



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO

LA PREPARACIÓN TÉCNICA EN LA NATACIÓN EN EDADES TEMPRANAS Y LA COMPETITIVIDAD DEPORTIVA EN LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO 2014

Tesis previa a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención Cultura Física y Deportes

AUTOR

CRISTIAN GEOVANNY MEDINA ROJAS

DIRECTOR DE TESIS

DR.MG.SC.BÉLGICA AGUILAR

LOJA – ECUADOR

2015

CERTIFICACIÓN

Dra. Mg. Sc.

Bélgica Aguilar.

DOCENTE DE LA CARRERA DE LA CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

CERTIFICA:

Haber asesorado y revisado minuciosamente, durante todo su desarrollo la tesis titulada: **LA PREPARACIÓN TÉCNICA EN LA NATACIÓN EN EDADES TEMPRANAS Y LA COMPETITIVIDAD DEPORTIVA EN LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO 2014**, de autoría de Cristian Geovanny Medina Rojas.

Por estar sujeto a lo que estipula el Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, autorizo su presentación para proseguir los trámites pertinentes para su presentación y defensa.

Loja, 17 Marzo del 2015

Dra. Mg. Sc. Bélgica Aguilar

DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Cristian Geovanny Medina Rojas declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido del mismo.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de la presente tesis en el Repositorio Institucional- Biblioteca Virtual.

Autor: Cristian Geovanny Medina Rojas.

Firma: 

Cédula: 1104895030

Fecha: 17 Marzo del 2015

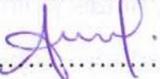
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO

Yo, Cristian Geovanny Medina Rojas, declaro ser autor del presente trabajo de tesis titulado: **LA PREPARACIÓN TÉCNICA EN LA NATACIÓN EN EDADES TEMPRANAS Y LA COMPETITIVIDAD DEPORTIVA EN LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO 2014**, como requisito para obtener el grado de Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención Cultura Física y Deportes; además autorizo al sistema bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional:

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los 17 días del mes de marzo del dos mil quince, firma el autor.

Firma: 

Autor: Cristian Geovanny Medina Rojas.

Cédula: 1104895030

Dirección: Sabiango y Lourdes (Barrio San Sebastián)

Correo electrónico: cristianmedinarojas@hotmail.com

Teléfono: 0980484238

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Directora de tesis: Dra. Mg. Sc. Bélgica Aguilar

Tribunal de Grado: Lcdo.Mg.Sc. José Efraín Macao Naula

Dr. Mg.Sc. Luis Benigno Montesinos Guarnizo

Lcdo. José Gregorio Picoita Quezada

AGRADECIMIENTO

La gratitud es el sentimiento noble del alma generosa que engrandece el espíritu de quienes la comparten, el agradecimiento profundo al creador de todo lo existente, por el amor incondicional que me concede en cada segundo de vida.

A la Universidad Nacional de Loja, por abrir este espacio de formación académica, al Área de la Educación, el Arte y la Comunicación, por fomentar el amor por la enseñanza educacional; y al personal docente de la Carrera de Cultura Física y Deportes; los cuales forman e integran profesionales de alta calidad y gran espíritu de calidez personal.

A la Dra. Bélgica Aguilar Mg. Sc, Directora de tesis; por su profesionalismo y orientación; la cual garantizó el éxito en la elaboración y culminación del presente trabajo investigativo.

A las autoridades, docentes, padres de familia, niñas y niños de la Academia de Natación "EQUARO-ECOLE" de la ciudad de Loja; quienes con su participación e interés facilitaron el presente estudio científico.

A mi hija, a mi madre, a mi esposa y a mis hermanas por el apoyo diario e incondicional que me incentivo a culminar acertadamente mi carrera profesional.

Con gran espíritu de reconocimiento.

Cristian Medina

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional. A mi madre, por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional sin importar nuestras diferencias de opiniones.

A mis hermanas por ser un apoyo absoluto; a mi esposa y mi hija que estuvieron a mi lado y fueron un pilar fundamental en mi formación profesional.

Con amor

Cristian Medina

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación

TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN							NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDADES	OTRAS DESAGREGACIONES	
TESIS	Cristian Geovanny Medina Rojas. / LA PREPARACIÓN TÉCNICA EN LA NATACIÓN EN EDADES TEMPRANAS Y LA COMPETITIVIDAD DEPORTIVA EN LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO 2014,	UNL	2014	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SAN SEBASTIAN	RIVIERA	CD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. MENCIÓN CULTURA FISICA Y DEPORTES

ESQUEMA DE TESIS

PRELIMINARES

PORTADA

CERTIFICACIÓN

AUTORÍA

CARTA DE AUTORIZACIÓN

AGRADECIMIENTO

DEDICATORIA

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

UBICACIÓN GEOGRÁFICA

a. TÍTULO

b. RESUMEN

ABSTRACT

c. INTRODUCCIÓN

d. REVISIÓN DE LITERATURA

e. MATERIALES Y MÉTODOS

f. RESULTADOS

g. DISCUSIÓN

h. CONCLUSIONES

i. RECOMENDACIONES

PROPUESTA ALTERNATIVA

j. BIBLIOGRAFÍA

k. ANEXOS

PROYECTO DE TESIS APROBADO

ÍNDICE

a. TÍTULO

LA PREPARACIÓN TÉCNICA EN LA NATACIÓN EN EDADES TEMPRANAS Y LA COMPETITIVIDAD DEPORTIVA EN LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO 2014

b. RESUMEN

El tema de nuestra investigación es: la preparación técnica en la natación en edades tempranas y la competitividad deportiva en la ciudad de Loja que presenta el siguiente problema científico: ¿Cómo facilitar un programa de preparación técnica para la competitividad deportiva en la natación de las niñas y niños de 6 a 8 años de edad, en la Academia "AQUARO-ECOLE?". Desde esta perspectiva se pretende cambiar la realidad de la problemática, la cual estableció principalmente un objetivo general, el cual consistió en: evaluar si la preparación técnica en natación, determina una mayor competitividad deportiva. Para profundizar en la teoría de nuestra investigación, nos apoyamos en la revisión bibliográfica de diferentes autores, lo cual nos permitió elaborar nuestro marco teórico. se trataron las categorías relacionado con la natación en edades tempranas y en la competitividad deportiva, la cual manifiesta que la iniciación deportiva debe comenzar a los 6-7 años. En la metodología se aplicó un enfoque cualitativo, con un carácter descriptivo, el tipo de investigación es longitudinal debido al tiempo de duración que fue aproximadamente de un año, el diseño es pre experimental, el cual se desarrolló a un solo grupo de clase, realizándole un pre test y posteriormente un pos tets característico en este tipo de diseño. Se aplicaron método inductivo y deductivo, de lo general a lo particular y viceversa, para conocer la situación real de la técnica en los niños investigados, se aplicaron los métodos teóricos análisis y síntesis, e histórico lógico, profundizando y analizando todos los procesos relacionados con el tema. Se desarrollarlo técnicas e instrumentos tales como la ficha de observación, la misma que viabilizó el comportamiento de los niños frente a un ambiente desconocido,. Se trabajó con una muestra de 10 alumnos,. Llegando a los resultados de que el 100% de los niños evaluados presentan cierto nivel de preparación técnica en natación, este autor concluye que se le dio cumplimiento a los objetivos propuestos ya que se aplicó y evaluó la alternativa como recomendación se da la de generalizar esta alternativa a otros centros educativos de la ciudad de Loja.

ABSTRACT

The topic of our investigation is: the technical preparation in the swimming in early ages and the sport competitiveness in the city of Loja that presents the following scientific problem: How to facilitate a program of technical preparation for the sport competitiveness in the swimming of the girls and children from 6 to 8 years of age, in the Academy "AQUARO-ECOLE? ". From this perspective it is sought to change the reality of the problem, which established mainly a general objective, which consisted in: to evaluate if the technical preparation in swimming, determines a bigger sport competitiveness. To deepen in the theory of our investigation, we lean on in the bibliographical revision of different authors, that which allowed us to elaborate our theoretical mark. they were the categories related with the swimming in early ages and in the sport competitiveness, the one which apparent that the sport initiation should begin to the 6-7 years. In the methodology a qualitative focus was applied, with a descriptive character, the investigation type is longitudinal due to the time of duration that was approximately of one year, the design is experimental pre, which was developed to a single class group, carrying out him a pre test and later on a search characteristic tets in this design type. They were applied inductive and deductive method, of the general thing to the particular thing and vice versa, to know the real situation of the technique in the investigated children, the methods theoretical analysis and synthesis were applied, and historical logical, deepening and analyzing all the processes related with the topic. You to develop it technical and such instruments as the observation record, the same one that viabilizó the behavior of the children in front of an unknown atmosphere. One worked with a sample of 10 students. Arriving to the results that 100% of the evaluated children presents certain level of technical preparation in swimming, this author concludes that he was given execution to the objectives proposed since it was applied and it evaluated the alternative as recommendation the one it is given of generalizing this alternative to other educational centers of the city of Loja.

c. INTRODUCCIÓN

La natación muy requerida por padres de familia pues contribuye al desarrollo integral de los infantes; constituyéndose además en uno de los deportes más completo, el cual favorece a la socialización exitosa de los pequeños. Vale destacar la importancia en el desarrollo motriz e intelectual, el mismo que ayuda a fomentar seguridad y por ende resolver problemas latentes en el diario vivir. Conjuntamente esta importante disciplina deportiva coopera a través de terapias a solucionar y superar lesiones presentes por alguna circunstancia ya sea intelectual, física, motriz o genética, garantizando de esta manera el mejoramiento en la dificultad presente, sin embargo las ventajas acrecientan cada vez más pues múltiples investigaciones han demostrado que la natación contribuye como agente social y de recreación.

Vale destacar que la natación puede cumplir con los requisitos impuestos en la ley del deporte, ya que las necesidades de sus habitantes son ambiciosas y por ende la búsqueda de la calidad de vida; por lo anteriormente mencionado me he planteado el siguiente tema investigativo: **LA PREPARACIÓN TÉCNICA EN LA NATACIÓN EN EDADES TEMPRANAS Y LA COMPETITIVIDAD DEPORTIVA EN LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO 2014.**

Dicha investigación se llevó a cabo con el propósito de analizar cómo se ejecuta la preparación técnica de los nadadores en edades tempranas, pues se constituye trascendental que esta disciplina deportiva surja y exista tanto a nivel nacional como internacional. En cuanto a la metodología, planificación, seguimiento y competencia; se ve reflejada la necesidad de hacer un seguimiento de lo que en la actualidad sucede en tan importante área deportiva.

