÍA DE ESTRATEGIAS METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN QUE INCIDA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS INTEGRANTES DEL CLUB FLIPPER DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA

Institución Ejecutora: Club de Natación Flipper

Beneficiarios: Integrantes y Entrenadores del Club de Natación Flipper

Ubicación: Piscina del Colegio Bolívar
Huachi Pata – Ambato
Telf: 032410352

Tiempo para la Ejecución:

Inicio: 4 de Mayo del 2013

Finaliza: 4 de Agosto 2013

Equipo técnico responsable: Lcdo. Mg. Edisson Yucailla Sánchez- Director
Lcdo. John Morales Fiallos – Investigador

Costo: \$ 1.550,00

6.2 ANTECEDENTES

El Club de Natación Flipper viene funcionando en las instalaciones del Colegio Bolívar ubicado en el Sector de Huachi Pata desde hace trece años. Comparte el espacio acuático con otras escuelas de natación y público en general que acude semana a semana a disfrutar de momentos de recreación con toda la familia; siendo justamente éste, el principal inconveniente para el progreso técnico de sus nadadores.

El compartir el espacio acuático con otras escuelas y público en general da lugar a que la planificación no se cumpla a cabalidad, debiendo realizar las demostraciones prácticas fuera del agua, limitando de esta manera al nadador para el desarrollo técnico motor pero ante todo para generar interés por la práctica de la natación por la carencia de material didáctico y la implementación de metodologías innovadoras que creen ambientes potenciadores de aprendizaje a pesar de las dificultades de escenario.

El Club de Natación Flipper cuenta con nadadores que han representado a la Provincia de Tungurahua en varios eventos nacionales en la Categoría Infantil, por lo que tiene un prestigio muy bien ganado en relación a las otras escuelas de natación y también cuenta con un grupo élite a los que se debe mantener motivados para que continúen con su exigente preparación técnica, táctica y deportiva; y de la misma manera se debería incentivar la incorporación de nuevos talentos a la práctica de la natación para fortalecer el grupo de nadadores en bien del Club y de la Provincia de Tungurahua.

6.3 JUSTIFICACIÓN

Ante la carencia de espacio acuático requerido para la práctica de la natación, es necesario que el entrenador implemente una guía de estrategias metodológicas que incrementen el rendimiento deportivo y motiven la práctica de la natación por este razón es de mucha importancia el diseño de un Guía de Estrategias Metodológicas

que incidan en el rendimiento deportivo de los integrantes del Club de Natación Flipper de la Ciudad de Ambato.

Es de interés para los entrenadores e integrantes del Club porque podrán contar con formas innovadoras y motivantes para realizar una atractiva clase que estimule en forma positiva la participación de niños y adolescentes en un deporte para el cual no dispone de recursos ni aptitudes morfo fisiológicas que les permitan lograr niveles de alto rendimiento, razón por la cual la natación en edades tempranas constituye una alternativa de mejoramiento del desarrollo de las capacidades físicas y psicológicas que podrían permitir a nuestra niñez y juventud ambateña, participar en el contexto local, regional y nacional.

Es original porque no existe ningún Guía de estrategias metodológicas de enseñanza-aprendizaje de la natación adaptado al biotipo de nuestros deportistas por lo que su diseño permitirá contar con un Guía de estrategias metodológicas acorde a las condiciones propias del ambiente, del biotipo y de las características que el Club Flipper de la ciudad de Ambato, requiere para formar y desarrollar nadadores que cumplan con todos los requisitos que un nadador competitivo necesita.

El impacto que se espera de la presente propuesta una vez implementada, será la formación de nadadores motivados con un excelente gesto técnico, capaces de afrontar retos de alta competitividad.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General

Elaborar un Guía de Estrategias Metodológicas que incida en el Rendimiento Deportivo de los integrantes del Club de Natación Flipper de la Ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua.

6.4.2 Objetivos Específicos

- Diagnosticar la condición actual del entrenador de natación del Club Flipper
- Determinar la condición física de los integrantes del Club de Natación Flipper
- Elaborar un Guía de Estrategias Metodológicas que incidan en el rendimiento deportivo de los integrantes del Club de Natación Flipper.
- Implementar Guía de Estrategias Metodológicas

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

6.5.1 Administrativa

El Club de Natación Flipper cuenta con una estructura organizativa perfectamente definida, donde el Director-Administrador se encuentra al frente de la organización deportiva y vela porque se cumplan con los objetivos institucionales; ayudado de un Contador y Secretaria quienes llevan un meticuloso registro del pago de mensualidades y fichas técnicas de los nadadores. Un médico-nutricionista quien los valora periódicamente y cuatro entrenadores encargados de la enseñanza, corrección, fortalecimiento y competición de los nadadores pertenecientes al club.

6.5.2 Factibilidad Socio-Cultural

La natación es un deporte olímpico y una actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad por lo tanto la implementación de un Guía de estrategias metodológicas que incidan en el rendimiento deportivo de los integrantes del Club

permitirá una mejor integración, trabajo en equipo y alcanzar mejores logros deportivo.

6.5.3 Factibilidad Tecnológica

La natación está muy ligada a la tecnología debido a que es un deporte de alta precisión, requiere de estrategias metodológicas en sus procesos de enseñanza para perfeccionar el gesto técnico que bien lo pueden hacer a través de videos con el programa informático del kinovea para determinar tiempos, espacios, cámaras lentas con el propósito de evaluar el progreso deportivo en cada uno de sus fundamentos.

6.5.4 Factibilidad Equidad de género

La natación involucra la participación voluntaria tanto de hombres como de mujeres en todas sus categorías, por lo que goza de la aceptación de nadadores de ambos sexos. Por lo tanto el Guía de Estrategias Metodológicas que incidan en el Rendimiento Deportivo de los integrantes del Club de Natación Flipper se lo realiza sin distinción de género, raza ni condición social.

En la enseñanza de la natación, la igualdad de oportunidades entre ambos sexos es una preocupación constante del entrenador, procurando plantear actividades que la lleven a cabo, tomando en cuenta los siguientes principios:

- Aprovechar la formación de equipos mixtos, sin discriminación en base al sexo, y que permitan un mayor conocimiento de los demás, aceptando las diferencias.
- Comportarse y expresarse con un lenguaje no sexista y que no conlleve desconsideración a cualquiera de los sexos.
- Valorar la igualdad de oportunidades a la hora del trabajar, jugar o competir.
- Valorar los roles o funciones de las distintas personas que intervienen en el deporte.

6.5.5 Factibilidad Ambiental

Con la práctica de la natación se deben fomentar actitudes positivas de respeto y consideración hacia la naturaleza, el entorno y sobre todo hacia el medio natural que es el agua. Para ello se fomenta actitudes de respeto hacia el medioambiente como:

- Respetar la limpieza de las instalaciones donde se practique este deporte.
- Tomar conciencia de hábitos sociales perjudiciales para la salud y el medio ambiente deportivo como fumar en instalaciones y locales cerrados donde se practica la natación.
- Establecer sistemas de protección adecuados para la práctica de la natación para no realizar daños en el entorno cercano.
- Defender y valorar un medio ambiente saludable y limpio.

6.5.6 Factibilidad económico-financiera

Talento Humano

- Instructor e Investigador
- Entrenadores del Club de Natación Flipper
- Nadadores integrantes del Club de Natación Flipper

Recursos Materiales

Folletos del Guía de Estrategias Metodológicas	\$ 80,00
Computadora	\$ 600,00
Impresora	\$ 120,00
Material de oficina	\$ 100,00
Cámara fotográfica	\$ 300,00
Libros de Metodología de Natación	\$ 350,00
Total	\$ 1.550,00

6.5.7 Factibilidad legal

Ley del Deporte, Educación Física y Recreación

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

Art. 14.- Funciones y atribuciones.- Las funciones y atribuciones del Ministerio son:

- a) Proteger, propiciar, estimular, promover, coordinar, planificar, fomentar, desarrollar y evaluar el deporte, educación física y recreación de toda la población, incluidos las y los ecuatorianos que viven en el exterior;
- b) Auspiciar la masificación, detección, selección, formación, perfeccionamiento, de las y los deportistas, prioritariamente a escolares y colegiales del país, además de la preparación y participación de las y los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar a técnicos, entrenadores, dirigentes y todos los recursos humanos de las diferentes disciplinas deportivas.

Art. 26.- Deporte formativo- El deporte formativo comprenderá las actividades que desarrollen las organizaciones deportivas legalmente constituidas y reconocidas en los ámbitos de la búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo.

Art. 86.- FEDENAES.- La Federación Deportiva Nacional Estudiantil planificará y dirigirá las actividades deportivas escolares y colegiales de los niveles pre-básico, básico y bachillerato, estará conformada por las federaciones deportivas provinciales estudiantiles, su principal objetivo será organizar una vez por año los festivales y juegos deportivos nacionales estudiantiles, en base de categorías que comprendan edades infantiles, pre-juveniles y juveniles dentro del ámbito recreativo, formativo y competitivo en todas las disciplinas. Participará en

competencias internacionales de carácter estudiantil para lo cual seleccionará a los deportistas a través de diferentes certámenes, con el apoyo del Ministerio Sectorial.

Para su conformación y funcionamiento promoverá el trabajo de las Federaciones Deportivas Estudiantiles Provinciales, las mismas que ejecutarán las actividades anteriormente descritas en la jurisdicción de sus provincias.

Art. 89.- De la recreación.- La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural.

Art. 92.- Regulación de actividades deportivas.- El Estado garantizará:

- a) Planificar y promover la igualdad de oportunidades a toda la población sin distinción de edad, género, capacidades diferentes, condición socio económica o intercultural a la práctica cotidiana y regular de actividades recreativas y deportivas;
- b) Impulsar programas para actividades recreativas deportivas para un sano esparcimiento, convivencia familiar, integración social, así como para recuperar valores culturales deportivos, ancestrales, interculturales y tradicionales;
- c) Fomentar programas con actividades de deporte, educación física y recreación desde edades tempranas hasta el adulto mayor y grupos vulnerables en general para fortalecer el nivel de salud, mejorar y elevar su rendimiento físico y sensorial;
- d) Garantizar, promover y fomentar en la Administración Pública, la práctica de actividades deportivas, físicas y recreativas; y,
- e) Garantizar y promover el uso de parques, plazas y demás espacios públicos para la práctica de las actividades deportivas, físicas y recreativas.

6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO-TÉCNICA

Metodología de la Natación

Las personas aprenden en diversos grados y en variados tiempos, existen nadadores lentos que requieren de mayor dedicación temporal para aprender que aquellos que asimilan los estímulos de enseñanza con mayor rapidez, pese a esto es necesario considerar que el potencial final de nado de un nadador no depende necesariamente de la velocidad de aprendizaje, un nadador lento para aprender puede desarrollar uno o varios estilos de natación de igual o mejor manera que aquellos que aprenden más rápido. (Counsilman, 2002). Lo anterior determina que sea necesario enfrentar la enseñanza de la natación utilizando más de un método con el objetivo de optimizar el aprendizaje de los nadadores, sobre todo en los niveles de iniciación.

Método Analítico o de las partes: Es el método más utilizado, según Counsilman existe la creencia de que es el método más efectivo, a pesar que algunas investigaciones concluyen que el método del todo o sintético es mejor. Básicamente este método consiste en desglosar un estilo en partes que se enseñan de manera aislada y se integran en un todo una vez que el nadador demuestra dominio de todas y cada una de ellas, estableciendo solo desde ese punto la coordinación de todas las partes integrándolas en un solo movimiento, en el caso de la natación sería el estilo propiamente . Entre las desventajas de este método se puede señalar, en primer lugar, que requiere de mayor cantidad de tiempo en relación a otros métodos ya que como se señalado anteriormente se debe dominar todas las partes de un estilo antes de realizar este de manera global. En segundo término, al aislar un solo movimiento del estilo se corre el riesgo que dicho movimiento no se reproduzca de la misma manera que se realiza al ejecutarlo globalmente. Por ejemplo cuando se práctica el batido de piernas en el estilo Crawl de manera parcializada, los pies baten todo el tiempo en plano vertical de arriba hacia abajo, sin embargo, cuando el nadador nada el estilo completo el batido de piernas no se hace solo de manera ascendente descendente sino también en un sentido diagonal.