El problema científico de la investigación es ¿Cómo facilitar un programa de preparación técnica para la competitividad deportiva en la natación de las niñas y niños de 6 a 8 años de edad, en la Academia “AQUARO-ECOLE?”.

La Natación es un contenido de la Educación Física, y como tal tiene por objetivo el conocimiento y desarrollo de la disponibilidad personal, pero con la particularidad de desarrollarse en un medio diferente, por lo que además

podemos plantearnos la posibilidad de descubrir y nuestro cuerpo en un medio no habitual, y que ese dominio a la vez nos brinde seguridad para jugar en el agua y sea una actividad totalmente placentera.

El objetivo general de nuestra investigación fue evaluar si la preparación técnica en natación, determina una mayor competitividad deportiva. En muchos lugares es un deporte que se lo ejecuta acompañado de los padres, lo que además ayuda a fortalecer el vínculo emocional entre ellos, dada la importancia del juego en el niño. La actividad de un pequeño dentro del agua es realizada de forma lúdica, acompañada de música y juguetes es de esta manera, que empiezan los niños a amar el contacto con el agua.

En la revisión de la literatura de la investigación nos apoyamos en los criterios de diferentes autores entre ellos: Jolibois (1975) citado por Antón (1990), Alvares del villar 1987(p93), Pintor (1989), Hernández Moreno (2000), R Cerezo 1989(p125) todos ellos llegan a la conclusión de que la iniciación deportiva debe comenzar de 6-7 años, momento de adquisición de las habilidades físicas básicas o etapa preparatoria al verdadero inicio en la especialidad deportiva que debe ser a las 10 años.

En la metodología se aplicó un enfoque cualitativo, con un carácter descriptivo, el tipo de investigación es longitudinal debido al tiempo de duración que fue aproximadamente de un año, el diseño es pre experimental, el cual se desarrolló a un solo grupo de clase, realizándole un pre test y posteriormente un pos tests característico en este tipo de diseño. Se aplicaron método inductivo y deductivo, de lo general a lo particular y viceversa, para conocer la situación real de la técnica en los niños investigados, se aplicaron los métodos teóricos análisis y síntesis, e histórico lógico, profundizando y analizando todos los procesos relacionados con el tema, se aplicaron técnicas e instrumentos tales como la ficha de observación misma que viabilizó el comportamiento de los niños frente a un ambiente desconocido.

El 100% de los niños evaluados presentan alto nivel de preparación técnica en natación, esto debido a la superación de traumas asociados con el agua, proceso que posibilitó el ejecutamiento continuo y acertado de las actividades propuestas

en el marco de la aplicación del pre-post test, los cuales permitieron obtener una visión clara de la calidad de asimilación y comprensión, estableciendo por consiguiente patrones de perfeccionamiento, los mismos proporcionaron la capacidad de dominar el cuerpo en el agua y así aprender a nadar y ejercer con responsabilidad la competitividad deportiva tan anhelada por nuestra Región Sur y el país en general.

La discusión tuvo la finalidad de la satisfacción de los padres, niños y profesores por la pérdida del miedo en la etapa inicial al introducirse en el agua. Así como reconocimiento por los avances obtenidos por los niños luego de aplicada la alternativa propuesta.

Una gran satisfacción se pudo comprobar en los resultados finales de los ya que aplicaron los estilos de enseñanza de resolución de problemas y descubrimientos guiados en la etapa de iniciación de la natación, logrando en ellos más creatividad, iniciativa e independencia en sus acciones dentro y fuera de la pileta.

Las conclusiones de la investigación son las siguientes: El 50% de los niños observados revelan patrones de comportamiento no adecuados; los mismos dificultan el proceso de ambientación y por ende el aprendizaje de la natación

Baja autoestima y poco sentimiento de independencia y de autoconfianza del niño, para desplazarse en el agua por sí mismo, lo cual no favorece el despertar de su inteligencia. El 60% de los niños observados presentan inseguridad bajo el agua;

Las recomendaciones que se han dado en esta investigación se basa en aplicar la metodología enseñanza en forma de diversión y saludable, con elevados sentimientos e independencia en los niños para desarrollar la natación, y que a su vez contribuya al aprendizaje significativo de los mismos sin miedo y con seguridad.

Durante el desarrollo de la investigación de campo puedo asegurar que no existieron limitaciones puesto que los propietarios, padres de familia, entrenadores y niños de la academia de natación colaboraron y facilitaron el proceso, permitiendo de esta manera obtener meritorios resultados, los cuales

servirán de base para futuras investigaciones y por ende elevarán el nivel y la calidad de instrucción deportiva.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

PREPARACIÓN TÉCNICA EN LA NATACIÓN

Según la Real Academia Española, la natación es la “acción y efecto de nadar” nadar es el hecho de “trasladarse en el agua, ayudándose de los movimientos necesarios, y sin tocar el suelo ni otro apoyo. Sin embargo, estos conceptos pueden resultar un tanto imprecisos, razón por la cual algunos autores como (Iguaran, Arellano o Counsilman), buscando mayor rigor conceptual, añaden denominaciones tales como deporte, ejercicios, fuerzas, propulsión, resistencia, equilibrio, salud, supervivencia, entre otros; pudiendo redefinir el termino natación 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, los cuales permiten mantenerse en la superficie y vencer la resistencia que ofrece el agua para desplazarse en ella.”

Para terminar con la definición terminológica de la natación, se deberán tener en cuenta los distintos objetivos o fines que se persiguen con esta práctica. Estos pueden variar desde un planteamiento utilitario que cubra las necesidades básicas del ser humano como pueden ser de conservar la vida, hasta un planteamiento educativo que permita además del aprendizaje de la natación y contribuir a la formación integral de la persona desde el punto de vista motor, cognitivo y afectivo.

La natación es uno de los deportes más completo ya que participan todos los grupos musculares fortaleciendo así las capacidades cardio-respiratorias, a diferencia de los demás deportes, la natación puede ser practicada a cualquier edad.

Los beneficios de la natación se comprenden a partir del principio de Arquímedes que enuncia: cuando un cuerpo es emergido en un líquido recibe un empuje de abajo hacia arriba igual al peso del líquido que se desalojan. El cuerpo humano tiene en general un volumen tan grande que el peso del agua desalojado es igual al del cuerpo mismo, por esto flota.

Así, la "flotación" se constituye en uno de los requisitos fundamentales para poder nadar.

"Otro es la respiración ya que sin ella no se puede maniobrar el cuerpo en el agua. Aunque el aprendizaje puede ser muy favorable, existen muchas personas que nadan muy bien pero la respiración les impide rendir o perfeccionar el estilo ya que terminan fastidiándose. Counsilman, 1995(p123)

Historia

La natación se comenzó a practicar a partir del siglo XIX, como una especialidad deportiva, desde esa época se empezó a competir de manera regular a través de eventos oficiales. En la antigüedad, atravesar ríos y lagos era una parte importante en la formación de soldados y jóvenes. No saber nadar era una de las peores ofensas a un ciudadano Griego.

Es interesante resaltar que los Griegos tenían muy en alto la natación, sin embargo, no era parte del programa de juegos olímpicos Griegos. Los Romanos, a pesar de tener piscinas en sus casas, no practicaban la natación.

En el Japón la natación si tuvo gran preparación, existía grandes competencias. Un emperador Japonés decreto la obligación de la natación y se la mantuvo durante muchos años. Esto demuestra la gran experiencia que tenían los nadadores Japoneses. Sin embargo, Japón fue un imperio con poca comunicación con el resto del mundo, por esta razón no influyo en el desarrollo de la natación mundial hasta la inclusión de la misma como especialidad deportiva olímpica, 1896.

Posteriormente es en las olimpiadas de los Ángeles en 1932, donde los nadadores Japoneses se impusieron sobre el resto de los competidores.

Según datos encontrados en la edad de piedra existen datos relacionados con la forma que se inició en Europa y otros continentes, así como de proezas que ayudaron a difundir la natación que al principio no era un deporte con técnica ni estilos definidos; se trataba de realizar largas

travesías de lagos o estrechos de mar. Se destacaba la de Lord Byron en 1810, quien atravesó el Helesponto (estrecho de los Dardanelos). Más tarde, el soldado francés Jean Marie Saletti atravesó el canal de la Mancha. En esa época se practicaba una braza de pecho con una patada parecida al salto de un sapo. Por ese tiempo, llega de América del sur un joven de nombre Ohm Trudgen, quien presentó un nuevo estilo de nadar que, según él, lo aprendió de los nativos de esas tierras.

En el año 1896, la natación fue reconocida como deporte olímpico, ya contaba con un notable desarrollo como modalidad deportiva. En Europa, fueron Alemania y Holanda los países que más rápido iniciaron su práctica y dominaron en este deporte por mucho tiempo. En Australia, se formó en 1890, la federación de natación. En América, fue en Estados Unidos donde se inició con mayor fuerza.

La natación de mujeres, en competencias, se realiza por primera vez, a nivel olímpico, en el año 1912. Es importante hacer notar que muchos de las actuales técnicas de la natación fueron una adecuación de estilos propios de una región del mundo y que luego se adecuaron a la natación deportiva.

En la primera olimpiada se compitió solamente en estilo libre, este seguía siendo una variante de la técnica "trudgen" que se enseñaba en todas las escuelas. En las segundas olimpiadas se incluyeron otras pruebas de las técnicas de espalda y braza de pecho.

En 1912 el Duque Kahanamoku introdujo la técnica de crawl y ganó fácilmente en varias competencias. En los años treinta apareció la técnica de la "mariposa", fue la cuarta técnica de competencia, mezcla de la técnica de pecho (braza) y el crawl en la patada.

En el año 1948, un nadador húngaro introdujo una nueva forma de patear en el agua que se denominó "delfín" ésta obligo, a separar definitivamente a la técnica del libre, pecho y mariposa.

Actualmente, se practica en varias distancias todas las técnicas (100 metros, 200 metros), las llamadas pruebas combinadas y los relevos en cada uno de los estilos. La técnica espalda fue descrita en el año 1794 por Bernardi

(italiano). Esta técnica ha sido aplicado de diferentes maneras: lanzando los brazos con una tijera de piernas y en la técnica crawl en espalda, este último barrió con las demás técnicas existentes.

En la técnica crawl, el cuerpo debe estar ubicado horizontalmente en el agua, descartando cualquier intento de sentarse. En los próximos años se dieron nuevos récords producto de innovaciones tecnológicas. Comenzando por el traje de baño actual que está siendo utilizado por los mejores nadadores del mundo. (Varios autores, 2004)

El profesor o entrenador

En todo aprendizaje, la personalidad del individuo encargado de dirigirlo juega un papel esencial. La cuestión de cómo debe ser la persona que dirija los preocupa cada vez más. Para empezar, el nombre de “entrenador” no corresponde a todo el que ejerce la enseñanza deportiva. Entre los términos “profesor de gimnasia”, “profesor de cultura física”, “director deportivo”, “monitor”, “entrenador”, hay notables diferencias. Todas ellas se dedica a enseñar; sin embargo, pocos merecen el nombre de entrenador. El término no puede tomarse a la ligera. El entrenador es un especialista, que debe poseer cualidades especiales y experiencias en el terreno deportivo.

Según Absaliamov,1990 (p89-90) los primeros entrenadores adquirieron sus conocimientos docentes a través de la práctica; ellos mismos habían sido nadadores experimentados. Estos siguen siendo aun en el momento actual, lo que no cambia es el hecho de que hoy los avances sean más rápidos, al existir una ciencia de la educación deportiva que reúne las experiencias realizadas y nos las presenta en forma de leyes fundamentales. Práctica y teoría están estrechamente enlazadas.

Dos son las cualidades principales que debe adornar a un buen entrenador, una visión clara de la capacidad deportiva, y una paciencia imperturbable.

La primera puede adquirirse, para ello hay que conocer exactamente la técnica de los estilos, así como la relación entre el deportista ideal y el rendimiento máximo. Junto a la aptitud favorable para el deporte en general, existe una disposición especial para la natación.

Con solo observar la forma en que su alumno se mueve en el agua, el entrenador sabrá si su trabajo llegara e verse recompensado. El deportista especialmente dotado por una extraordinaria facilidad natural. Sus movimientos en el agua son elásticos y llenos de ritmo. Esta predisposición no tiene nada que ver con el tamaño del cuerpo ni con la longitud de las extremidades, ni tampoco con el peso específico. La paciencia, que debe ir unida a la anterior, a ese no cesar en su empeño por difíciles que este parezca a los demás, este es el conjunto de cualidades que ha de caracterizar al entrenador. Infatigable, el entrenador prueba, intenta, estudia, trabaja, cree y a la vez duda en su propia eficacia, vigila con ojos expertos la evolución del discípulo, observa, dirige, influye e informa su estado de ánimo.

Absaliamov,1990 (p89-90) El entrenador penetra en la vida de aquel que pretende encaminar al éxito, y sabe exactamente que todo influye y puede influir en el rendimiento. Conoce la vida y el carácter de su alumno, se identifica con él y está atento a los menores indicios de irregularidad en ese motor humano que ha de ser llevado a su máximo rendimiento, la postura y la actuación del entrenador son, claves para el desarrollo impecable del entrenamiento. El entrenador no forma solo físicamente; también educa.

Desde este punto de vista pedagógico el objetivo del entrenador consistirá en ir cediendo el primer puesto, en ir empujando, a lo largo del entrenamiento, la personalidad del alumno al primer plano. Al término de un entrenamiento acertadamente dirigido serán el conocimiento de sí mismo y la propia voluntad del alumno quienes dominen. Gomez, 2009(p68)

Iniciación de la natación deportiva

Según diversos autores, destacando las consideraciones de mayor interés y que más nos sirvan para la comprensión de esta fase dentro del desarrollo formativo del deportista. En este proceso de enseñanza aprendizaje, el alumno debe evolucionar por una serie de etapas en las cuales va a ir aprendiendo y desarrollando diversos contenidos (físicos, técnicos, tácticos o psicológicos) adaptados tanto a sus características biológicas como

psicológicas. Así podrá ir progresando en su deporte de una manera racional, pedagógica y se evitara una posible especialización temprana.

Jolibois (1975), citado por Antón (1990), realiza una de las primeras definiciones sobre iniciación deportiva. Para este autor, supone “el aprendizaje de las rutinas indispensables para la práctica de cada deporte”, y añade que la edad escolar va a representar un buen periodo de aprendizaje que no se debe perder.

Alvares del villar 1987,(p93) apunta que “la iniciación en cualquier deporte debe buscar una variada formación de base sobre la cual poder fundamentar un rendimiento máximo posterior”.

Por otro lado para Pintor, (1989) “la iniciación deportiva consiste en que el niño adquiera las nociones básicas del deporte, que se familiarice con él y comience a establecer las pautas básicas de conducta psicomotriz y sociomotriz orientadas de modo muy general hacia las conductas específicas del mismo”.

Hernández Moreno (2000) interpreta el proceso de iniciación deportiva teniendo en cuenta los objetivos que se pretenden alcanzar, el individuo que aprende, la estructura del deporte y la metodología que se utilice. Por su parte, R. Granadas (2001) define la iniciación deportiva como “la toma de contactos con la habilidad específica (deporte) en cualquier contexto (académico, federativo, etc.), pero respetando las características psicológicas y pedagógicas para el desarrollo global”.

En lo que sí coinciden muchos de estos autores es que la iniciación se debe producir antes de la llegada de la pubertad. R. Cerezo 1989(p125) entiende que la iniciación deportiva debe comenzar sobre los 7-8 años, momento de adquisición de las habilidades físicas básicas o etapa preparatoria al verdadero inicio en la especialidad deportiva que debe ser a los 10 años.

C. Jordán (1998) añade que la iniciación deportiva “en el contexto educativo debe suponer una conciencia crítica de lo que significa la práctica deportiva a través de una reconstrucción del conocimiento que evidencie aquellos elementos negativos que el deporte elitista y profesional encierra”.

Vistas todas estas definiciones, centramos el estudio en el análisis de aquellos trabajos que abordan el deporte desde la óptica de la enseñanza y el aprendizaje durante las primeras etapas de formación, en edades comprendidas entre los 7-8 y 12-13 años aproximadamente, tanto en el ámbito de la educación como en el entrenamiento y rendimiento deportivo.” Comas, 1992(p12)

DETECCIÓN Y SELECCIÓN DE TALENTOS EN NIÑOS Y JÓVENES

Como talento deportivo se considera al sujeto que reúne todas o la mayoría de las cualidades necesarias para destacar en la práctica deportiva de alto nivel ya sea este hombre o mujer. El concepto de selección de talentos deportivos se debe tener como la decisión que se toma para la preparación de los futuros deportistas, con el propósito de desarrollar en ellos la máxima capacidad de rendimiento en la prueba o deporte que mejor se adecue a sus posibilidades.

La detención de la actitud (capacidad) y la selección de los talentos deportivos forman una sola unidad, dentro de la cual se deben considerar los siguientes:

El estado de salud.

Los parámetros antropométricos (peso, estatura o medidas del cuerpo).

Las capacidades físicas (aeróbicas y anaeróbicas): Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad- movilidad; El tipo de fibras musculares y la edad biológica, etc.

Condiciones y exigencias técnicas: equilibrio, orientación (tiempo regulado); sensibilidad en el agua, la nieve, al contacto con la pelota, ritmo, la música, etc. Es decir, nacieron para determinado deporte o prueba.

Capacidad para el aprendizaje: Capacidad para observar concebir y analizar.

Disposición, tolerancia a la frustración, autocontrol emocional, tenacidad, disciplina e interés por el entrenamiento y las competencias

Capacidades cognitiva (cognoscitivas): Capacidad de concentración, inteligencia motora, inteligencia de juego, creatividad y capacidad táctica

Factores afectivos: Estabilidad emocional, capacidad para controlar el estrés y superar las dificultades que presentan las competencias en su máxima intensidad, así como demostrar un marcado interés por la práctica de determinado deporte o prueba.

Factores sociales: Conciencia el rol o papel que desempeñaran en el equipo.

La detención y selección de talentos deportivos se debe realizar tanto en las grandes ciudades como en las pequeñas poblaciones rurales. Para la selección de talentos deportivos entre los niños y jóvenes campesinos, es muy difícil determinar el deporte o prueba en la cual tienen mayores posibilidades de llegar al alto rendimiento, por lo cual solo podemos basarnos en los resultados que les permiten sobresalir de la generalidad (masa); es decir, los que se hacen notar entre los demás niños o jóvenes por un marcado dominio en determinado deporte o prueba.

“Durante el proceso de selección se deben aplicar test o chequeos que formen parte de una unidad con propósitos bien definidos”. Guimaráes, 1999(p34)

EVOLUCIÓN DE LAS TÉCNICAS

“Suelen distinguirse cuatro formas o técnicas de natación.”

La técnica crawl o libre: Uno de los brazos del nadador avanza en el aire, con la palma hacia abajo dispuesta a entrar en el agua, mientras el otro rema bajo el agua. Las piernas se mueven de acuerdo a un movimiento alternativo de las caderas, con los pies hacia adentro y los dedos en punta.

Técnica de la brasa: El nadador flota boca abajo, con los brazos apuntando al frente. Luego abre los brazos hacia atrás hasta quedar en línea con los hombros. Mientras, las piernas se encogen para aproximarlas al cuerpo, con las rodillas y los dedos de los pies hacia afuera, y luego se estiran con un impulso, al tiempo que los brazos vuelven al punto de partida.

Técnica de la mariposa: Ambos brazos se llevan juntos al frente por encima del agua, y luego, hacia atrás al mismo tiempo. El movimiento de los brazos es continuo y siempre va acompañado de un movimiento ondulante de las caderas. La patada, llamada de delfín, es un movimiento descendente y brusco de los pies.