Método Total o Sintético: Este método permite practicar los movimientos de un estilo sin dividirlos en sus diversas partes. Se basa en el hecho que el ser humano aprende las diferentes habilidades como el correr, saltar, lanzar, etc. De manera global o sintética, sin embargo algunos autores proponen que es factible enfatizar y ejercitar en algunos aspectos puntuales del estilo sin que necesariamente se realicen ejercicios aislados y específicos de alguna parte en particular, mientras se continúa ejecutando el estilo de forma global. Para algunos entrenadores este método de enseñanza se valida en el hecho de la transferencia de conocimientos solo tiene lugar cuando el movimiento se practica de manera similar al modelo a aprender. Su ventaja es que requiere de menor tiempo de dedicación a las tareas específicas de enseñanza lo cual permite avanzar con mayor rapidez.

Método de la parte Progresiva: Este tercer método consiste en enseñar y practicar las dos primeras partes de un estilo e ir ejecutándola progresivamente de manera conjunta para luego ir sumando otras partes hasta lograr la habilidad total en un estilo de natación determinado. Para finalizar este tópico de los métodos es necesario reiterar que es recomendable no centrar la enseñanza basado en un solo método y que alguno supera al otro pero solo cuando se dan ciertas variables o condiciones particulares, como lo son: el tipo de nadador, la cantidad, la edad, los medios, la infraestructura utilizada, etc. Pareciera ser que el método sintético o total supera a los otros métodos cuando los alumnos pueden ser categorizados de tipo medio o superior en cuanto a los pre requisitos de edad y/o condición motriz, sin embargo en una etapa de iniciación los otros dos métodos, el analítico o de la parte progresiva superan al de la totalidad o al menos es preferible iniciar la enseñanza con alguno de ellos o utilizando ambos métodos de manera alternada.

El aprendizaje de la Natación

Antes de la iniciación de los estilos todos los alumnos deben, necesariamente, dominar ciertos aspectos definidos que permiten el desenvolvimiento en el agua con facilidad y seguridad. Estos aspectos son:

a.- Familiarización o ambientación.

- b.- Flotación.
- c.- Respiración.
- d.- Propulsión.

a.- Ambientación: Se puede definir como la capacidad de adaptación progresiva al medio acuático, es decir en esta etapa el alumno (a) siente y conoce el medio tan distinto al que está acostumbrado, la sensación de peso, equilibrio y resistencia al avance varia radicalmente a lo habitual del medio terrestre. La progresión metodológica para de su enseñanza es la siguiente:

- 1.- Juegos con el agua.
- 2.- Introducción al agua.
- 3.- Desplazamientos (caminar, correr, saltar, etc.).
- 4.- Inmersión y exploración del medio.

En esta etapa el objetivo prioritario es adaptar al alumno (a) al nuevo medio por lo cual se realizarán actividades eminentes lúdicas que no impliquen una competencia excesiva. Las actividades de aprendizaje deben centrarse en juegos de coordinación motriz que implican Juegos de motricidad gruesa: coordinación dinámica global, equilibrio, respiración y relajación, Juegos de motricidad fina: coordinaciones segmentarias y Juegos donde intervienen otros aspectos motores: fuerza muscular, velocidad, control del movimiento, reflejos, resistencia, precisión, confianza en el uso del cuerpo, etc. Y paralelamente juegos de estructuración perceptiva que incluyan:

- **Juegos que Potencien el Esquema Corporal:** Conocimiento de las partes del cuerpo. Pasando del nivel del cuerpo vivenciado (hasta los 3 años), al nivel de la discriminación perceptiva (de los 3 a 7 años) y al nivel de 4 la representación mental y de conocimiento del propio cuerpo (de 7 a 12años).

- **Juegos de Lateralidad:** Respecto a la lateralidad, tendremos en cuenta que hasta los cinco años el niño utiliza las dos partes de su cuerpo de un modo poco

diferenciado. En este sentido, los planteamientos lúdicos tendrán un carácter global y enriquecedor a nivel segmentario. Entre los 5 y 7 años, que es cuando se produce una afirmación definitiva de la lateralidad, seguiremos potenciando el descubrimiento segmentario y, por último, a partir de los 7 años, cuando se produce una independencia de la derecha respecto de la izquierda, será cuando el trabajo analítico y de disociación segmentaria cobrará más relevancia.

- **Juegos de Estructuración Espacio-Temporal:** Es en esta etapa cuando el niño empieza a reconocer y reproducir formas geométricas, tomando conciencia de la derecha e izquierda y enriqueciendo sus nociones de arriba, abajo, delante, detrás, posiciones (dentro, fuera), tamaño (grande, pequeño) y dirección (desde aquí, hasta allá). Con todos estos recursos el niño podrá escoger otras referencias además del cuerpo y podrá situarse en otras perspectivas.

- **Juegos de Percepción Espacio-Visual:** Percepción visual (partes-todo, figura-fondo, noción de dirección, orientación y estructuración espacial), captación de posiciones en el espacio, relaciones espaciales, topología (abierto-cerrado, etc.)

- **Juegos de Percepción Rítmico-Temporal:** Percepción auditiva, ritmo, orientación y estructuración temporal, etc.

- **Juegos de Percepción táctil, gustativa, olfativa, auditiva y visual**

- **Juegos de Organización Perceptiva** Al comenzar a trabajar en esta etapa se deben tener ciertas consideraciones básicas respecto al proceso de enseñanza-aprendizaje, en primer lugar se buscará el desarrollo de las habilidades motoras básicas aplicadas al nuevo medio antes de las habilidades motrices acuáticas (específicas) las que se desarrollarán solo de manera indirecta. Los ejercicios deberán ser tareas globales más que analíticas, los métodos de enseñanza prioritarios a utilizar son el descubrimiento guiado y la resolución de problemas, sin embargo en alguna etapa los métodos tradicionales como la asignación de

tareas solo se aplicarán de manera puntual. Moreno Murcia (2008) plantea el siguiente cuadro de desarrollo del periodo de ambientación:

0-2 Estrategia en la práctica global y cuando el educador se está dirigiendo a los padres, tutores o responsables lo hará mediante una estrategia en la práctica global polarizando la atención. Los niños exploran el entorno y aprenden a través del ensayo-error y por modelado. Pero cuando el educador se dirige a los padres, tutores o responsables, aplicará la instrucción directa. De igual forma en el trabajo con los padres, se utilizarán dos estilos de enseñanza, en función del tipo de trabajo a desarrollar: asignación de tareas y micro enseñanza.

3-4 La técnica de enseñanza sería por indagación o mediante la búsqueda. Por lo que respecta a los estilos de enseñanza, en esta etapa se aplicarán el descubrimiento guiado en el desarrollo de las primeras

6.7 MODELO OPERATIVO

Nº	FASES	OBJETIVOS	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES	EVALUACIÓN
FASE 1	Diagnosticar la condición actual del entrenamiento deportivo de natación en el Club de Natación Flipper	Determinar el proceso de entrenamiento deportivo de natación	Conocer cuál es la metodología utilizada en el entrenamiento deportivo de natación en	Taller de diagnóstico	Diagrama de flujo	1 día	Tutor Investigador Director del Club Flipper Entrenadores Club Flipper	Diagrama de flujo de proceso de entrenamiento deportivo de natación
FASE 2	Determinar la condición física de los integrantes del Club de Natación Flipper	Precisar las cualidades físicas básicas de los integrantes del Club de Natación Flipper	Poseer información real y concreta sobre la condición física de los integrantes para tener un punto de referencia de entrenamiento deportivo	Reuniones de trabajo	Test Físicos Fichas técnicas	2 semanas	Investigador Entrenadores Club Flipper	Informe físico de cualidades físicas básicas de los integrantes del Club de Natación Flipper
FASE 3	Elaborar una Guía de Estrategias Metodológicas que incidan en el rendimiento deportivo de los integrantes del Club de Natación Flipper	Planificar el entrenamiento deportivo en natación	Organizar el entrenamiento deportivo en natación	Reuniones de trabajo		1 mes	Investigador Director del Club Flipper Entrenadores Club Flipper	Guía de estrategias metodológicas que incidan en el rendimiento deportivo de natación
FASE 4	Implementar Guía de Estrategias Metodológicas	Mejorar el rendimiento deportivo de los integrantes del Club de Natación Flipper	Formar nadadores que apliquen la técnica de natación en forma correcta	Cronograma	Guía de estrategias metodológicas	6 meses	Investigador Entrenadores Club Flipper	Selección de nadadores del Club de Natación Flipper

Cuadro 19: Modelo Operativo

Elaborado por: Lcdo. John Morales Fiallos

DESARROLLO DE LA PROPUESTA

FASE I

DIAGNOSTICAR LA CONDICIÓN ACTUAL DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE NATACIÓN EN EL CLUB FLIPPER

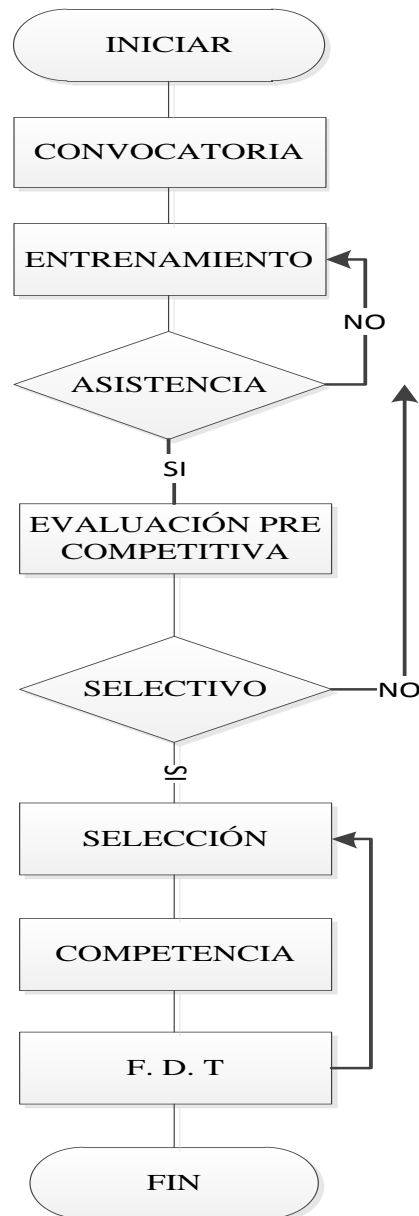


Figura 20: Condición actual de entrenamiento natación
Fuente: Club de Natación Flipper

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PROPUESTO

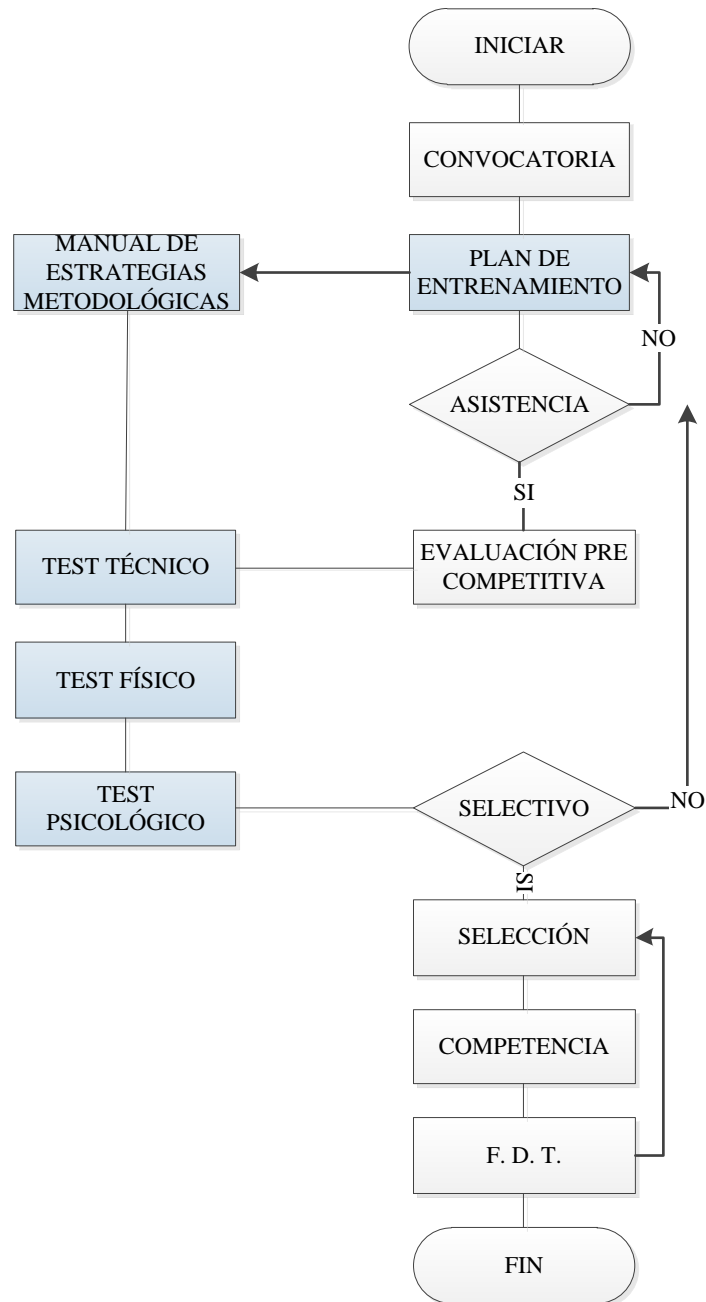


Figura 21: Entrenamiento propuesto
Elaborado por: Lcdo. John Morales Fiallos

FASE II

DETERMINAR LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS INTEGRANTES DEL CLUB DE NATACIÓN FLIPPER

EVALUACIÓN ANALÍTICA DEL ESTILO MARIPOSA

Descomposición de la Técnica

Nombre:

Posición del cuerpo

Mala Regular Buena

1. Posición horizontal durante la fase más propulsiva	5	60	15
2. Caderas altas en la primera patada, brazos adelante	8	58	14
3. Caderas cerca de la superficie en la segunda patada	10	60	10

Movimientos de piernas

1. Tobillos extendidos y relajados en el batido	10	50	20
2. Las piernas van juntas con movimientos simétricos	15	45	20
3. Se extienden al final de la fase descendente	20	50	10

Movimiento de brazos y coordinación

Entrada y toma

1. El brazo entra extendido con la palma hacia afuera	15	50	15
2. Las manos entran en la línea imaginaria de los hombros	15	47	18
3. La mano entra antes que el codo	10	50	20
4. inicio del agarre, hay una leve flexión de la muñeca orientando los dedos hacia afuera	15	50	15

Tracción

- | | | | |
|---|----|----|----|
| 1. Al inicio las manos se dirigen hacia afuera y abajo | 20 | 40 | 20 |
| 2. Las manos describen un ojo de cerradura | 25 | 45 | 10 |
| 3. En la mitad del empuje las manos se aproximan,
estando los codos dirigidos hacia los costados | 23 | 40 | 14 |
| 4. Los codos están más altos que las manos | 25 | 35 | 20 |
| 5. Al final las manos se dirigen hacia atrás, extendiendo,
el codo totalmente, y dirigiendo las manos hacia afuera | 20 | 40 | 20 |

Recobro y coordinación

- | | | | |
|---|----|----|----|
| 1. Las manos salen del agua a la mitad del muslo | 25 | 35 | 20 |
| 2. Los brazos salen del agua extendidos | 19 | 42 | 19 |
| 3. Las muñecas en la salida se mantienen levemente
flexionadas, con dedos hacia atrás | 20 | 40 | 20 |
| 4. La cabeza entra primero que las manos | 20 | 45 | 15 |
| 5. La boca sale del agua al cumplirse el 80% del empuje | 10 | 35 | 35 |
| 6. El primer batido se realiza a la entrada de las manos y el
segundo cuando las manos pasan por debajo de las caderas | 20 | 48 | 12 |
| 7. Barbilla en el momento de levantarse, no se despega del agua | 20 | 45 | 15 |
| 8. La ondulación es natural en todo el cuerpo, haciendo
que el batido nazca de la cadera | 20 | 40 | 20 |

Evaluación analítica del estilo mariposa

Por ser el estilo más complejo en Natación en cuanto a la acción de brazos y propulsión de piernas que deben ser ejecutadas en forma simultánea, requiere de un trabajo muy minucioso en su enseñanza por lo que luego de haber realizado la evaluación analítica del estilo mariposa en el Club de Natación “Flipper” se concluye que:

- De la totalidad de nadadores el parámetro que sobresale es el regular debido al limitando desarrollo de la aplicación de metodologías encaminadas a motivar el interés para un entrenamiento constante de tal modo que se puede pulir el gesto técnico, factor importantísimo que afecta el rendimiento deportivo.
- De los 80 nadadores evaluados, 15 cumplen los requisitos técnicos y físicos motores en el estilo mariposa mientras que los restantes denotan una pobre aplicación técnica.
- En la posición del cuerpo el problema se concentra en la elevación de las caderas ante la ejecución de la propulsión en patada lo que no permite romper completamente la tracción del agua haciendo lento el desplazamiento por el agua.
- En la acción de brazos se observa que la mayor parte de los nadadores no llevan con dirección a los hombros, la flexión de codo no es la más indicada y un factor importante a corregir con urgencia es la manera como entran las manos al agua puesto que lo hacen con la palma hacia fuera cuando técnicamente se debería hacerlo con la palma dirigida hacia abajo.
- En la ejecución de patada encontramos una falencia en la extensión de tobillos, estos deben terminar en la ejecución de las dos patadas con dirección hacia el piso y no separadas porque así retrasa el desplazamiento en la propulsión.
- En la coordinación de brazada y patada conjuntamente con la respiración se observa que la mayor parte de nadadores no mete la cabeza segundos antes de realizar la brazada por lo que no se rompe técnicamente la tracción del agua e indudablemente se vuelve lento, el desplazamiento en este estilo.

EVALUACIÓN ANALÍTICA DEL ESTILO ESPALDA

Descomposición de la técnica

Nombre del Nadador.....

Posición del Cuerpo

	Mala	Regular	Buena
1. Posición elevada del cuerpo en la parte delantera (cabeza, hombros y torso)	10	40	30
2. El agua pasa a la altura debajo de la oreja y la nuca	10	45	15
3. El agua no supera el pecho	22	35	33
4. El agua tapa la cadera, y las piernas están también debajo	18	40	22
5. La cadera no se desplaza lateralmente (viboreo)	25	35	20
6. Buena alineación lateral	23	40	17
7. La cabeza se mantiene quieta	15	47	28
8. El cuerpo rota sobre su eje longitudinal	5	50	25

Movimientos de piernas

1. Los pies y rodillas no rompen la superficie del agua	15	40	25
2. Tobillos totalmente extendidos	5	50	25
3. Pies hacia atrás y adentro en el momento que ascienden	25	40	15
4. La pierna baja extendida y sube a partir de una flexión	23	35	22
5. La pierna queda totalmente extendida al final del ascenso	6	44	30

- | | | | |
|--|----|----|----|
| 6. No hay separación lateral de piernas | 10 | 40 | 30 |
| 7. Separación vertical de piernas entre 30 y 50 cm | 20 | 48 | 12 |

Movimiento de Brazos y Coordinación

Entrada y toma

- | | | | |
|---|----|----|----|
| 1. El brazo entra extendido detrás de su hombro, con palmas hacia afuera, entra el dedo meñique | 10 | 55 | 15 |
| 2. Cuando una mano entra, la otra finaliza su empuje al fondo del natatorio | 12 | 48 | 20 |
| 3. El agarre se realiza hacia abajo y afuera de la línea media | 10 | 58 | 12 |
| 4. La profundidad del agarre no debe ser más de 40 cm. | 25 | 35 | 20 |
| 5. En el momento de bajar la muñeca debe ir totalmente extendida, en una misma línea con el antebrazo y dorso de la mano | 10 | 45 | 25 |
| 6. Cuando la mano entro lo suficiente, se flexiona la muñeca, a los efectos de agarrar el agua, orientándola hacia los pies | 10 | 50 | 20 |

Tracción

- | | | | |
|--|----|----|----|
| 1. La tracción comienza a unos 30 – 40 cm. De profundidad
Por fuera de la línea del hombro | 18 | 42 | 20 |
| 2. El brazo se flexiona con el codo mirando hacia el fondo
Preparando la tracción | 17 | 40 | 23 |
| 3. La máxima flexión del codo se realiza cuando la mano pasa
Bajo el plano de los hombros | 20 | 38 | 22 |
| 4. A la altura del hombro , mano, antebrazo y brazo están
En un mismo plano mirando hacia la dirección de los
Pies (atrás) | 12 | 42 | 26 |

- | | | | |
|---|----|----|----|
| 5. Las manos se dirigen hacia los pies, hacia los muslos, y
Y finalmente hacia el fondo de la piscina terminando unos
40 a 50 cm, por debajo de la superficie | 10 | 37 | 33 |
| 6. A medida que la mano va terminando hacia el fondo, el
El cuerpo va rolando hacia el otro costado y saliendo
Del agua el hombro de la mano que finaliza | 10 | 42 | 28 |

Recobro y Coordinación

- | | | | |
|--|----|----|----|
| 1. El recobro del hombro comienza antes que finalice el
El empuje final hacia el fondo de la mano | 12 | 48 | 20 |
| 2. La mano sale del agua con el dedo pulgar | 20 | 30 | 30 |
| 3. El hombro debe dirigirse hacia el mentón del nadador
(rolido del cuerpo) | 17 | 38 | 25 |
| 4. En el recobro del brazo hacia atrás, el hombro debe ir
Limpio de agua, sin razonamiento alguno con el agua | 19 | 39 | 22 |
| 5. El brazo recobra perpendicular a la superficie | 22 | 35 | 23 |
| 6. La palma de la mano gira hacia afuera al pasar
Por la perpendicular del hombro | 14 | 42 | 24 |
| 7. Inspira al recobrar un brazo, espira con el otro | 13 | 47 | 20 |

Movimientos de brazos y coordinación

Fase inicial y toma

- | | | | |
|---|----|----|----|
| 1. Al deslizar los brazos, estos se extienden a la vez que se
Juntan. Las manos se deslizan con las palmas hacia abajo | 13 | 47 | 20 |
| 2. En el agarre las muñecas al igual que en todos los estilos
Se flexionan ligeramente, a los | 16 | 40 | 24 |
| 3. El hombro debe dirigirse hacia el mentón del nadador
(rolido del cuerpo) | 10 | 38 | 32 |

4. En el recobro del brazo hacia atrás, el hombro debe ir Limpio de agua, sin razonamiento alguno con el agua 20 35 25
5. El brazo recobra perpendicular a la superficie 15 45 20
6. La palma de la mano gira hacia afuera al pasar Por la perpendicular del hombro 12 48 20
7. Inspira al recobrar un brazo, espira con el otro 23 40 17

Evaluación Analítica del estilo Espalda

Los aspectos evaluados al igual que el otro estilo es el parámetro de regular es el indicador predominante, esto en un principio obedece a la deficiente aplicación de la metodología en la enseñanza de este estilo.

- En la posición del cuerpo debemos indicar que la ubicación en dorso en el agua, la posición de la cabeza no está cumpliendo con los requerimientos técnicos debido a que el nivel del agua debe cubrir hasta los pómulos de la cara, lo que en los nadadores del Club de Natación Flipper no sucede. De acuerdo a la ficha de evaluación analítica del estilo espalda, el nivel del agua llega a los oídos; por tal motivo este repercutirá en la velocidad del desplazamiento.
- En la acción y coordinación de brazos se debe manifestar que no llevan el lineamiento a la altura de los hombros muy por lo contrario se desvían en un porcentaje considerable debido a la mala acción del levantamiento del brazo, lo que hace que pierda balance y ritmo al momento de ejecutar esta fase.
- En la acción de piernas se evidencia la incorrecta propulsión debido a que el agua al momento de patear no debe saltar; los nadadores del Club de Natación Flipper en su mayoría presentan deficiencia en la aplicación de esta técnica, por lo que al ejecutar mal la propulsión de piernas se tiene como resultado un desplazamiento lento, anti técnico produciendo mayor desgaste energético de los nadadores.

EVALUACIÓN ANALÍTICA DEL ESTILO PECHO

Descomposición de la técnica

Nombre de Nadador.....

Posición del Cuerpo

	Mala	Regular	Buena
1. En el momento del deslizamiento al final del batido En total extensión	19	45	16
2. En el momento de máxima elevación del cuerpo, hombros Y parte del pecho, la línea de la espalda debe estar Aproximadamente a 45ª con respecto a la línea del agua	18	42	20
3. Ambos hombros permanecen a la misma altura vista de Frente	15	45	10

Movimientos de piernas

Preparación

1. La flexión de las piernas al final del recobro, es máxima	21	41	18
2. En el momento de iniciar la extensión, los pies se encuentran en rotación externa, con los dedos mirando directamente al costado del natatorio	20	20	40
3. Los pies están más separados que las rodillas	18	37	25
4. En el recobro del brazo hacia atrás, el hombro debe ir Limpio de agua, sin rozamiento alguno con el agua	18	44	18

Propulsión

1. las piernas se extienden en un movimiento circular y posteriormente se juntan, a la vez que se extienden los tobillos	20	42	18
--	----	----	----

Movimientos de brazos y coordinación

Fase inicial y toma

1. Al deslizar los brazos, estos se extienden a la vez que se Juntan. Las manos se deslizan con las palmas hacia abajo

25	40	15
----	----	----
2. En el agarre las muñecas al igual que en todos los estilos Se flexionan ligeramente, a los efectos de hacer la toma

12	38	30
----	----	----

Tracción

1. Las manos no sobrepasan el plano de los hombros

12	58	15
----	----	----
2. El codo está por encima de la mano y bajo el hombro

10	45	25
----	----	----
3. Deben haber tres barridas que determinan las fases de agarre y tracción del costado - hacia abajo – hacia adentro

17	40	23
----	----	----
4. Después del agarre, la posición elevada del codo, con las manos debajo de ellos, se debe asemejar al (abrazar un Barril)

22	42	16
----	----	----

Recobro y coordinación

1. El corte de las manos que vienen del costado hacia la línea Media, se realiza antes de la línea que une ambos hombro

15	45	20
----	----	----
2. Las manos en su deslizamiento hacia adelante, van con las Palmas hacia abajo

25	35	20
----	----	----
3. En la respiración se inicia la salida de la cabeza por efecto de la modificación de la postura del cuerpo cuando se inicia el segundo barrido (hacia abajo) no se debe flexionar el cuello hacia atrás

10	40	30
----	----	----
4. Mientras dure el trabajo propulsivo de los brazos, las piernas se deben mantener extendidas

14	42	24
----	----	----
5. Las piernas impulsan y los brazos se extienden, y permanentemente en esa posición hasta que el envión disminuya (a criterio del profesor)

13	47	20
----	----	----

Evaluación Analítica del Estilo Pecho

En este estilo el porcentaje del parámetro regular sobrepasa más del 50% por la complejidad de sus movimientos en forma simultánea y no en forma alternada, notándose la falta de enseñanza de los fundamentos técnicos en cada una de las fases de este estilo.

- En la posición del cuerpo se nota una falta de pendulación en el movimiento de las caderas y en la incorrecta manera de sacar la cabeza al momento de respirar, es un error que llama mucho la atención puesto que son las bases para dar inicio al estilo pecho.
- Dentro de la acción de brazos, los movimientos ejecutados por los nadadores del Club de Natación Flipper no cumplen el seguimiento técnico que indica la parte técnica del braceo. Las manos deben salir a la altura del abdomen alto para luego con un movimiento explosivo llegar a la extensión total de ellos, en un giro de 180° de muñecas con palmas de mano hacia afuera, realizar el agarre y el empuje; situación que la mayor parte de nadadores de este club no lo hacen, consecuentemente el desplazamiento se hace muy lento, tomando en cuenta que el trabajo de brazada en su totalidad se lo hace dentro del agua.
- Acción de piernas, al igual que la acción de brazos la ejecución del movimiento de piernas necesita de una técnica y una coordinación muy pulida. El error que presentan los nadadores del club es que lo hacen al mismo tiempo que el movimiento de brazos cuando la norma técnica manifiesta que primero se ejecuta la brazada y luego la patada. Este error trae como consecuencia una lentitud completa en el desplazamiento de este estilo.

EVALUACIÓN ANALÍTICA DEL ESTILO CRAWL

Descomposición de la técnica

Nombre del nadador.....

Posición del cuerpo

	Mala	Regular	Buena
1. Posición Hidrodinámica y elevada	5	35	40
2. El agua choca con la línea del nacimiento del cabello	10	35	35
3. Buena alineación lateral, sin viboreos en las caderas	12	38	30

Movimientos de piernas

1. Tobillos extendidos y relajados en el batido	5	35	40
2. Los talones deben aparecer apenas sobre la superficie del agua	15	18	47
3. La pierna baja extendida y comienza su ascenso a partir de una flexión	17	23	40
4. No debe haber separación lateral de piernas	12	38	30

Movimiento de brazos y coordinación

1. El brazo entra ligeramente flexionado a la altura de su Respectivo hombro	20	23	37
2. La palma de la mano entra levemente orientada hacia afuera y una leve flexión de la muñeca	12	30	38

Tracción

1. El primer movimiento es llevar la mano hacia afuera de la línea media (no más de 20 cm)	10	28	42
2. La mano busca profundizarse hacia atrás mientras el codo permanece más elevado	12	31	37

3. La mano busca la línea media del cuerpo (por debajo del cuerpo), con el codo dirigido hacia el costado del natatorio

19	22	39
----	----	----

4. La mano debe entrar más delante de donde salió

6	30	44
---	----	----

5. El brazo se extiende al final del tirón, saliendo la mano con el dedo meñique

5	35	40
---	----	----

6. La mano sale a la altura de su largo de brazo, (mitad del muslo aproximadamente)

12	30	38
----	----	----

7. El movimiento del brazo debajo del agua, debe buscar Diferentes zonas de aguas quietas (ese invertida)

19	22	39
----	----	----

Recobro coordinación

1. La mano al salir del agua, se relaja y se quiebra dejando los dedos mirando hacia atrás, dorso mirando al costado del natatorio como si nos mostrara la hora hacia adelante (en toda la fase aérea)

10	30	40
----	----	----

2. El codo siempre más elevado que la mano, sin exagerar

12	30	38
----	----	----

3. Debe existir un correcto balanceo del cuerpo de manera Lateral (rolido), ocasionado por la acción del movimiento De brazos

10	35	35
----	----	----

4. El giro de la cabeza es originado por el giro sobre el eje longitudinal, la cara debe salir sobre el final del empuje a los efectos de evitar sacar la cara antes de llevar el brazo que tracciona hacia afuera de la línea media del cuerpo

14	24	42
----	----	----

5. La cara entra al agua antes que lo haga el brazo que recupera

12	30	38
----	----	----

6. El batido debe ser de 6 tiempos en los procesos

0	20	60
---	----	----

Evaluación Analítica del Estilo Crawl

El porcentaje de buenos nadadores es el más alto de los estilos anteriormente analizados. Se observa que el trabajo técnico en los fundamentos de este estilo reúnen los aspectos técnicos de la ficha.

- La posición en hidrodinámica de frente está muy bien trabajada por lo que rompe fácilmente la tracción del agua haciendo el desplazamiento adecuado y rápida.
- La acción de brazos se lo ejecuta de la manera correcta y muy bien coordinada por lo que es imperceptible el desplazamiento con error alguno puesto que el movimiento de la S invertida dentro del agua ayuda a la propulsión del nadador para ganar velocidad.
- La acción de piernas cumplen los requisitos puesto que al momento de la propulsión lo hace en forma diagonal, ascendente – descendente, diagonal lo que permite al nadador desplazarse lo más rápidamente posible, ahorrando esfuerzo físico y tiempo. Siendo este estilo, la fortaleza del Club de Natación Flipper.

FASE III

GUÍA DE ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS EN LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN QUE INCIDAN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS INTEGRANTES DEL CLUB DE NATACIÓN FLIPPER

Introducción

El presente Guía de Estrategias Metodológicas para mejorar el Rendimiento Deportivo en Natación, está elaborado de una manera fácil y comprensible, que permita el uso del mismo como una guía de trabajo para entrenadores, monitores y profesores de natación.

El enfoque pedagógico que se utiliza es de carácter utilitario y constructivista, el primero porque además de realizar actividad acuático como deporte, ayuda a formar la disciplina, el carácter y la responsabilidad; valores esenciales para nuestra vida. Y el segundo va encaminado a construir el aprendizaje con acciones y actividades de ejercicios y secuencias realizadas en el diario vivir por medio de la experiencia. Con todo esto, se pretende hacer natación con conocimiento y criterio no solo en campo de la competición, si más bien en el sentido de la comprensión de la natación como una actividad humana de carácter educativo, saludable, motriz y recreativo.

La práctica de la natación como deporte, no específicamente sigue una planificación con el propósito de mejorar capacidades y cualidades físico motoras, sino busca la estructuración como ser humano, mejorando las esferas humanas en la parte cognitiva, emocional, volitiva y socio- ambiental; constituyéndose así, un medio efectivo para formar un ser humano integral, armónico y social.

Manifestando que la natación no es una actividad natural sino más bien una actividad netamente adquirida, su enseñanza aprendizaje es complejo, lo que motiva a que los conocimientos impartidos para el desarrollo de esta disciplina deportiva por parte del entrenador, monitor o profesor, se lo realice mediante el escogimiento de una adecuada metodología, a través del desarrollo de actividades acuáticas específicas acorde al estilo de natación que se está ejecutando.

METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DE LOS ESTILOS DE NATACIÓN

ESTILO ESPALDA

Objetivo Físico:

Desarrollar las capacidades física motoras, por medio de ejercicios adecuados y medidos con el propósito de realizar el estilo espalda con el gesto técnico requerido.

Objetivo de Desarrollo de Valores:

Fortalecer mediante la práctica de la natación valores como: la disciplina, puntualidad a la hora del entrenamiento, persistencia ante los ejercicios, amor al trabajo, solidaridad con mis compañeros y entrenador con el único propósito de formar deportista no solo en el campo deportivo , sino también en el plano humano como un ser positivo ante la sociedad.

Materiales:

Los materiales que utilizamos en la práctica del estilo espalda son:

- Piscina semi olímpica.
- Gorra de baño.
- Gafas para agua.
- Terno de baño.
- Pullboys.
- Flotadores tipo chorizo
- Tablas duras.
- Aletas de goma
- Paletas.
- Silbato.
- Cronómetro.
- Conos.



Estilo espalda





Este estilo se diferencia de los demás por la postura del cuerpo que se encuentra en sentido dorsal con respecto a la superficie del agua, los movimientos de brazos y piernas se lo ejecuta en forma alternada. La postura más significativa para la ejecución del estilo espalda es la ubicación en hidrodinámica en dorso.

La ejecución correctamente de este ejercicio da inicio a una sólida técnica en este estilo.



Posición hidrodinámica en dorso.

DESARROLLO

EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA EL ESTILO ESPALDA	
<p>HIDRODINÁMICA ESPALDAS CON MANOS A LOS MUSLOS</p> <ul style="list-style-type: none">• Patada en espalda con brazos pegados en los muslos.• Batido alternativo fijándose en el movimiento del cuerpo, contamos 6 batidos y cambiamos de lado. En este ejercicio no sólo se trabaja la rotación, sino que puede servir perfectamente también para la acción de piernas	
<p>POSICIÓN HIDRODINÁMICA ESPALDAS</p> <ul style="list-style-type: none">• Brazos extendidos, los hombros tocan el pabellón del oído. El ejercicio debe de hacerse por lo menos durante 30 segundos y varias repeticiones	
<p>PATADA ESPALDA CON APOYO EN EL BORDE</p> <ul style="list-style-type: none">• El nadador en sentido de espalda al borde de la piscina, flexionando codos se recuesta sobre el agua para comenzar a realizar la patada de espalda	
<p>ESPALDA CON TABLA BRAZOS EXTENDIDOS</p> <ul style="list-style-type: none">• Con la ayuda de la tabla en posición de dorso al agua nos desplazamos con movimientos de piernas, realizamos varias repeticiones, anchos largos de la piscina	

ESPALDA CON TABLA NIVEL DEL PECHO

- La tabla a nivel del pecho procedemos a desplazarnos con movimiento de piernas, la tabla en esta posición nos ayuda a mantener la postura necesaria que más adelante nos servirá en la ejecución de este estilo



ESPALDA CON TABLA NIVEL DE MUSLOS






- Otra variante para el trabajo de espaldas es llevar la tabla a nivel de los muslos con el único propósito de fortalecer este estilo.



ESPALDA ALTERNANDO LA POSICIÓN DE BRAZOS CON TABLA

- La tabla a los muslos sostenida por una mano mientras que la otra va con la palma hacia afuera, haciendo el siguiente movimiento: mano al muslo, giro, brazo arriba, repito el proceso.
- La patada es diagonal, a la ida con el brazo derecho, y regreso con el izquierdo.



<p>ESPALDA CON TABLA ELEVADA CON BRAZOS EXTENDIDOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Este ejercicio realmente nos dará como resultado la ejecución correcto de la patada en espalda ya que solo se podrá realizar cuando los ejercicios anteriores se hayan trabajado bien y en forma continua 	
<p>ESPALDA SIN TABLA CON BRAZOS EXTENDIDOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Este trabajo demanda de un esfuerzo más fortalecido por lo que el trabajo con tablas tiene que ser muy continuo, este ejercicio es muy técnico y practicarlo ayuda mucho al gesto técnico en este estilo. 	
<p>ESPALDA CON PULL ENTRE LOS MUSLOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • En posición de dorso con brazos extendidos hacia atrás, usamos un pull entre los muslos para corregir la técnica de patada. 	
<p>ESPALDA SIN AYUDA DE MATERIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • En posición de dorso colocamos las manos pegadas a los muslos la mirada hacia arriba y atrás nos desplazamos con ayuda de la patada 	
<p>ESPALDA HACEMOS EL CRISTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • En espalda al agua con ayuda de la patada separamos los brazos en forma de un cristo y nos desplazamos de un extremo al otro. 	