Técnica de espalda: El nadador flota boca arriba, con la espalda tocando el agua. Los movimientos son alternativos: Un brazo en el aire con la palma de la mano hacia afuera, mientras el otro rema bajo el agua. (EF, Deportes, 2010)

COMPETITIVIDAD DEPORTIVA

Desarrollo competitivo social, deportivo y cultural

Cuando hablamos de desarrollo competitivo tenemos que tener en cuenta que este debe ir de la mano con lo social, deportivo y cultural ya que este permite establecer hasta qué punto el deporte está en mente de la ciudadanía lo cual permite identificar la cultura deportiva de la ciudad. El desarrollo de la natación es ancestral y corre a la par de la humanidad en Grecia y Roma antigua se nadaba como parte del entrenamiento militar, para la enseñanza de las tropas posteriormente se desarrollaron técnicas combatientes.

El auge de esta actividad física decayó en la edad media, particularmente en Europa cuando introducirse al agua se lo relacionaba con las enfermedades epidémicas, pero esto cambió a mediados del siglo XIX y desde entonces la Natación ha venido a ser una de las mejores actividades físicas, además de terapia y método de supervivencia.

Los primeros juegos olímpicos de la era moderna celebrados en Atenas Grecia en 1896 incluyeron también la natación. La competición femenina se incluyó por primera vez en los juegos olímpicos de 1912 la natación es un deporte en que la competición se centra sobre todo en el tiempo es por eso que en las últimas décadas los nadadores se han concentrado en el propósito de batir records.

Los que alguna vez fueron sorprendentes records de velocidad, logrados por competidores de la talla de Duke Paoa Kahanamoku, Johnny Weissmuller, Clarence Buster entre otros ya han sido, o serán eclipsados por posteriores marcas.

Arellano, 1992. Una vez definida la natación, al añadirle el adjetivo “deportiva” tendríamos la actividad en la que el ser humano practica un deporte olímpico reglamentado, con el objetivo de desplazarse de la forma más rápida posible en el agua, gracias a las fuerzas propulsivas que genera con los movimientos superiores, inferiores del cuerpo, que le permiten vencer las resistencias que se oponen al avance del nadador.

El ejercicio de la natación se convierte. Al unirse a la idea de competición, en la natación deportiva. A ella corresponde el concepto de entrenamiento, que significa algo más que una práctica ocasional. El entrenamiento es para aquel que, después de haber practicado la natación como ejercicio físico, desea conocer su aspecto deportivo; en general, las personas que observan una especial aptitud para la natación, sienten el deseo de aprovechar esta facultad.

El nadador puede llegar de diversas maneras a formar parte de un club de natación; pero, en realidad, solo entrara en el mundo del entrenamiento en el momento que comprenda que este no es solo un ejercicio casual practicado con compañeros de su misma afición. El camino a recorrer hasta llegar a la meta es duro y deberá someter a prueba su personalidad. Esta meta es lograr el máximo rendimiento.

Para el éxito del entrenamiento es preciso decidirse resueltamente a realizarlo. El nadador que quiera llevar a término el entrenamiento, debe decidir si lo hace por mera diversión o si, por el contrario, quiere someterse a sus leyes con todas las consecuencias, dirigiendo todos sus esfuerzos a la consecución de la meta. (Hahn, 1998)

Entrenamiento de la preparación física

Una vez que el nadador haya conseguido una visión clara de la técnica general de la natación, y en particular de la técnica que prefiera, así como de su correcta ejecución, estará ya en disposición de trabajar en su condición física. El objetivo es ahora aumentar la velocidad y elevar la resistencia. Sin embargo conviene seguir intercalando ejercicios para mejorar la técnica, ya que es fácil que con la fatiga natural se caiga, sin darse cuenta, en la falta de la técnica. Zatsiorski, 2000(p240)

Principios fundamentales de la condición física

Mientras que en el entrenamiento técnico tratábamos de realizar los movimientos con el mayor ahorro posible de fuerza y energía, los ejercicios

de condición física tienen por objeto la puesta en juego de toda la energía personal. Naturalmente el entrenamiento técnico tiene como efecto secundario el desarrollo de la fuerza; de la misma manera, los ejercicios de condición física tiene como efecto secundario el aumento de la destreza y la mejora de la técnica.

La condición física es el estado de máximo rendimiento que resulta de la suma de las posibilidades físicas y psíquicas del deportista. El cuidado de la misma crea y pone en funcionamiento las reservas que habrán de entrar totalmente en juego en la competición. En este entrenamiento se realiza el axioma de que la función crea el órgano. Si necesitamos aumentar nuestra fuerza hemos de imponer deberes a los órganos que los hagan fortalecerse. No basta con aspirar a medianías; hay que exigirse al máximo esfuerzo si se quiere alcanzar un resultado aceptable; los límites de nuestro rendimiento pueden ampliarse siempre.

El cuidado de la condición física está sometido a leyes de ritmo y de técnica. Es evidente que la tensión no puede prolongarse indefinidamente, porque necesitamos también la “pausa creadora” de la distensión. En el entrenamiento deberán sucederse los periodos de trabajo descansado y los cultivos de la condición física.

Por último, no hace falta insistir en que el entrenamiento debe ir acompañado de una vida sana. El nadador procurara dormir bien y prescindir del tabaco, ya que, en caso contrario, la nicotina y el cansancio se sumarian a la dureza del entrenamiento.

La condición física comprende tres puntos clave.

Fuerza muscular (sección transversal de los músculos).

Fuerza orgánica (corazón, circulación, respiratoria).

Elasticidad (resistencia de velocidad o resistencia local de los músculos.
Hare, 1972(p69)

Entrenamiento técnico

En el plano de la técnica de la natación deportiva, siguen teniendo total validez los conocimientos adquiridos en el aprendizaje como principiantes. El conocimiento de los principios allí expuestos es el escalón necesario para poder ascender en el dominio del arte de la natación.

Nadie que pretenda entrenarse puede renunciar a los principios elementales de la natación, si no quiere fundar su entrenamiento en el aire. Por esta razón es raro que el profesor de natación sea también un buen entrenador, ya que su pedagogía tiene un sólido fundamento. Glyn, 2006(p45)

Competición

Las competiciones son el toque de color y de vida en el camino hacia el máximo rendimiento personal. En ellas el nadador aprende a conocerse a sí mismo. En efecto los diferentes comportamientos posibles del nadador frente a la competición, merecen un estudio especial. Hay nadadores cuyo temperamento se desborda en el momento de la prueba; son los competidores por naturaleza, llenos de un constante espíritu de lucha.

Otros, sin embargo menos decididos, parecen perder todas sus buenas cualidades en la competición, a pesar de haber seguido un entrenamiento brillante. Ambos casos precisan atención: el competidor nato debe controlarse a sí mismo durante el entrenamiento, a fin de no descuidar la técnica, mientras que el más tímido, el predispuesto a acomplejarse, seguirá un entrenamiento duro que le proporcione confianza en sí mismo. El primero deberá dedicar más tiempo a perfeccionar el estilo, o de lo contrario, convertirá cada entrenamiento en una carrera de velocidad. Para el segundo tipo es importante adquirir la conciencia de su propio rendimiento.

Algunos de estos nadadores temen de tal manera las pruebas, que solo el sonido de la voz de salida durante el entrenamiento, les desequilibra. Esto puede ir desapareciendo con la costumbre y el dominio de sí mismo. El nadador que se apoya demasiado en la guía del entrenador se sentirá después perdido en el momento de la prueba. Una vez más insistimos, pues en la importancia de educar la propia personalidad para poder optar al triunfo. La competición debe formar parte orgánica del entrenamiento, que a

su vez, desemboca en aquella. Así considerada, la lucha competitiva pierde su supuesta importancia referida al triunfo o la derrota.

“Su verdadero valor reside en el gozo y la satisfacción de competir, de medir las propias fuerzas con un adversario de condiciones semejantes o incluso superior. Con todo, el máximo adversario con que ha de enfrentarse el nadador es el mismo”. Arellano.Et.al 1996 (p88)

El valor de la competición

La competición es el momento de poner a prueba los resultados entrenamiento es decir, el rendimiento que puede alcanzar el nadador. En las competiciones públicas, el nadador tiene la oportunidad de demostrar sus facultades mucho mejor que en pruebas ocasionales durante el entrenamiento. La novedad de la piscina, los espectadores y los competidores los colocan en una situación distinta.

La participación en competiciones supone una nueva experiencia que, combinada con la continuación del entrenamiento, contribuye eficazmente al aumento gradual del rendimiento. Mientras durante el entrenamiento no resulta difícil realizar los tiempos reglamentarios, ya que no se trata de pruebas decisivas y normalmente no influye en el estado nervioso, la competición exige la demostración de nuestras mejores posibilidades sin repetición posible y sea cual fuere el estado de ánimo.

El nadador deberá conocer a lo largo del entrenamiento sus puntos débiles y sus cualidades particulares, para elaborar de acuerdo con ellos la línea táctica a seguir. Deberá saber si la lucha con un adversario lo estimula o si, por el contrario, le disminuye el rendimiento. Arellano.Et.al 1996 (p96)

Derrotas- Triunfos- Ubicación

En general es más fácil soportar la derrota que el triunfo. Mientras la primera da ocasión a que los nadadores corrijan sus fallos y deficiencias, este lleva consigo una responsabilidad mucho mayor. El campeón no debe dejarse arrastrar por la alegría de la victoria. Por un lado, es cierto que representa el premio a su elevado rendimiento, pero por otro debe reconocer que no es

objetivo final del entrenamiento. Por último vamos a ocuparnos del valor práctico de la competición. No basta con reconocer que el ganador ha nadado bien y el derrotado mal y con repartir unas cuantas alabanzas y otras cuantas reprimendas.

Debe dedicarse algún tiempo a comentar el desarrollo de la prueba, comparando los resultados obtenidos con los previstos. De esta comparación se deducirá la orientación del entrenamiento para el futuro, corrigiéndose a demás, los defectos que hayan observado. Los resultados de la competición podrán, ser aprovecharse con vistas a la próxima prueba.