**BRAZADA EN ESPALDA
METODOLOGÍA**

- Con la ayuda de una tabla entre los muslos en sentido de espaldas realizamos movimientos de brazos de manera alternada con varias repeticiones con cada uno de los brazos.



**DESPLAZAMIENTO EN
ESPALDA CON BRAZO
EXTENDIDO**

- Con un brazo pegado al muslo y otro extendido comienza a realizar movimiento rotativo de hombro primero con derecho y luego con el izquierdo.



**ALTERNADO DERECHO E
IZQUIERDO EN
HIDRODINÁMICA**



- De la posición en hidrodinámica de espalda empezamos a realizar la brazada en derecha e izquierda chocando necesariamente las palmas para marcar el inicio de la nueva brazada



**PIERNAS DE ESPALDA
SENTADOS EN REBOSADERO**

- Como para fortalecer este estilo y mejorarla coordinación ejecutamos patada de espalda con brazada no en forma alternada sino simultánea los dos brazos.



<p>PIERNAS DE ESPALDA SENTADOS EN REBOSADERO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variante de ejercicios podemos realizar brazo • Pegado al muslo tres brazadas con derecha, y luego con la izquierda podemos variar el número de repeticiones de acuerdo al entrenador. 	
<p>ESPALDA COMPLETA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estilo completo donde brazada y patada se la realiza en forma completa realizando la rotación del cuerpo al momento de realizar la patada en forma diagonal. 	

Todos estos ejercicios se aplican en la práctica diaria de la natación dentro del entrenamiento como calentamiento para que el entrenador o instructor vaya corrigiendo errores que se presenten en la ejecución de los mismos en forma directa y oportuna, para pulir el gesto técnico en todos sus aspectos de tal manera que al aplicarlos en volumen e intensidad se cumpla los objetivos de la planificación es decir se tenga un mejor rendimiento.

METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DEL ESTILO CROL O LIBRE

Objetivo Físico:

Aplicar el estilo completo técnicamente y con un cuidado muy meticuloso en las diferentes etapas de la enseñanza como son. Posición del cuerpo, posición de la cabeza, acción de brazos y piernas, ejercicios de asimilación y perfeccionamiento en la coordinación

Objetivo de Desarrollo de Valores:

Inculcar actividades que motiven al grupo en la práctica de la natación, para así siempre tener un grupo homogéneo dispuesto al trabajo exigente y muy predispuesto a resolver problemas poniendo en práctica valores de confianza y solidaridad.

Materiales:

Los materiales que utilizamos en la práctica del estilo espalda son:

- Piscina semi olímpica.
- Gorra de baño.
- Gafas para agua.
- Terno de baño.
- Pullboys.
- Flotadores tipo chorizo
- Tablas duras.
- Aletas de goma
- Paletas.
- Silbato.
- Cronómetro.
- Conos.



Siguiendo con los ejercicios que nos ayudan a fortalecer la técnica en cada uno de los estilos de natación, son los entrenadores quienes deben tener un cuidado muy meticuloso en la ejecución de estos, porque de ellos depende el avance o el retroceso en el aprendizaje en la natación e indudablemente en el rendimiento deportivo

El estilo crol o también conocido como libre es el estilo base y el más rápido de los demás estilos. Su acción alternativa de brazos, apoyada por un batido constante de piernas produce una propulsión constante.






Posición hidrodinámica ventral.

La posición hidrodinámica en posición ventral con respecto al agua es el primer requisito para formar nadadores por lo tanto esta posición debe y tiene que estar bien trabajada a través de una metodología adecuada.

DESARROLLO

EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA EL ESTILO CROL	
<p>PATADA LIBRE CON AYUDA DE LA TABLA</p> <ul style="list-style-type: none">• Patada libre con ayuda de una tabla los• Brazos extendidos cada seis patadas realizamos• Una aspiración primero en forma ascendente, y luego aspiraciones diagonales	
<p>PATADA LIBRE CON AYUDA DE LA TABLA 3*1 6*1 8*1</p> <ul style="list-style-type: none">• Manteniendo la secuencia de la patada en libre, empezamos a manejar tiempos de patada y respiraciones es decir (3*1) tres patadas una respiración (6*1) seis patadas una respiración etc.	
<p>TRABAJO DE PATADA CON AYUDA DE DOS TABLAS</p> <ul style="list-style-type: none">• Mejoramos la técnica de la patada con la utilización de dos tablas como también las aspiraciones tanto por el lado de la derecha y por la izquierda	
<p>TRABAJO CON TABLAS TÉCNICA DE RESPIRACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">• Con ayuda de dos tablas ubicadas de una manera que nos ayude a la ejecución correcta de la respiración cada seis patadas una respiración para luego cambiar la ubicación de las tablas y seguir la secuencia varias veces.	

<p>PATADA CON TABLA EN POSICIÓN DE FILO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizamos desplazamiento utilizando patada de libre tomamos la tabla con las dos manos es de la mitad de la tabla quedando esta de una forma tal rompe muy fácilmente la tracción del agua. Igual cada seis patadas aspiraciones diagonales 	
<p>REFUERZO DE PATADA CON RESPIRACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Patada libre con variante de toma de la tabla. • Mantenemos seis patadas y una respiración en forma secuencial 	
<p>POSICIÓN HIDRODINÁMICA PATADA</p> <ul style="list-style-type: none"> • También conocida con el nombre de flecha • Este ejercicio es el indicativo para el entrenador • Puede iniciar con el proceso metodológico del estilo libre 	

METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DEL ESTILO PECHO O BRAZA

Objetivo Físico:

Mejorar la técnica de brazos y piernas, con un nivel de ejercicios medio y avanzado, controlando la carga del entrenamiento en volumen e intensidad haciendo énfasis en el gesto técnico debemos recordar que este es el estilo más rico en gesto técnico se refiere.

Objetivo de Desarrollo de Valores:

Preparar al atleta de una manera más profunda, integradora, para lograr un trabajo deportivo positivo, a pesar de las contradicciones actuales de nuestra sociedad; valores como, la disciplina, la responsabilidad y laboriosidad ciudadana, a través de actividades educativas, no solo en el entrenamiento sino también fuera de él.

Materiales:





- Piscina semi olímpica.
- Gorra de baño.
- Gafas para agua.
- Terno de baño.
- Pullboys.
- Flotadores tipo chorizo
- Tablas duras.
- Aletas de goma
- Paletas.
- Silbato.
- Cronómetro.
- Conos.



El estilo de braza o de pecho es el más antiguo en natación que demanda mucha técnica de patada al igual que de brazada. Siendo estas estas características de fundamental importancia en un 50% cada una; por tal motivo el desarrollo de este estilo debe ser impartido con todo el conocimiento y experiencia de parte de los entrenadores y profesores de la natación para obtener un estilo de calidad.

DESARROLLO

EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA EL ESTILO	
<p>FUERA EL AGUA MOVIMIENTO DE BRAZOS</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar las 3 fases de la brazada en pecho, sentado en el suelo se lo puede realizar a ras del suelo como también en un desnivel para una mejor ejecución 	
<p>TRABAJO DE PATADA AL BORDE</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar las 3 fases de la patada de braza, sentado en el suelo filo de la piscina. Se lo puede realizar a ras del suelo como también en un desnivel para una mejor ejecución 	

<p>PATADA FUERA DEL AGUA PROCESO METODOLÓGICO</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar las 3 fases de la patada de braza, sentado en el suelo vista de frente este trabajo sirve para mecanizar en su primer momento por eso es necesario realizarlo fuera del agua se lo puede realizar a ras del suelo como también en un desnivel para una mejor ejecución. 	
<p>TRABAJO DE BRAZADA EN EL AGUA</p> <ul style="list-style-type: none"> En posición de sobre pies ingresamos a la piscina para realizar en el agua el movimiento técnico de la brazada en pecho; primero estático, luego caminando y posteriormente sumergiéndose. Esto lo repetimos una y otra vez 	
<p>BRAZADA CON AYUDA DE UN PULL</p> <ul style="list-style-type: none"> En posición de hidrodinámica ayudado de un pullboys entre las piernas realizamos con mayor facilidad la brazada de pecho y lo realizamos varias repeticiones 	
<p>CON TABLA PATADA DE BRAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> Con la ayuda de una tabla con brazos extendidos. Empezamos a realizar la patada de rana una y otra vez debemos acompañar a la patada con la respiración este ejercicio lo repetimos varias veces y por lo general casi siempre, así el nadador este en una etapa competitiva 	

PATADA BRAZA AL BORDE LA PISCINA

- Tomados del borde de la piscina con las dos manos
- Empezamos a realizar la patada en braza una y otra repetición; lo importante es que aquí tratamos de automatizar el gesto técnico por lo que se debe enfatizar en este ejercicio.



HIDRODINÁMICA PATADA RANA

- Partiendo de la posición en hidrodinámica ventral Procedemos a realizar la patada rana combinando con la respiración este trabajo se lo realiza todo el largo de la piscina.



HIDRODINÁMICA DORSAL PATADA RANA

- Con brazos extendidos en hidrodinámica dorsal realizamos patada rana el propósito del ejercicio es seguir mecanizando la patada este ejercicio lo trabajamos toda la piscina en varias repeticiones



BRAZA COMPLETO

Aquí, ya el nadador en forma coordinada ejecuta movimientos de brazada y patada con la respiración siempre bajo la observación continua del entrenador



BRAZA COMPLETO DENTRO DEL AGUA

El nadador en forma coordinada ejecuta movimientos de brazada y patada con la respiración todo este trabajo se lo realiza bajo el agua siempre bajo la observación continua del entrenador



METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DEL ESTILO DE NATACIÓN MARIPOSA

Objetivo Físico:

Mejorar la técnica de brazos y piernas, con un nivel de ejercicios medio y avanzado, controlando la carga del entrenamiento en volumen e intensidad haciendo énfasis en el gesto técnico, tomando en cuenta que la brazada y la patada se las realizan en forma simultánea.

Objetivo de Desarrollo de Valores:

Propiciar en el entrenamiento actividades que motiven, al desarrollo de valores sin descuidar la seriedad del mismo, logrando así atletas con predisposición de hacer bien las cosas y responder con educación a las tareas encomendadas

Materiales:





- Piscina semi olímpica.
- Gorra de baño.
- Gafas para agua.
- Terno de baño.
- Pullboys.
- Flotadores tipo chorizo
- Tablas duras.
- Aletas de goma
- Paletas.
- Silbato.
- Cronómetro.
- Conos.







El estilo mariposa por acción de brazos y la propulsión de sus piernas ejecutadas en forma simultanea hace que sea considerado como el más difícil de ejecutar, antiguamente era una variante del estilo de braza, debido a que el movimiento actual de brazos de mariposa era secuenciado con el movimiento de piernas en braza. La Federación Internacional de Natación Amateur (FINA), decidió separar los 2 estilos, legalizando en la década del cincuenta, el llamado "batido delfín" de mariposa.

Demanda mucha coordinación en brazada, patada y respiración ya que en la propulsión de sus piernas debe que realizar dos batidas por cada brazada de manera que la enseñanza de este estilo, requiere de toda la atención necesaria de los entrenadores y profesores de natación, hay que poner mucha énfasis en cada una de sus fases de aprendizaje.

DESARROLLO

EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA EL ESTILO MARIPOSA	
<p>PATADA DELFÍN CON TABLA</p> <ul style="list-style-type: none">• Con la ayuda de una tabla y los brazos bien extendidos realizamos patada delfín cada seis patadas realizamos una respiración este trabajo lo realizamos toda la piscina.	 A swimmer in a blue and yellow swimsuit is performing a dolphin kick while holding a black kickboard. The swimmer's arms are extended forward, and their legs are bent at the knees, pushing off the board.
<p>PATADA DELFÍN SIN TABLA</p> <ul style="list-style-type: none">• Con los brazos pegados al cuerpo y las manos a los muslos ejecutamos patada delfín con movimientos oscilantes de cadera al igual que el trabajo con tabla cada seis patadas una respiración	 A swimmer in a blue and yellow swimsuit is performing a dolphin kick without a kickboard. The swimmer's arms are held close to their body, and their hands are resting on their thighs.
<p>PATADA DELFÍN DIAGONAL</p> <ul style="list-style-type: none">• Con un brazo pegado a los muslos y el otro extendido hacia al frente el cuerpo colocado en forma diagonal procedemos a realizar patada delfín primero al lado derecho para luego cambiarlo al izquierdo, este trabajo se lo realiza piscina completa varias repeticiones	 A swimmer in a blue and yellow swimsuit is performing a diagonal dolphin kick. The swimmer's body is tilted diagonally, and one arm is extended forward while the other is held close to the body.
<p>PATADA DELFÍN EN DORSO</p> <ul style="list-style-type: none">• Colocados en posición de flotación dorsal con los brazos pegados al cuerpo realizamos patada delfín con movimiento exagerado de cadera este ejercicio va ayudar a la mecanización del estilo mariposa en cuanto a patada se refiere	 A swimmer in a blue and yellow swimsuit is performing a dolphin kick on their back. The swimmer's arms are held close to their body, and their legs are bent at the knees, pushing off the water.

<p>PATADA DELFÍN EN DORSO CON PULL</p> <ul style="list-style-type: none"> • En posición de hidrodinámica dorsal los brazos bien extendidos las manos entrelazadas y con la ayuda de un pull entre las piernas, ejecutamos patada delfín para ir cada vez más asimilando la técnica de la patada en estilo mariposa 	
<p>PATADA SUBACUÁTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con posición hidrodinámica realizamos patada delfín en dentro del agua hasta cuando sienta el nadador la necesidad de respirar aspira oxígeno y nuevamente sigue la secuencia 	
<p>BURBUJAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Debo señalar que el estilo mariposa es el más complejo de los estilos y el más cansado por lo que en natación se descansa haciendo burbujas con el propósito de recuperar la frecuencia cardiaca estas burbujas se las realiza en un número de diez repeticiones 	
<p>BRAZADA MARIPOSA INMERSIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manteniéndose en flechita con patada delfín • Realizamos una brazada mariposa inmersión nuevamente realizamos la misma secuencia piscina completa 	

MARIPOSA COMPLETA

- Aquí ya realizamos el estilo completo del estilo mariposa cabe recordar que para realizar el estilo mariposa se realiza dos patadas delfín y una brazada en mariposa se puede respirar en una, dos y hasta tres brazadas consecutivas.



VARIANTE DE MARIPOSA

- En posición de flotación dorsal con los brazos pegados al cuerpo realizamos patada Delfín y los brazos se mueven en forma simultánea esta variante de del estilo mariposa sirve para mejorar la coordinación en el nadador




SISTEMAS COMPLEMENTARIOS DE ENTRENAMIENTO EN LA NATACIÓN

TRABAJO EN CIRCUITOS

Con el fin de fortalecer la GUÍA DE ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS QUE INCIDAN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN EL CLUB DE NATACIÓN FLIPPER DE LA CIUDAD DE AMBATO, se recomienda realizar un trabajo en circuitos como una de las estrategias metodológicas que se debe aplicaren la natación. El entrenamiento rutinario en los nadadores no permite su progreso paulatino y sostenido por lo es necesario la incorporación de juegos pre deportivos como una excelente alternativa para desintoxicar la fatiga producida en los nadadores por la práctica acuática.

Por todo lo mencionado anteriormente, se debe señalar que es la metodología, la que hace la diferencia entre el aprendizaje y la motivación para la práctica deportiva puesto que depende de la creatividad y entusiasmo del entrenador para masificar el aprendizaje de la natación como actividad y deporte.

TRABAJO EN CIRCUITO 1	
Nombre: CIRCUITO EN ESPACIOS REDUCIDOS	
Objetivo: Desarrollar la velocidad de reacción	
<p>Acción: En los cuatro estilos</p> <p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajamos en una piscina de 25m de largo. • Colocamos señales en la mitad de la piscina sobre el borde de la misma (22,5m), pueden ser conos, tablas o banderolas • Utilizamos todas las carrileras de la piscina. • Dividimos en grupos iguales si el número de nadadores es alto. <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desde el borde de la piscina sale hasta la señal en estilo libre, llega la señal e inmediatamente cambia de estilo para adoptar el estilo pecho llega al borde haciendo el contacto de las dos manos y para nuevamente con impulso salir con estilo espalda, llegando a la señal y toma el nuevo estilo que es el mariposa, todo estos ejercicios lo realizamos a velocidad <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizamos una nueva serie pero vamos variando las posiciones de los estilos, esto lo repetimos varias veces 	
Observaciones : Este tipo de actividades despierta el interés para la práctica de la natación	

TRABAJO EN CIRCUITO 2

Nombre: RELEVOS

Objetivo: Fortalecer piernas

Acción: En los cuatro estilo

Actividades:

- Trabajamos en una piscina de 25m de largo.
- Se colocan los nadadores a los dos extremos de la Piscina.
- Utilizamos todas las carrileras de la piscina.
- Dividimos en grupos iguales si el número de nadadores es alto.

Desarrollo:

- El primer nadador sale a lo largo de la piscina marcando cada seis brazada de estilo libre, luego cambia de estilo realiza igual seis acciones en estilo pecho, y seguidamente ejecuta seis acciones en estilo espalda y para terminar seis acciones en estilo mariposa, terminada la secuencia llega al otro borde y sale el otro nadador a realizar lo mismo todo esto lo trabajamos en relevos

Variante:

- Realizamos una nueva serie pero vamos variando las posiciones y ubicaciones de los estilos, al tratarse de relevos los nadadores lo realizan a velocidad.



TRABAJO EN CIRCUITO 3

Nombre: TRABAJO EN PATADA

Objetivo: Desarrollar la coordinación

Acción: En los cuatro estilos

Actividades:

- Trabajamos en una piscina de 25m de largo.
- Se colocan los nadadores a los dos extremos de la piscina.
- Utilizamos todas las carrileras de la piscina.
- Colocamos señales en la mitad de la piscina sobre el borde de la misma (22,5m), pueden ser conos, tablas o banderolas
- Dividimos en grupos iguales si el número de nadadores es alto.

Desarrollo:

- El primer nadador sale a lo largo de la piscina marcando posición hidrodinámica, con los brazos pegados al cuerpo y manos a los muslos, llega a la señal y en una acción explosiva inmediatamente adoptamos la posición es espalda, los brazos se mantienen en la misma posición con propulsión de piernas llega al borde y nos impulsamos en posición flecha y sin despegar los brazos de los muslos realiza patada rana, y llega a la señal para inmediatamente realizar patada delfín

Variante:

- Realizamos una nueva serie pero vamos variando las posiciones y ubicaciones de los estilos, también variamos las distancias el largo de la piscina lo dividimos en cuatro partes iguales



Observaciones: En este circuito demanda de un alto gasto energético y una concentración por parte del ejecutante.

TRABAJO EN CIRCUITO 4

Nombre: CIRCUITO SOLO BRAZADA

Objetivo: Desarrollar la coordinación y fuerza en brazos.

Acción: En los cuatro estilos

Actividades:

- Trabajamos en una piscina de 25m de largo.
- Colocamos señales en la mitad de la piscina sobre el borde de la misma (22,5m), pueden ser conos, tablas o banderolas
- Utilizamos todas las carrileras de la piscina.
- Dividimos en grupos iguales si el número de nadadores es alto.

Desarrollo:

- Con la ayuda de un pull colocado entre las piernas procedemos a realizar el trabajo
- Sale el primer nadador con acción de brazos en estilo mariposa por ser el estilo más fuerte en brazada.
- Llega a la señal y cambia de brazada a espalda, cabe recalcar que la patada no debe realizarse en ninguno de los estilos, llega al borde de la piscina y con impulso comienza a ejecutar la brazada en pecho, para terminar con el estilo libre por ser el más rápido lo dejamos al último.

Variante:

- Realizamos una nueva serie pero vamos variando las posiciones de los estilos, esto lo repetimos varias veces en caso de que no tuviéramos un pull podemos ayudarnos con una tabla



Observaciones: Esta es una actividad que ayuda a desarrollar la potencia en brazos y también motiva a los nadadores a la competitividad debido que al ejecutar lo hacemos en competencia.

JUEGOS Y RECREACIÓN EN EL AGUA

Nombre: SALTOS VARIADOS

Objetivo: Variar distintas formas de realizar saltos en el agua.

Acción: Estando colocados en el borde de la piscina saltar al agua.

Variantes: serán dadas por las inagotables combinaciones que se obtienen de los siguientes grupos.

Posiciones iniciales:

- de pie, frente al agua
- de pie, de lado al agua
- de rodillas, frente al agua
- de rodillas, de lado al agua
- desde el borde
- desde el pódium de salida
- desde alturas superiores
- Tipos de salto:
 - de pie
 - de cabeza
 - con manos delante
 - con manos en los muslos
 - de lado
 - de frente
 - con piernas cerradas
 - con cuerpo estirado
 - con cuerpo encogido (bomba)
 - hacer giros sobre el eje longitudinal del cuerpo
 - hacer giros sobre el eje transversal del cuerpo.

Debemos indicar que este tipo de trabajo se lo puede ejecutar en forma individual, en parejas, en grupos, en forma estática o con desplazamientos



Observaciones: Damos confianza a los nadadores y también usaremos estos tipos y variantes de salto para dinamizar la clase, después de cada uno de estos saltos podemos aplicarla realización de cualquier estilo, esto ayuda para romper la rutina del entrenamiento

Nombre: FORMANDO LA PIRÁMIDE

Objetivo: Desarrollar la concentración en el trabajo acuático

Acción: Empezamos este trabajo en forma individual, para luego ir aumentando los ejercicios y los integrantes.

Variantes: Libre es el primer estilo, en parejas el uno se desliza en flecha para luego el segundo integrante tomarle de los tobillos, formando un nadador gigante donde el primer integrante solo realiza brazada en libre mientras el segundo realiza solo patada.

El trabajo de tres, el primero en flecha realiza brazada libre, el segundo integrante ubicado al lado derecho le toma con las dos manos, lo mismo realiza el tercer integrante tomándole el tobillo izquierdo con las dos manos formando un triángulo, donde el primero solo bracea el segundo y tercero realizan patada los tres integrantes realizan respiraciones, esta actividad se va variando en ubicaciones hasta que los tres cumplan con la rotación.

Tomando como referencia el ejercicio anterior realizamos lo mismo, solo que al tomar de los tobillos los integrantes que están detrás del primero lo hacen con una sola mano y la otra mano que esta suelta comienza a realizar brazada libre



Observaciones: El maestro o docente puede ir variando el ejercicio de patada y brazada según la imaginación al considerar que hay cuatro estilos y esta actividad hace que la concentración florezca ya que el trabajo es en equipo.

Nombre: EL TRENCITO ACUÁTICO

Objetivo: Fortalecer el fundamento de la respiración

Acción: Este es un trabajo de ida y vuelta.


Desarrollo: Utilizando todo el largo de la piscina dividimos todo el grupo en subgrupos de la misma cantidad de alumnos, para distribuir espacios en la piscina, los grupos forman un tren este no debe romperse hasta llegar al otro extremo, todos saltan al mismo ritmo y se sumergen de igual manera este ritmo debe ser uniforme, hasta llegar al otro extremo de la piscina, luego el último pasa a ser primero y así hasta cuando todos los integrantes hayan terminado



Variante: Este mismo ejercicio lo podemos hacer de algunas maneras.

- saltando pies juntos.
- en un solo pie.
- abriendo y cerrando.
- abriendo y cruzando los pies.
- En sentido de espalda



Observaciones: El maestro o docente puede ir variando el ejercicio de patada y brazada según la imaginación al considerar que hay cuatro estilos y esta actividad hace que la concentración florezca ya que el trabajo es en equipo

Nombre: EL GUSANITO REMOLCADOR	
Objetivo: Fortalecer patada (trabajo de resistencia a la velocidad)	
<p>Acción: Este es un trabajo de ida y vuelta con patada</p> <p>Desarrollo: Utilizando la mitad de la piscina semi- olímpica en grupos de a cuatro, y como material de trabajo un flotador tipo gusano procedemos a detallar el trabajo.</p> <p>El primer integrante se coloca el flotador tipo gusano a nivel del abdomen y se desplaza pateando a toda velocidad al extremo topa y regresa, nuevamente regresar pero incluye en el desplazamiento a otro compañero, repiten el mismo sistema con el tercero hasta llegar al cuarto, una vez llegado los cuatro ahora sale primero el número cuatro repita la secuencia con el penúltimo el antepenúltimo hasta llegar al primero es un trabajo ascendente descendente.</p> <p>Variantes: Podemos realizar el mismo ejercicio pero con menos integrantes y aumentado la brazada al ejercicio</p> <p>También se lo puede hacer en sentido de espaldas.</p>	
Observaciones: No es necesario realizar la patada con técnica y tampoco aplicarla respiración	

TRABAJO EN GRUPO	
Nombre: EL MANCO Y EL COJO	
Objetivo: Desarrollar el equilibrio en el medio acuático	
<p>Acción: Este es un trabajo de ida y vuelta relevos trabajo de coordinación</p> <p>Desarrollo: En grupo de cuatro realizamos un relevo de 4*25 pero este relevo tiene una particularidad, que sus actores deben desplazarse de un extremo al otro solo con la utilización de un brazo y una sola pierna.</p> <p>Partiendo de la posición hidrodinámica procedemos a tomarnos el tobillo del pie opuesto al brazo que lo agarra con el brazo que nos queda libre y la pierna, realizamos patada, brazada y respiración es un ejercicio que demanda de mucha concentración y esfuerzo físico, al momento de llegar al borde de la piscina sale otro compañero ejecutando el ejercicio de la manera anteriormente detallada hasta llegar a culminar con los cuatro participantes.</p> <p>Variante: Este ejercicio lo hacemos cambiando mismo brazo, mismo pie media piscina como puede ser piscina entera.</p>	 
Observaciones: Demostramos a nuestros alumnos que podemos hacer natación a pesar de algunas dificultades que se pueden presentar en las actividades cotidianas del ser humano.	