“También deberá estudiarse la técnica y el estilo de los competidores, que en ocasiones podrán ser utilizados en el entrenamiento formando parte integrante del nadador”. Andreas, 2002(p56)

El placer de triunfar

Si bien cuando se gana a un deporte a un oponente, existe la consecuente cuota de placer, todo indica que es la autosuperación la que opera con mayor intensidad en el principio psíquico que regula el placer humano. Imaginemos el indescriptible placer al alcanzar la cima de una montaña a la que hubo que conquistar. Este nivel de autocompetencia le permite al hombre, progresivamente ir descubriendo el enorme caudal de destrezas que posee y que por falta de aprendizaje están dormidas en su interiores, pero, prestas a brindarse a favor de la evolución personal.

Lo “mejor” es un valor cultural sustancial que actúa como un estímulo discreto en todo hombre que anhela una vida digna y placentera. Por esto es que el deportista intenta nadar “más” y “más” rápido, saltar “más” alto, meter “más” goles.

Este “más” es una constante ligado a “más” placer. Es este “más” el que produce mayor plenitud vital. Cualquier actividad física sin placer no resulta recreativa por lo cual las posibilidades de obtener un triunfo consecuente se hacen cada vez más lejanas. Como en la vida humana hay que vencer continuamente ciertas y determinadas resistencias, un triunfo deportivo con su correspondiente cuota de placer le otorga sentido a los “sacrificios” del

entrenamiento. Sacrificios que por si mismos posee un valor terapéutico ligado a la estructura misma del deporte.

Si bien la contracara del triunfo sería la derrota, está en el caso de no ser repetida o constante es una fuente importante de conocimiento y por eso altamente aprovechable para regular la autoestima y neutralizando fantasías omnipotentes de “todo lo puedo” vinculadas a trastornos narcicistas de la personalidad. En el fondo todo triunfo humano siempre sostendrá la idea de que la vida puede sobre la muerte. Si bien a cada uno de nosotros le depara el mismo destino, la vida se prolonga en un continuo ir hacia delante. Dosil, 2002(p66)

La perfección

La perfección no existe nada más que como idea humana. Es más, es parte fundamental de la estructura imaginaria hacia la que tendemos por medio del camino de la autosuperación y que forma una idealización de “lo mejor”. De aquí que la perfección sostenga en su interior un “plus ultra”, un más que nos convoca a obtenerlo.

El camino que recorramos positivamente será el progreso de ese proyecto que en el deporte se marca por las metas a obtener y la performance correspondiente. La perfección así entendida es un motor que nos impulsa a la competencia con nosotros o con los otros. Pero bien, cuando hemos logrado un nivel propio de performance puede existir temporalmente la necesidad de descanso. El cuál si es demasiado largo puede conformarnos perder el estímulo de mejoramiento. Tradicionalmente esta situación se manifiesta en el dicho popular “sentarse sobre los laureles”. Será ésta una forma de derrota con múltiples y negativas consecuencias. “Sentarse sobre los laureles” será la “forma perfecta de la derrota”.

Si bien existen deportes perfectos, aunque algunos así parezcan, ya que ningún deporte por sí solo tiene la posibilidad de contener a todas las destrezas físicas en forma simultánea, a menos que se integren varios como en la figura del “tetratlon”; el deporte muestra cuan perfectible es esa maquina humana llamada cuerpo que en cada uno de sus procesos “repite”

la organización del Universo tal como hoy hemos llegado a conocerlo.
Lawther, 1987(p78)

Competencia y autoestima

Numerosos estudios teóricos y observaciones empíricas han llegado a la conclusión que, el nivel de autoestima aumenta favorecido por la superación de la propia performance.

También, como otras actividades, el hombre en el deporte puede llegar a demostrar que esta sujeto a reglas y leyes que son características de lo físico, lo psicológico y lo social. Tener un cuerpo modelado, fuerte, activo, atractivo, es un ideal común a hombres y mujeres. Este aspecto se encuentra incrementado por valores culturales y la moda, siendo ésta última una especie de tiranía a la que hay que obedecer poder actuar dentro de ciertos y determinados núcleos.

Si uno posee este tipo de cuerpo impuesto por la sociedad, se siente aceptado e integrado a la misma. En el caso en que la persona no se corresponda con los patrones imperantes en esa cultura y si está muy pendiente del reconocimiento de los otros, es posible que se produzcan en ella, sentimientos de exclusión, de marginación o de inferioridad. Es casualmente este último sentimiento el que da lugar a una estructura personal deficitaria.

Acorde con la ayuda que se le brinde a esa persona se obtendrá modificaciones positivas. Este tipo de ayuda bien puede proceder de tratamientos terapéuticos como desde el mismo campo de la actividad deportiva o bien de una integrada combinación de ambos.

Este tipo de personas tienen tanto a autocriticarse como a censurar a los otros, posee un bajo umbral de resistencia a las frustraciones o fracasos, se aíslan y reaccionan en forma exagerada a cualquier indicación que se les haga, son poco competitivos, en general rechazan la integración grupal, y estar al lado de ellos nos obliga a protegerlos.

Generalmente las personas que poseen sentimientos o complejos de ser inferiores, compiten pero desde un ángulo negativo. Se autoexcluyen y al no integrarse de hecho y aún sin desearlo conscientemente sabotean tanto al equipo al que pertenecen como a la misma actividad. Pueden llegar a ser, dependiendo de la estructura del grupo una especie de carga que los miembros del equipo soportan durante un tiempo, pero que en definitiva expulsarán del mismo.

Aquel tipo de personas con conflictos de inferioridad que practican algún deporte pueden, no obstante llegar a canalizar en el mismo la agresividad que este complejo siempre produce ya como autoagresión o agresión dirigida hacia otros. El deporte sirve así, entre sus otros beneficios, como una válvula de escape a la presión físico-psíquica que, inclusive naturalmente acumulamos en la vida diaria.

No necesariamente la agresión es dañina ya que la misma en forma coordinada sirve para la defensa personal y es un positivo sustrato para actividades que precisan de una cierta cuota de agresión. Pero cuando la agresión no es derivada correctamente produce deterioros profundos en la estructura personal.

En aquellas personas con una acentuada disminución de la autoestima, además de la necesaria ayuda específicamente terapéutica, la práctica de algún deporte accesible, le proveerá de un cierto autoreconocimiento o un reconocimiento por parte de los otros que favorecerían la adquisición del bienestar necesario para cada ser humano. El deporte en mismo, puede hacer que una persona logre prestigio, se la valore, se la acepte y reconozca.

Salvo raras excepciones a un deportista verdadero se le conocen desviaciones psicológicas profundas, pero ante determinadas situaciones que superen su estructura pueden llegar a generársele conflictos que alteren el normal crecimiento profesional. Por algún motivo razonable siempre se ha elogiado el papel terapéutico de la actividad deportiva.

En todos aquellos casos que el entrenador haya percibido algún conflicto de inferioridad en el atleta que haya disminuido su autoestima e incrementado negativamente sus aspectos competitivos, no solo podrá ayudarlo derivándolo al profesional especializado sino que sería conveniente le pautara metas posibles, reales y susceptibles de ser logradas con el objeto de no introducir en la vida de ese deportista, otros niveles que le incrementen su angustia al no poder obtener el éxito esperado acorde con los objetivos propuestos.

En este aspecto la relación entrenador atleta debe ser sutil y delicada y a medida que el atleta va venciendo ciertas inhibiciones se podrá ir incrementando su nivel de aspiraciones en vistas al logro de un mejor rendimiento. Esta progresión paulatina va mejorando la “performance” deportiva y asegurando una mejor calidad de vida personal.

En las personalidades con complejo de inferioridad se pueden encontrar los siguientes procesos:

En las personalidades con complejo de inferioridad se pueden encontrar los siguientes puntos que conforman un desarrollo progresivo dentro de un proceso de naturaleza inconsciente:

Origen del conflicto.

Estructuración y permanencia del mismo.

Emergencia del complejo frente a determinadas situaciones que pueden asimilarse a la que lo origino.

Defensas estructurales frente al complejo.

Frustración por la imposibilidad de acceder a lo deseado.

Agresión como afecto derivado de la frustración.

Depositación de la agresión sobre la misma persona.

Proyección de la agresión

Y que sucede cuando el equipo o el atleta pierde? El mismo público (por identificación masiva) puede sentirse un perdedor y volcar el enojo contra el entrenador (un emisario siempre a mano) o bien sobre el equipo. También este público por medio de las, a veces más extravagantes racionalizaciones se defiende de la derrota.. La cosa es, no sentirse un perdedor, no sentirse inferior. “En toda la historia de los deportes, glorificar al que gana y rechazar, castigar al que pierde es un lugar común. Estos datos permiten inferir que si bien existen la razón y los deportes racionales, la emoción es la que juega un papel tan primordial como fundamenta”l. Williams, 2005(p123)

Personalidad competitiva

Cuando hablamos de personalidad competitiva deberíamos definir cuál es al concepto de personalidad al que nos referiremos. Entendemos a la personalidad como aquello singular del hombre que emerge desde su individualidad en relación directa con el medio ambiente con el interactúa activamente.

Desde siempre el hombre estuvo involucrado con otros semejantes, lo hace innatamente un ser social. Muchos son los intentos de abarcar con un solo término la multiplicidad de factores que hacen al criterio de personalidad. Entre ellos encontramos una histórica diferenciación entre temperamento y carácter. El primero lo será para lo fijo, corporal, heredado, mientras que el segundo está reservado para lo exclusivamente psicológico. A su vez el temperamento es subdividido en cuatro grandes grupos: el sanguíneo (afectivo, alegre, excitado), el colérico (irascible, de “ pocas pulgas”), el flemático (apático, poco comunicativo, tranquilo, aislado) y el melancólico (depresivo, abatido), formas personales que pueden temporalmente ser modificadas por él “estado de ánimo”.

Podríamos pensar que, si el deporte como hemos señalado anteriormente, es un propiciador de placer, los mejores deportistas los podríamos encontrar entre los sanguíneos, pero no podemos dejar de advertir que no todos los deportes reúnen las mismas características y que hay deportes que por su

estructura pueden ser practicados por personas que necesariamente deban ser “sanguíneas”.

Además cada persona tiene una vivencia del placer diferente, una forma diferente de vivir lo placentero. Por otro lado hay deportes, los racionales por ejemplo, en los que el placer se encuentra relacionado con el “movimiento intelectual” y no inevitablemente con el movimiento corporal. La edad, el nivel socio económico, la cultura, la posibilidad del tiempo de ocio, son también factores co-determinantes en la elección y la práctica de los deportes. Hay ciertos deportes cuya cuota de placer está en lo social que se puede encontrar en ellos, o bien están aquellos deportes que son utilizados como forma de negociación tanto económica como profesional.