FASE IV

IMPLEMENTAR LA GUÍA DE ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS EN LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN QUE INCIDAN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS INTEGRANTES DEL CLUB DE NATACIÓN FLIPPER

CLUB DE NATACIÓN FLIPPER

PLAN DE CLASE

Nombre: Aprendo a nadar con emoción

Objetivo: Aplicaren una sesión de trabajo estrategias metodológicas como un medio de aprendizaje efectivo

Acción: En los cuatro estilos

Materiales:

- Piscina semi olímpica.
- Gorra de baño.
- Gafas para agua.
- Terno de baño.
- Pullboys.
- Flotadores tipo chorizo
- Tablas duras.
- Aletas de goma
- Paletas.
- Silbato.
- Cronómetro.
- Conos.

Actividades Iniciales:

Calentamiento

- Trabajamos en una piscina de 25m de largo.
- Colocados los nadadores al filo de la piscina separados uno del otro a unos 50cm de distancia, con salto en longitud se incorporan y se desplazan en

estilo libre, salen inmediatamente de la piscina y a la orden del silbato saltan con giro en el aire

se incorporan y se desplazan en estilo pecho, nuevamente salen de la piscina y en posición de espaldas a la piscina con salto y en el agua se desplazan en estilo espalda, y salen al borde de la piscina para todos los nadadores tomados de las manos a la orden del silbato saltan en conjunto y luego en forma individual realizan el estilo mariposa

- Dividimos en grupos de tres nadadores, ocupando todas las carrileras formamos la pirámide, que consiste un nadador en la punta y el que ejecuta la brazada de libre, el segundo y tercer nadador ubicados al lado derecho e izquierdo detrás del primero, le toman del tobillo con una de sus manos y el brazo que les queda libre ejecutan brazada y también utilizan las dos piernas para la propulsión, esto lo hacemos todo el largo de la piscina y varían las ubicaciones hasta que hayan rotado los tres nadadores

Desarrollo:

- Todos los nadadores realizan trabajo netamente técnico:
- 4*50 libre estilo completo
- 4*50 estilo espalda completo
- 4*50 estilo pecho completo
- 4*50 estilo mariposa completo
- Todos estos estilos los realizamos con intervalos de descanso entre cada estilo es de 30" por tres series y un 1 minuto entre serie.
- Ejecutamos una serie de 400m libre.
- Terminado esta serie todos los nadadores de cada carrilera, para formar un tren a la orden del silbato salen sin romper el tren en cada salto una sumersión hasta llegar al final el equipo que llego en primer lugar es el ganador.

Parte Final:

- Dividimos la piscina en dos partes iguales(12.5m)
- Formando grupos los nadadores en cada carrilera se colocan a la orden del silbato salen en estilo mariposa llegan a la señal e inmediatamente cambia al estilo espalda, llega al borde se da la vuelta y sale en estilo pecho, para luego finalizar con estilo libre este ejercicio es para todos los nadadores de la carrilera.
- Salen todos los nadadores a ubicarse en los partidores en grupo de seis, ubicados tres al frente y tres a l inicio, un relevo de 6*25 pero al momento de realizar el desplazamiento los nadadores tienen que desplazarse en (cojo y manco) nadan de esta forma hasta llegar al otro extremo e inmediatamente sale el otro nadador y así hasta que hayan realizado todos los participantes de cada una de las carrileras.

6.8 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

La propuesta será administrará por el administrador del Club de Natación Flipper y el investigador, realizando un seminario-taller para socializar a los entrenadores acerca de las actividades acuática que se debe seleccionar y adecuar de acuerdo a la metodología de enseñanza-aprendizaje de estilos básicos con el fin de desarrollar la capacidad crítica, reflexiva de los nadadores.

El seminario-taller permitirá definir criterios y tomar las acciones adecuadas en el momento de ejecutar la guía de estrategias metodológicas, ya que se debe realizar una correcta planificación para su aplicación.

Así mismo se mantendrá un seguimiento continuo después de aplicarla guía de estrategias metodológicas para garantizar la efectividad del mismo por cada uno de los entrenadores en el Club de Natación Flipper.

6.9 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN:

La propuesta será evaluada durante el desarrollo el Campeonato inter escolar e intercolegial 2013 tanto a entrenadores como a nadadores y mediante la aplicación de la ficha técnica de estilos básicos de natación con el fin de considerar e interpretar la incidencia de las estrategias metodológicas en el rendimiento deportivo. También se llevará a cabo conversaciones con las dos partes: entrenadores y andadores con el propósito de evaluar si la aplicación de las estrategias metodológicas tuvo su eficacia en el desarrollo del gesto técnico en los cuatro estilos básicos de natación.

Cuadro 20: Monitoreo y Evaluación de la propuesta

MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.	
PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	El autor de la tesis solicita la evaluación.
2. ¿Por qué evaluar?	Porque es necesario establecer el grado de efectividad de la aplicación de la propuesta.
3. ¿Para qué evaluar?	Para analizar el procedimiento de aplicación en sus etapas: inicial, procesual y final y tomar decisiones para las modificaciones que sean necesarias.
4. ¿Qué evaluar?	Se evalúa el contenido, aplicación y logro de objetivos de la propuesta.
5. ¿Quién evalúa?	El autor de la tesis y los docentes del Club de Natación Flipper
6. ¿Cuándo evaluar?	Al finalizar la enseñanza de cada estilo
7. ¿Cómo evaluar?	A través de la observación directa
8. ¿Con qué evaluar?	Fichas Técnicas

Elaborado por: Lcdo. John Morales

BIBLIOGRAFÍA

ALVAREZ BEDOLLA A. (2002). Definición del Campo Táctico del Taekwondo.

BLÁZQUEZ, D. (2006). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: INDE.

OÑA SICILIA, A. (2005). Actividad física y desarrollo. Ejercicio físico desde el nacimiento. Sevilla: Wanceulen.

CONDE VILLAR, Jhonn (2004) Ministerio del Deporte en su Boletín Informativo del Deporte Ecuatoriano (p.45-46)

COUNSILMAN, JAMES E. La Natación edit: Hispano Europea.

FORTALEZA DE LA ROSA, Armando & Ranzola Rivas, Alfredo. (2000). *Entrenamiento deportivo: Alta Metodología*. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física.

HERNÁNDEZ, René (2009). Entrenamiento Deportivo. Argentina. Disponible en:<http://videosnatacion.com/blog/2009/10/20/principios-basicos-del-entrenamiento-en-natacion/>

HERRERA, N. Guía de proyectos de investigación social y educativa. Ambato – Ecuador.

HERRERA, N. Tutoría de la investigación. Editorial Demerito. Quito – Ecuador.

HERRERA, N. Competencias Profesionales y Currículo. Editorial U.T.A... Ambato – Ecuador.

HERRERA, M. Corrientes, métodos y técnicas de la investigación educativa.
Ambato – Ecuador.

HINES, Emmett (2005) Reglamento técnico Federación Internacional de Natación edit: Hispano Europea.

LANIER, A. (1999). *Introducción a la teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. La Habana: INDER.

MANO, R. (2004). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

MOSQUERA, M. A. (2011). *Proceso Metodológico de la Natación*. Buenos Aires

NAVARRO, Fernando Raúl Arellano, Carlos Carnero, Moisés Gosálvez; La Natación. edit: COE

SUAREZ, Rubén y MIRKIN, Ana. Características del Proceso Metodológico en Natación. Recuperado en:
http://www.facdef.unt.edu.ar/catedras/natacion/nata2/3_ProcesoMetodologico.pdf

TORRES GLAUDE (2005) en su Obra “Psicología Evolutiva” (p.86-87)

URIBE PAREJA, I. D. (1991). *Proyecto Centro de iniciación y formación deportiva*. Bogotá.

WEINECK, K. (1998). *Entrenamiento óptimo*. Barcelona: Hispanoeuropea.

LITOGRAFÍA

<http://repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/596/CF-114.pdf?sequence=1>

<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/399/2/FECYT%20953%20PARTE%20II.pdf>

<http://www.efdeportes.com/efd60/tact.htm>

http://www.i-natacion.com/articulos/tecnica/i_tecnicas.html

<http://www.tododxs.com/preparacion-fisica/entrenamiento-deportivo/41-entrenamiento-deportivo/104-definicion-del-entrenamiento-deportivo.html>

<http://www.efdeportes.com/efd110/perfeccionamiento-de-la-tecnica-de-estilos-en-jovenes-nadadores.htm>

<http://ladiversionenlafilosofia518.blogspot.com/>. (s.f.).

Revista Digital <http://www.efdeportes.com> - Buenos Aires - Año 8 - N° 51 -

ANEXOS

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
DIRECCIÓN DE POSGRADOS
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Encuesta dirigida a nadadores del Club de Natación Flipper de la ciudad de Ambato

Objetivo: Determinar la inadecuada Metodología de la Natación en el Rendimiento Deportivo de los integrantes del Club de Natación Flipper, de la ciudad de Ambato.

Instrucciones:

Lea detenidamente cada pregunta, señale con una X la opción que considere correcta.

Cuestionario

1.Cuál cree usted que es la mejor técnica de enseñanza de natación en este club?

Videos.....Teoría..... Práctica.....

2. Cómo considera usted la técnica de enseñanza de natación en este club?

Muy Buena ()

Buena ()

Mala ()

3. ¿Se aplican Estrategias Metodológicas de enseñanza?

Si ()

A veces ()

Nunca ()

4. ¿Las demostraciones técnicas se las realiza dentro o fuera del agua?

Dentro del agua ()

Fuera del agua ()

5. ¿El entrenador utiliza ejercicios específicos para perfeccionar los estilos?

Si ()

A veces ()

Nunca ()

6. ¿Cuál de las fases del Rendimiento Deportivo son más importantes?

Desarrollo.....Estabilización.....Perdida..... Todas.....

7. ¿Cree Ud. Que se aplica correctamente la preparación física en el club, para llegar a un buen estado competitivo?

SI..... NO.....

8. ¿Considera usted que los monitores manejan en forma adecuada las cargas de volumen e intensidad que inciden en el rendimiento deportivo?

SI.....NO.....

9. ¿Cuál de estos indicadores es más importante para evidenciar su Rendimiento Deportivo?

Velocidad.....Agilidad.....Resistencia.....Fuerza.....Flexibilidad.....

10. ¿Aplicaría usted un Guía sobre Estrategias Metodológicas que incidan en el Rendimiento Deportivo?

SI.....NO.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
DIRECCIÓN DE POSGRADOS
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Guía de entrevista dirigida a los entrenadores del Club de Natación Flipper de la Ciudad De Ambato.

Objetivo: Determinar la inadecuada Metodología de la Natación en el Rendimiento Deportivo de los integrantes del Club de Natación Flipper, de la ciudad de Ambato.

1. ¿Cuál es la técnica de enseñanza de natación que aplica usted?

2. ¿Qué metodología aplica usted para la enseñanza de natación?

3. ¿Qué problema encuentra en la enseñanza de natación en la ciudad de Ambato?

4. ¿Dispone usted de los materiales didácticos necesarios para el proceso de enseñanza – aprendizaje?

5. ¿Cree usted necesario diseñar una Guía sobre Estrategias Metodológicas que Incida en el Rendimiento Deportivo de los integrantes del Club de Natación Flipper de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua?.

6. ¿Aplicaría usted este Guía?