Tampoco puede tan ligeramente decirse que si la persona es extrovertida será más competitiva ya que existen deportes en los que la introversión necesaria para la atención y la concentración, el golf por ejemplo, es un factor predominante para lograr que la actividad sea exitosa. Estos dos tipos de personalidad, la extrovertida y la introvertida se presentan en forma pura y existe la posibilidad de que varíen y o se complementen.

“De cualquier modo, acorde con la estructura de personalidad se elegirán unos y no otros deportes y el nivel de competitividad estará determinado por aspectos íntimos de esta estructura y los factores externos que la estimulen positivamente”. González, 2003(p214)

e. MATERIALES Y MÉTODOS

MATERIALES

Los materiales de escritorio utilizados en la presente investigación son la computadora, impresora, hojas papel bond, lápices, hojas de respuestas, borradores, libreta de apuntes y bibliografía actualizada.

Para la ejecución del trabajo de campo se empleo el espacio físico de la piscina **AQUARECOLE** con unas dimensiones de 8x5 metros con una profundidad de 1 metro a 1,80 metros, misma que se encuentra marcada en su longitud por carriles, cabe recalcar que el agua es cambiada cada 3 días y clorificada todas las noches; otros materiales indispensables para el cumplimiento de la investigación son el pulsímetro, cronómetro, tallímetro, balanza, tablas de flotación, mangos de flotación, chorizos de flotación, gafas, gorros, paletas, aletas. Los materiales son necesarios en el presente estudio ya que estos posibilitaron el cumplimiento exitoso del trabajo investigativo.

MÉTODOS

La investigación con el tema **LA PREPARACIÓN TÉCNICA EN LA NATACIÓN EN EDADES TEMPRANAS Y LA COMPETITIVIDAD DEPORTIVA EN LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO 2014** se apoya en una base teórica donde se aceptan criterios de diferentes autores y se proponen los propios, para llegar a la conformación de la metodología que resolverá de forma científica el proceso de selección para la natación en edades tempranas y pronosticará al futuro talento, para desarrollar en él, un nadador a largo plazo, utilizando como guía siempre la competencia deportiva leal y responsable. El proceso de investigación comprendió:

El enfoque utilizado en la presente investigación es de tipo cuantitativo, mismo que se caracterizó por la recolección de datos para demostrar el proceso investigativo, cabe mencionar que este se encuentra basado en la medición numérica y en el análisis estadístico; las cuales tienen como finalidad el establecimiento de patrones de comportamiento; pretendiendo así comprobar teorías para validar el mismo.

Método Científico: Es el conjunto de actividades sistemáticas, fases o elementos que orientan al investigador en los respectivos procesos, para llegar así; al nuevo conocimiento. Mora, F. (2002)

Este importante método se iniciará a partir de la concepción científica de la investigación, la misma que permitirá objetivar la información, sistematizarla y analizarla a partir del razonamiento lógico, la abstracción teórica y la concreción del pensamiento, permitiendo así el planteamiento del tema y la elaboración del proyecto definitivo.

Método Deductivo: Permitirá la elaboración de definiciones y conceptos que sustentarán las variables del marco teórico, así como también elaborar las conclusiones y recomendaciones.

Método Inductivo: Partirá del análisis en donde se conocerá hechos y fenómenos particulares para llegar al descubrimiento de un principio general, aplicándolo como base al momento de tabular y analizar la información obtenida con respecto a la aplicación de los instrumentos previstos.

Analítico Sintético: Posibilitará el estudio del marco teórico, el mismo que permitirá analizar y criticar prepositivamente conceptos, teorías y concepciones; sintetizando, interpretando y permitiendo la verificación de los objetivos. Consecuentemente se formularán conclusiones y recomendaciones sobre la problemática investigada.

Estadístico: Este método permitirá la reproducción en cifras de los resultados obtenidos en el procesamiento y sistematización de dicha información, en tablas de frecuencia y representación gráfica.

TECNICAS E INSTRUMENTOS

Técnicas:

Observación Directa:

La observación directa es la encargada de permitir obtener información real con respecto a las características de un determinado fenómeno. En

ocasiones este mismo investigador adopta un papel en el contexto social para obtener información más “fidedigna” que si lo hiciera desde fuera.

Ficha de observación

Estructuración y aplicación de una ficha de observación la cual viabilizó el comportamiento de los niños frente a un ambiente desconocido, permitiendo además adquirir destrezas y habilidades necesarias para tan importante área deportiva y de esta forma conocer ***La preparación técnica de los niños en la natación como herramienta didáctica para la ejecución adecuada en la competitividad.*** Este ficha de observación utilizo los siguientes ítems:

- ¿El niño es capaz de ingresar a la pileta y familiarizarse en el ambiente acuático?
- ¿El niño expresa motivación permanente?
- ¿El niño sumerge la cabeza con facilidad?
- ¿El niño suelta el aire debajo del agua con confianza?
- ¿El niño muestra entusiasmo a la hora de realizar los ejercicios?

Con el diagnóstico de la ficha de observación se procedió a elaborar y construir una propuesta de intervención la cual tuvo como propósito elevar la categoría de preparación técnica tomando como referencia aspectos vitales en el desarrollo integral de las niñas y niños tales como la socialización, formación de la personalidad, mejora física, psíquica e intelectual, mismas que con una fundamentación teórica permitirán mejorar el rendimiento deportivo; la metodología adecuada para trabajar con estas edades es de tipo dinámico ya que así se impartirán aprendizajes significativos, para ello resultará necesario un cronograma de trabajo, el cual permitirá organizar las actividades a desarrollarse cumpliendo de esta manera con la elaboración y aplicación de un plan de actividades de preparación técnica en la natación y así mejorar la competitividad deportiva de las niñas-os de 6-8 años.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Datos de la población:

La presente investigación la realice en la Academia de Natación “AQUARO-ECOLE” de la ciudad de Loja, tomando como muestra un total de 10 casos de estudiantes que asisten con absoluta normalidad al entrenamiento deportivo.

De esta población 6 corresponden a los niños y 4 a la niñas; cuyas edades fluctúan entre 6-8 años de edad cronológica.

El total de entrenadores es de 2; los cuales trabajan y asisten con absoluta normalidad a dicha academia de natación.

La población corresponde a la totalidad del universo; con un total de 10 niños a los cuales se les aplicará la técnica prevista.

ACADEMIA DE NATACIÓN	Niños	Profesores	Total
“AQUARO-ECOLE”	6 varones	2	12
	4 Mujeres		
Total	10	2	12

f. RESULTADOS

APLICACIÓN DE LA GUIA DE OBSERVACION

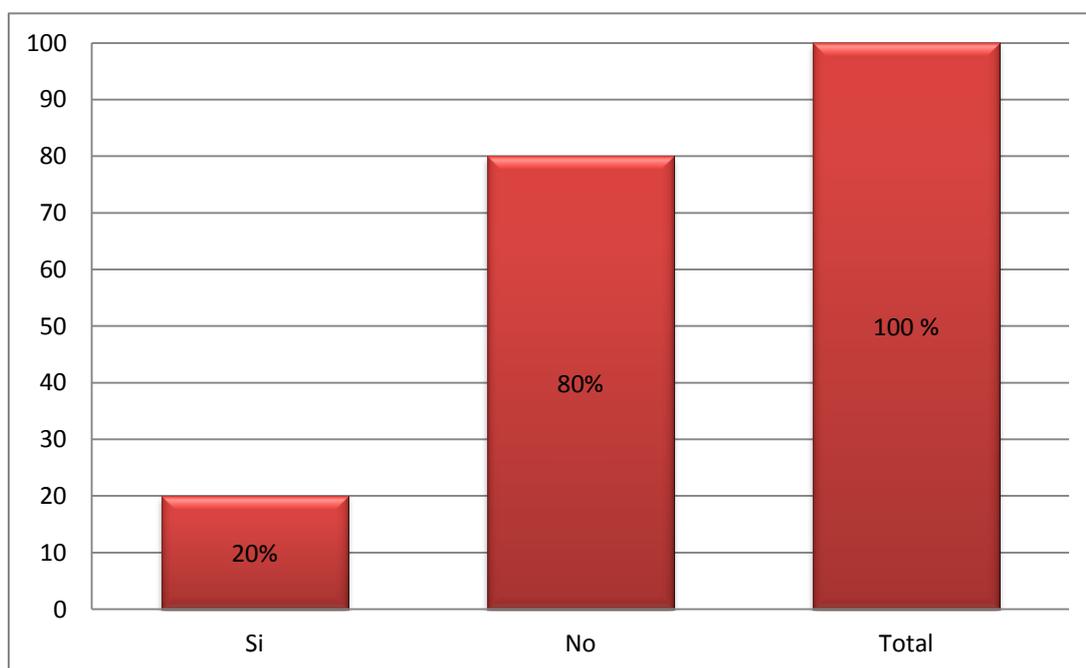
¿El niño es capaz de ingresar a la pileta y familiarizarse en el ambiente acuático?

TABLA N° 1

INDICADORES	<i>f</i>	%
Si	2	20
No	8	80
Total	10	100

Fuente: Guía de observación aplicada en niñas-os de la academia de natación "Aqvar"

Autor: Cristian Geovanny Medina Rojas Año: 2014



Análisis e Interpretación

La adaptación al medio acuático es un proceso continuo, que se va logrando en forma permanente; comienza con la adaptación ambiental para continuar en la vivencia acuática. Ya en el agua, la percepción de diferencias en el peso corporal, en el equilibrio, la visión, la audición, la respiración, son

causas permanentes de adaptación. Si se realizan ejercitaciones adecuadas a la capacidad y necesidad del niño, aparece entonces la habilidad acuática que bien elaborada, permite la iniciación del nado formal. No será el adulto, el docente, el padre, el entrenador, quien resuelva todo esto, ya que es el niño quien, en base a sus experiencias previas, deberá hacerlo.

Si las experiencias previas han sido positivas se crea en él la necesidad de la actividad acuática; pues todo aprendizaje es una respuesta a una necesidad. En el caso de un niño sin experiencia previa, y conociendo que por su evolución socio-afectiva y motora está desarrollado para la actividad, deberíamos basarnos en una didáctica específica que lo lleve sin angustias a resolver todas las situaciones que puedan plantearse en el aprendizaje acuático.

La mayoría de los niños se sienten muy atraídos por el medio acuático y disfrutan y se divierten con los numerosos juegos y actividades que se pueden desarrollar en él. Pero en algunos casos, lejos de atracción, el agua causa miedo y rechazo en los pequeños, una circunstancia que puede representar un problema a medio plazo, puesto que les impedirá aprender a nadar e incrementará de ese modo los riesgos y peligros que implica no saber desenvolverse de forma adecuada en el medio acuático.

El 80% de los niños presentan bajo nivel de adaptabilidad al ingresar al medio acuático; lo cual se constituye en un indicador de familiarización propio de la etapa introductoria en la natación.

Sin embargo el 20% de los niños observados presentan habilidades necesarias para introducirse exitosamente a la pileta; por lo que se determina que el trabajo puede desarrollarse de manera efectiva en la disciplina deportiva.

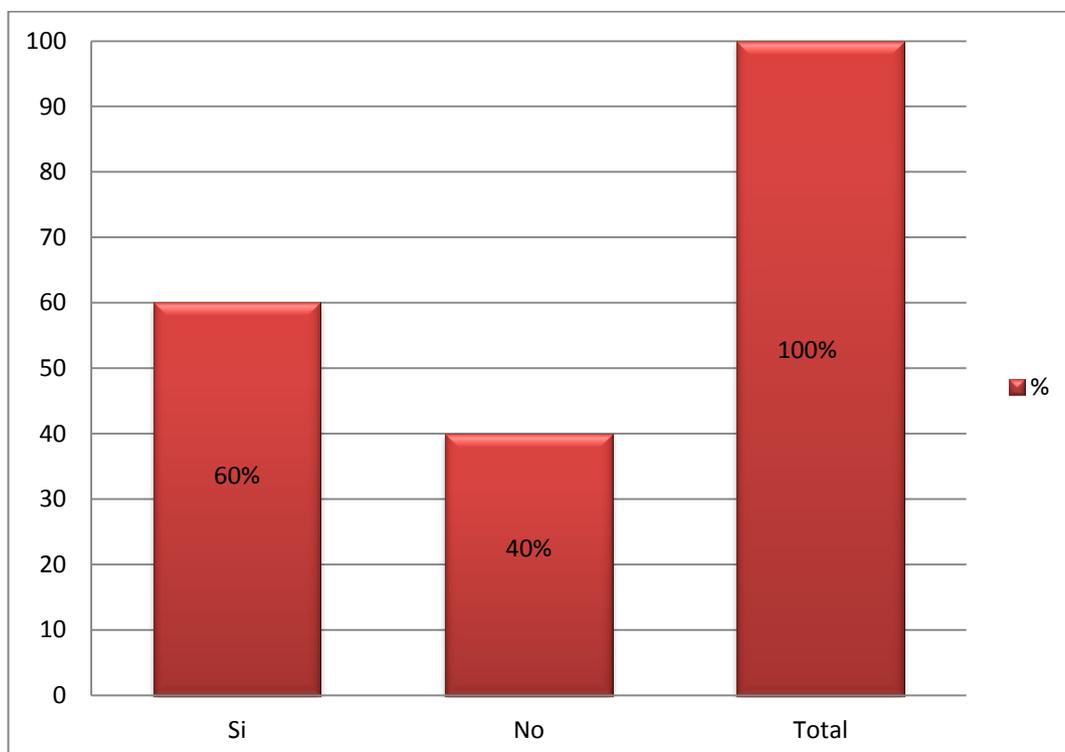
❖ ¿El niño expresa motivación permanente?

TABLA N° 2

INDICADORES	<i>f</i>	%
Si	6	60
No	4	40
Total	10	100

Fuente: Guía de observación aplicada en niñas-os de la academia de natación "Aqvar"

Autor: Cristian Geovanny Medina Rojas Año: 2014



Análisis e Interpretación

La mejor manera de definir la motivación es que es un proceso por el cual el comportamiento y la actividad de un individuo se inician y continúan. Todos los niños nacen con una necesidad innata de aprender a través de interacciones con el medio ambiente. Esta necesidad motiva el comportamiento del niño o niña. Cuando el niño interactúa exitosamente con el medio acuático, el placer que resulta de esa interacción anima al niño a

continuar esa actividad. La habilidad de obtener placer al influenciar el nuevo ambiente es la base de la motivación.

Los patrones de aprendizaje tempranos preparan el terreno para el aprendizaje de toda la vida en las personas. Si un niño comienza con una actitud positiva hacia el aprendizaje, entonces el patrón puede durar toda la vida. Si, por otro lado, el patrón de motivación no es óptimo, entonces el niño puede no alcanzar su verdadero potencial de aprendizaje. Los hábitos y las actitudes que se forman al comienzo de la infancia preparan el terreno para todo el aprendizaje futuro.

Todos los tipos de motivación giran alrededor de algún tipo de refuerzo (una consecuencia que anima o desanima la repetición de la conducta). Ese refuerzo puede venir de los instructores mismos o de alguna fuente externa. El refuerzo positivo anima la repetición de un comportamiento. El refuerzo negativo, o el castigo, desanima la repetición de un comportamiento. Generalmente pensamos en el refuerzo positivo como consecuencias que motivan el comportamiento. Sin embargo, el castigo también puede motivar comportamientos que permitan al individuo evitar la consecuencia del castigo.

La motivación que es impulsada por recompensas internas se conoce como motivación intrínseca. Cuando la motivación es intrínseca, la actividad misma es gratificante; es decir, sólo el hecho de realizar la actividad le proporciona al individuo algún tipo de placer. Ya que la actividad está generando la motivación, es en general sostenible por sí misma y lleva a una mayor participación del estudiante dentro de la actividad de aprendizaje; facilitando además un mayor entendimiento, y una retención mayor de las instrucciones dadas por el entrenador

Por lo tanto la motivación es una cualidad intangible que se encuentra dentro del individuo, no es posible verla por sí misma. Lo que es evidente es un número de características de comportamiento que son indicadores de alta motivación. La más importante de estas características del comportamiento en niños pequeños incluye la persistencia, el afán de vencer dificultades, la dependencia en los adultos y el despliegue emocional.

El 60% de los niños observados expresan motivación permanente en la ejecución del trabajo; lo cual es sumamente beneficioso ya que los mismos presentan altos niveles de estimulación para aprender satisfactoriamente.

Por el contrario el 40% de los pequeños presentan bajo nivel de motivación lo cual es perjudicial ya que exterioriza miedos y frustraciones; aspectos que deberán ser superados en el transcurso del proceso; para ello resultará esencial encontrar actividades que produzcan diversión y entretenimiento resolviendo poco a poco el temor a enfrentarse a un ambiente desconocido.

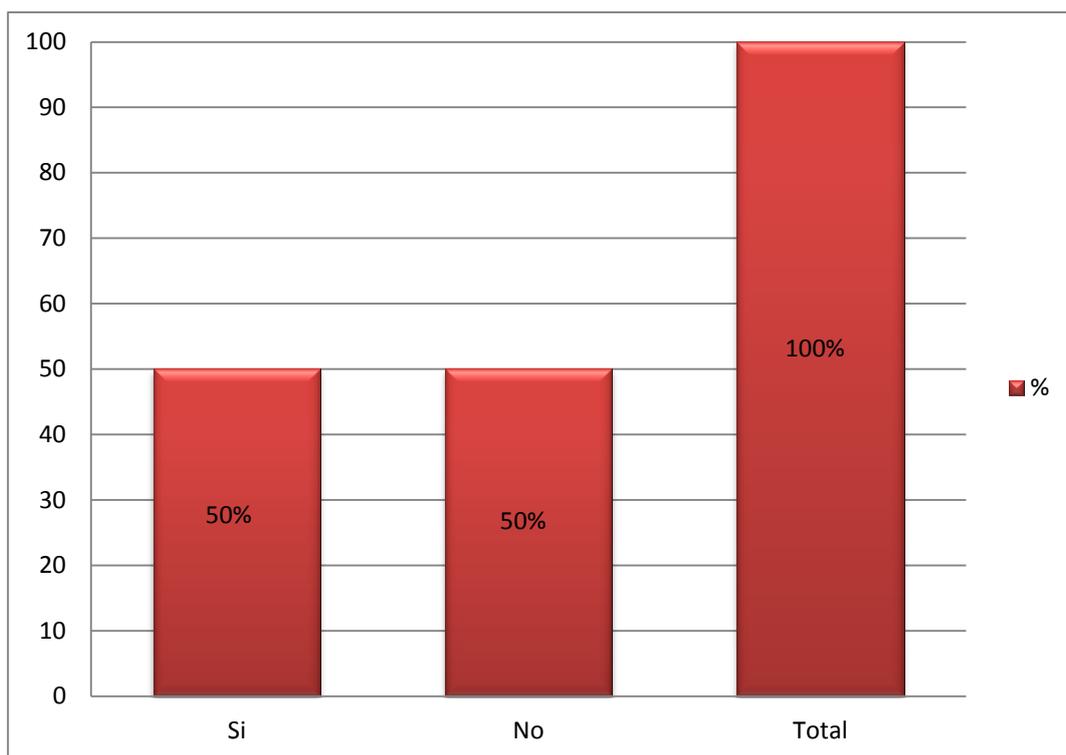
❖ **¿El niño sumerge la cabeza con facilidad?**

TABLA N° 3

INDICADORES	<i>f</i>	%
Si	5	50
No	5	50
Total	10	100

Fuente: Guía de observación aplicada en niñas-os de la academia de natación "Aqua"

Autor: Cristian Geovanny Medina Rojas **Año:** 2014



Análisis e interpretación

La inmersión es considerada una actividad indispensable en el proceso de desarrollo y adaptación al medio acuático, pues su dominio requiere también de una correcta adaptación de la respiración. Por lo que los dos procesos (inmersión/respiración) irán asociados en la adaptación al medio acuático. Se empieza su acomodación desde las primeras etapas, en el que una de las tradicionales formas de comienzo es el ejercicio de sumergir al niño para que cierre la boca en contacto con el agua. Se le mantiene en esa posición durante uno o dos segundos y luego se le refuerza para darle seguridad. En este sentido, algunos autores (Zumbrunnen y Fouce, 2001), indican que este trabajo solo debe realizarse cuando el pequeño esté tranquilo, relajado y sin brusquedad, indicando que en esas condiciones la experiencia no debe ser traumatizante, pues una incorrecta progresión podría dar lugar a la aparición del miedo.