EVALUACIÓN ANALÍTICA DEL ESTILO MARIPOSA

Descomposición de la Técnica

Nombre:

Posición del cuerpo

Mala Regular Buena

- | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 4. Posición horizontal durante la fase más propulsiva | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Caderas altas en la primera patada, brazos adelante | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Caderas cerca de la superficie en la segunda patada | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Movimientos de piernas

- | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 4. Tobillos extendidos y relajados en el batido | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Las piernas van juntas con movimientos simétricos | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Se extienden al final de la fase descendente | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Movimiento de brazos y coordinación

Entrada y toma

- | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 5. El brazo entra extendido con la palma hacia afuera | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Las manos entran en la línea imaginaria de los hombros | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. La mano entra antes que el codo | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. inicio del agarre, hay una leve flexión de la muñeca orientando los dedos hacia afuera | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Tracción

- | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 6. Al inicio las manos se dirigen hacia afuera y abajo | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Las manos describen un ojo de cerradura | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. En la mitad del empuje las manos se aproximan, | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

estando los codos dirigidos hacia los costados

9. Los codos están más altos que las manos

10. Al final las manos se dirigen hacia atrás, extendiendo,
el codo totalmente, y dirigiendo las manos hacia afuera

Recobro y coordinación

9. Las manos salen del agua a la mitad del muslo

10. Los brazos salen del agua extendidos

11. Las muñecas en la salida se mantienen levemente
flexionadas, con dedos hacia atrás

12. La cabeza entra primero que las manos

13. La boca sale del agua al cumplirse el 80% del empuje

14. El primer batido se realiza a la entrada de las manos y el
segundo cuando las manos pasan por debajo de las caderas

15. Barbilla en el momento de levantarse, no se despega del agua

16. La ondulación es natural en todo el cuerpo, haciendo
que el batido nazca de la cadera

EVALUACIÓN ANALÍTICA DEL ESTILO ESPALDA

Descomposición de la técnica

Nombre del Nadador.....

Posición del Cuerpo

	Mala	Regular	Buena
9. Posición elevada del cuerpo en la parte delantera (cabeza, hombros y torso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. El agua pasa a la altura debajo de la oreja y la nuca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. El agua no supera el pecho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. El agua tapa la cadera, y las piernas están también debajo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. La cadera no se desplaza lateralmente (viboreo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Buena alineación lateral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. La cabeza se mantiene quieta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. El cuerpo rota sobre su eje longitudinal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Movimientos de piernas

8. Los pies y rodillas no rompen la superficie del agua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Tobillos totalmente extendidos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Pies hacia atrás y adentro en el momento que ascienden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. La pierna baja extendida y sube a partir de una flexión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. La pierna queda totalmente extendida al final del ascenso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. No hay separación lateral de piernas

14. Separación vertical de piernas entre 30 y 50 cm

Movimiento de Brazos y Coordinación

Entrada y toma

7. El brazo entra extendido detrás de su hombro, con palmas hacia afuera, entra el dedo meñique

8. Cuando una mano entra, la otra finaliza su empuje al fondo del natatorio

9. El agarre se realiza hacia abajo y afuera de la línea media

10. La profundidad del agarre no debe ser más de 40cm

11. En el momento de bajar la muñeca debe ir totalmente extendida, en una misma línea con el antebrazo y dorso de la mano

12. Cuando la mano entro lo suficiente, se flexiona la muñeca, a los efectos de agarrar el agua, orientándola hacia los pies

Tracción

7. La tracción comienza a unos 30 – 40 cm. De profundidad Por fuera de la línea del hombro

8. El brazo se flexiona con el codo mirando hacia el fondo Preparando la tracción

9. La máxima flexión del codo se realiza cuando la mano pasa Bajo el plano de los hombros

10. A la altura del hombro , mano, antebrazo y brazo están En un mismo plano mirando hacia la dirección de los

Pies (atrás)

11. Las manos se dirigen hacia los pies, hacia los muslos, y
Y finalmente hacia el fondo de la piscina terminando unos
40 a 50 cm, por debajo de la superficie
12. A medida que la mano va terminando hacia el fondo, el
El cuerpo va rolando hacia el otro costado y saliendo
Del agua el hombro de la mano que finaliza

Recobro y Coordinación

8. El recobro del hombro comienza antes que finalice el
El empuje final hacia el fondo de la mano
9. La mano sale del agua con el dedo pulgar
10. El hombro debe dirigirse hacia el mentón del nadador
(rolido del cuerpo)
11. En el recobro del brazo hacia atrás, el hombro debe ir
Limpio de agua, sin razonamiento alguno con el agua
12. El brazo recobra perpendicular a la superficie
13. La palma de la mano gira hacia afuera al pasar
Por la perpendicular del hombro
14. Inspira al recobrar un brazo, espira con el otro

Movimientos de brazos y coordinación

Fase inicial y toma

8. Al deslizar los brazos, estos se extienden a la vez que se
Juntan. Las manos se deslizan con las palmas hacia abajo
9. En el agarre las muñecas al igual que en todos los estilos
Se flexionan ligeramente, a los
10. El hombro debe dirigirse hacia el mentón del nadador

(rolido del cuerpo)

11. En el recobro del brazo hacia atrás, el hombro debe ir
Limpio de agua, sin razonamiento alguno con el agua

12. El brazo recobra perpendicular a la superficie

13. La palma de la mano gira hacia afuera al pasar
Por la perpendicular del hombro

14. Inspira al recobrar un brazo, espira con el otro

EVALUACIÓN ANALÍTICA DEL ESTILO PECHO

Descomposición de la técnica

Nombre de Nadador.....

Posición del Cuerpo

	Mala	Regular	Buena
4. En el momento del deslizamiento al final del batido En total extensión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. En el momento de máxima elevación del cuerpo, hombros Y parte del pecho, la línea de la espalda debe estar Aproximadamente a 45ª con respecto a la línea del agua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ambos hombros permanecen a la misma altura vista de Frente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Movimientos de piernas

Preparación

5. La flexión de las piernas al final del recobro, es máxima	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. En el momento de iniciar la extensión, los pies se encuentran en rotación externa, con los dedos mirando directamente al costado del natatorio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Los pies están más separados que las rodillas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. En el recobro del brazo hacia atrás, el hombro debe ir Limpio de agua, sin rozamiento alguno con el agua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Propulsión

2. las piernas se extienden en un movimiento circular y posteriormente se juntan, a la vez que se extienden los tobillos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Movimientos de brazos y coordinación

Fase inicial y toma

3. Al deslizar los brazos, estos se extienden a la vez que se Juntan. Las manos se deslizan con las palmas hacia abajo
4. En el agarre las muñecas al igual que en todos los estilos Se flexionan ligeramente, a los efectos de hacer la toma

Tracción

5. Las manos no sobrepasan el plano de los hombros
6. El codo está por encima de la mano y bajo el hombro
7. Deben haber tres barridas que determinan las fases de agarre y tracción del costado - hacia abajo – hacia adentro
8. Después del agarre, la posición elevada del codo, con las manos debajo de ellos, se debe asemejar al (abrazar un Barril)

Recobro y coordinación

6. El corte de las manos que vienen del costado hacia la línea Media, se realiza antes de la línea que une ambos hombro
7. Las manos en su deslizamiento hacia adelante, van con las Palmas hacia abajo
8. En la respiración se inicia la salida de la cabeza por efecto de la modificación de la postura del cuerpo cuando se inicia el segundo barrido (hacia abajo) no se debe flexionar el cuello hacia atrás
9. Mientras dure el trabajo propulsivo de los brazos, las piernas se deben mantener extendidas
10. Las piernas impulsan y los brazos se extienden, y permanentemente en esa posición hasta que el empuje disminuya (a criterio del profesor)

EVALUACIÓN ANALÍTICA DEL ESTILO CRAWL

Descomposición de la técnica

Nombre del nadador.....

Posición del cuerpo

Mala Regular Buena

- | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 4. Posición Hidrodinámica y elevada | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. El agua choca con la línea del nacimiento del cabello | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Buena alineación lateral, sin viboreo en las caderas | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Movimientos de piernas

- | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 5. Tobillos extendidos y relajados en el batido | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Los talones deben aparecer apenas sobre la superficie del agua | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. La pierna baja extendida y comienza su ascenso a partir de una flexión | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. No debe haber separación lateral de piernas | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Movimiento de brazos y coordinación

- | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 3. El brazo entra ligeramente flexionado a la altura de su Respectivo hombro | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. La palma de la mano entra levemente orientada hacia afuera y una leve flexión de la muñeca | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Tracción

- | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 8. El primer movimiento es llevar la mano hacia afuera de la línea media (no más de 20 cm) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. La mano busca profundizarse hacia atrás mientras el codo permanece más elevado | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

10. La mano busca la línea media del cuerpo (por debajo del cuerpo), con el codo dirigido hacia el costado del natatorio

11. La mano debe entrar más delante de donde salió

12. El brazo se extiende al final del tirón, saliendo la mano con el dedo meñique

13. La mano sale a la altura de su largo de brazo, (mitad del muslo aproximadamente)

14. El movimiento del brazo debajo del agua, debe buscar Diferentes zonas de aguas quietas (ese invertida)

Recobro coordinación

7. La mano al salir del agua, se relaja y se quiebra dejando los dedos mirando hacia atrás, dorso mirando al costado del natatorio como si nos mostrara la hora hacia adelante (en toda la fase aérea)

8. El codo siempre más elevado que la mano, sin exagerar

9. Debe existir un correcto balanceo del cuerpo de manera Lateral (rolido), ocasionado por la acción del movimiento De brazos

10. El giro de la cabeza es originado por el giro sobre el eje longitudinal, la cara debe salir sobre el final del empuje a los efectos de evitar sacar la cara antes de llevar el brazo que tracciona hacia afuera de la línea media del cuerpo

11. La cara entra al agua antes que lo haga el brazo que recupera

12. El batido debe ser de 6 tiempos en los procesos

FOTOGRAFIAS



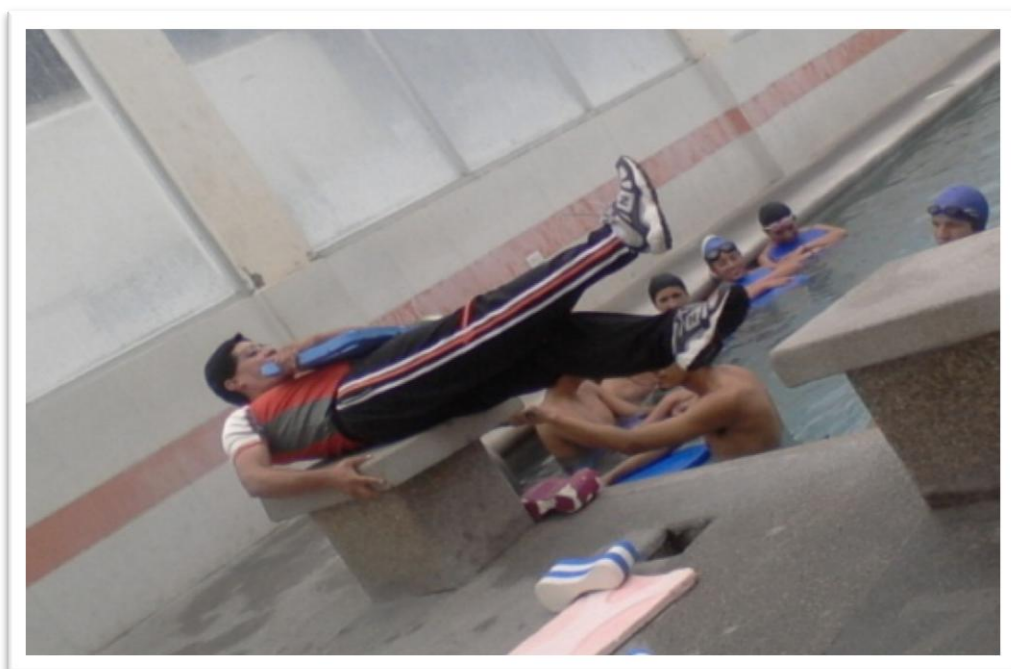
El investigador y una de las nadadoras seleccionada para realizar las múltiples acciones metodológicas en cada uno de los estilos.



Explicaciones previas para un trabajo grupal coordinado.



Aplicación de las técnicas en cada estilo



Demostración de acciones metodológicas fuera del agua



Demostración dentro del agua con ayuda de aletas, marcando la posición hidrodinámica ventral muy importante para el inicio de los demás estilos.



Diálogo e intercambio de ideas para corregir errores presentados durante la práctica.



Reuniones de trabajo con los entrenadores del Club Flipper, con el propósito de planificar coordinadamente acciones metodológicas para mejorar el rendimiento deportivo de los nadadores en cada uno de los estilos.