Los defensores de este mecanismo de aprendizaje acuático se apoyan en una visión utilitaria de la enseñanza, en la que en corto periodo de tiempo aseguran un aprendizaje de la respiración acuática y, por lo tanto, de una

total adaptación al medio. Sin embargo, para llevar a cabo cualquier trabajo relacionado con la inmersión acuática se hace necesario conocer su mecanismo, para posteriormente proponer una adecuada progresión metodológica.

El 50% de los niños observados sumergen la cabeza con facilidad; por lo que se deduce que los mismos poseen habilidades necesarias para captar y asimilar instrucciones; lo cual es favorable ya que se constituye en un indicador necesario para conocer aptitudes acuáticas presentes en los infantes.

Sin embargo el 50% de los practicantes presentan temor al introducir la cabeza al agua lo cual se constituye en una dificultad ya que exterioriza ciertos traumas latentes al momento de ejecutar instrucciones; para este último grupo resultara vital la metodología del trabajo del entrenador; mismo que reflejará la superación de dichos problemas.

❖ **¿El niño suelta el aire debajo del agua con confianza?**

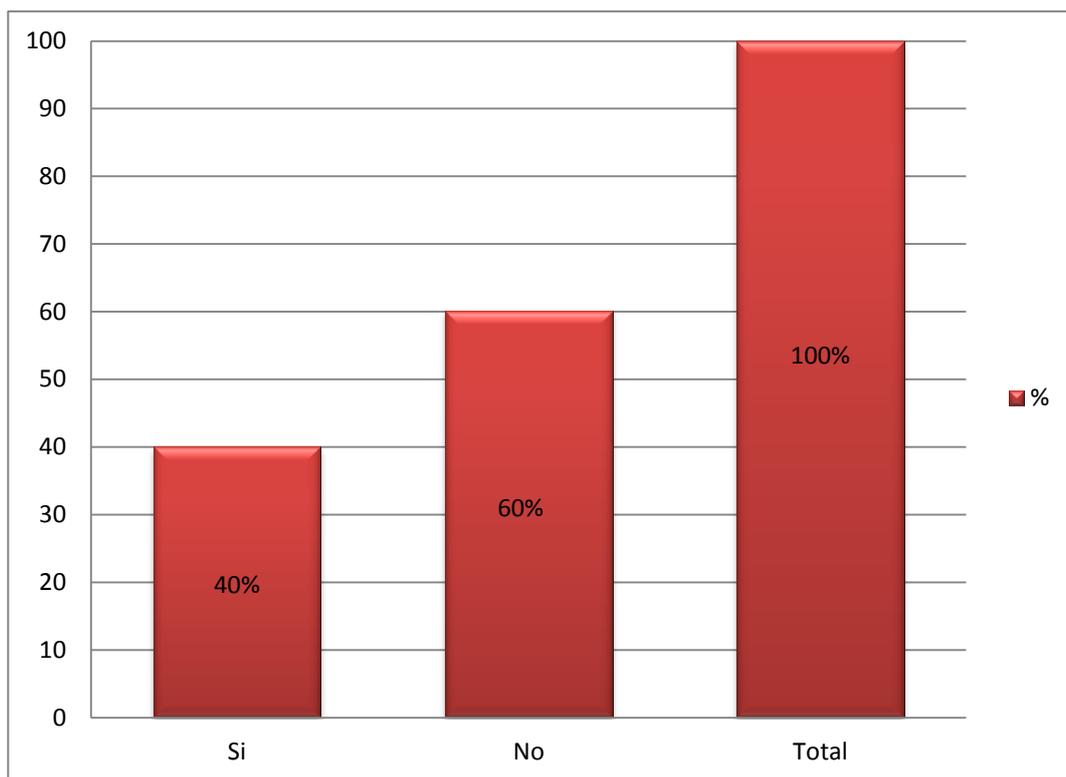
TABLA N° 4

Confianza en el ambiente acuático

INDICADORES	<i>f</i>	%
Si	4	40
No	6	60
Total	10	100

Fuente: Guía de observación aplicada en niñas-os de la academia de natación "Aqvar"

Autor: Cristian Geovanny Medina Rojas **Año:** 2014



Análisis e Interpretación

Igual que en el medio terrestre, la respiración en el medio acuático es fundamental.

Es una de las primeras habilidades que se enseña y curiosamente podemos llegar a dominar otras, incluso desenvolvemos con bastante soltura en el agua pero no haberla asimilado correctamente.

Una respiración incorrecta, nos fatiga muy pronto impidiendo progresar y adquirir cierta resistencia. Por otro lado también dificulta una correcta posición del cuerpo desde el punto de vista mecánico, es decir, que si no realizamos correctamente la técnica de la respiración nuestro cuerpo no adopta la postura más favorable para ofrecer menor resistencia al agua y por tanto cuesta más esfuerzo poder desplazarse.

La respiración implica dos procesos, uno mecánico (entrada y salida del aire a los pulmones) y otro químico (intercambio gaseoso en los diversos tejidos). En la enseñanza de las actividades acuáticas se incide predominantemente en el proceso mecánico, porque el niño actuará directamente sobre la modificación del ritmo y volumen de la ventilación pulmonar. Por ello, se hace necesario saber que la respiración es un delicado y sutil proceso

desarrollado a través de múltiples mecanismo de ventilación, intercambios gaseosos, transporte de gases, control de la ventilación, entre otros (Jefferies y Turley, 2000).

El 60% de los niños observados presentan dificultad para sumergirse y soplar aire en el agua; lo cual es básicamente proporcionado por la nueva etapa adaptativa; para ello vale destacar la importancia de la participación y motivación del niño; cualidades necesarias para superar los retos que implica la natación.

Por el contrario el 40% de los niños presentan alto índice de confiabilidad bajo el agua; lo cual demuestra que los mismos se encuentran en un periodo apropiado para aprender la natación, reflejando además la asimilación y entendimiento de actividades propuestas en el marco de la disciplina deportiva.

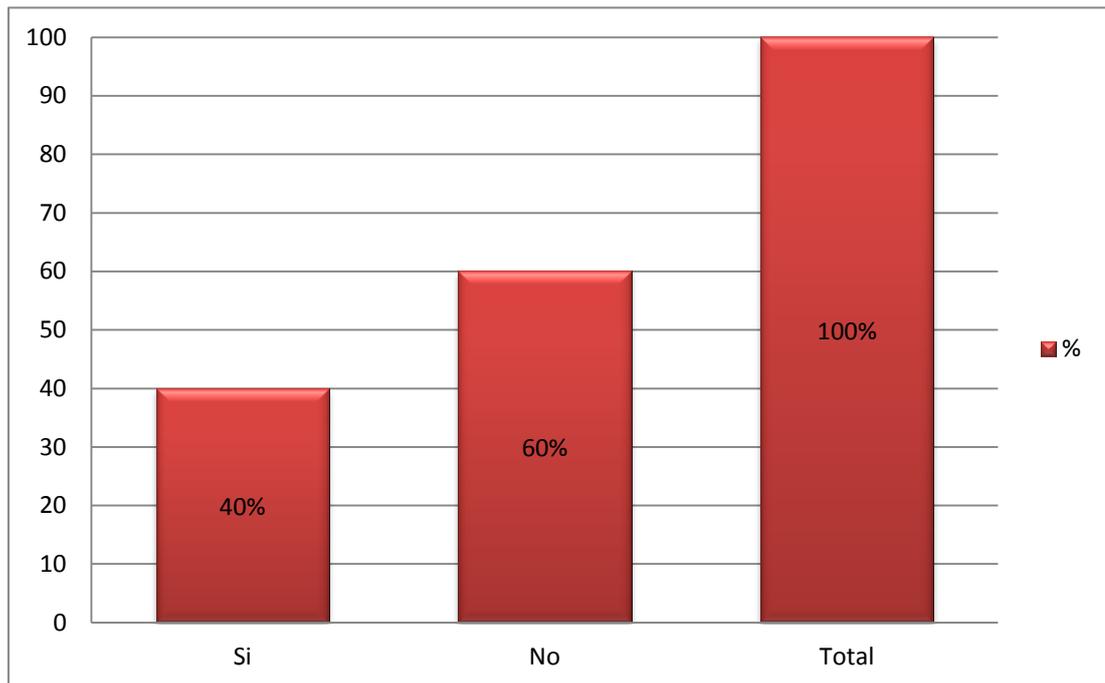
❖ **¿El niño muestra entusiasmo a la hora de realizar los ejercicios?**

TABLA N° 5

INDICADORES	<i>f</i>	%
Si	4	40
No	6	60
Total	10	100

Fuente: Guía de observación aplicada en niñas-os de la academia de natación "Aqvar"

Autor: Cristian Geovanny Medina Rojas **Año:** 2014



Análisis e Interpretación

Para el maestro entrenador que desea inculcar pasión por aprender, “la palabra clave es entusiasmo. La elemental presencia de un docente entusiasta basta para comunicar a sus alumnos que le gusta lo que enseña, sentimiento que les transmite con fuerza”.

Los niños con entusiasmo tienden a disfrutar de aprender, explorar y ampliar sus horizontes. Su pasión por la vida se expresa de muchas maneras diferentes, desde una actitud positiva hacia una mente abierta que le gusta disfrutar de la mayor cantidad de experiencias. Si bien no es raro que los niños parezcan poco entusiastas y motivados a veces, no es algo de preocupación, siempre y cuando exista la capacidad e inventiva de crear situaciones significativas de aprendizaje.

El 60% de los pequeños observados presentan ausencia de motivación al momento de trabajar en el ambiente acuático, situación que entorpece el proceso de aprendizaje.

Sin embargo el 40% de los niños observados presentan entusiasmo por realizar actividades propuestas; lo cual resulta provechoso pues demuestra que existe disposición y entrega por aprender.

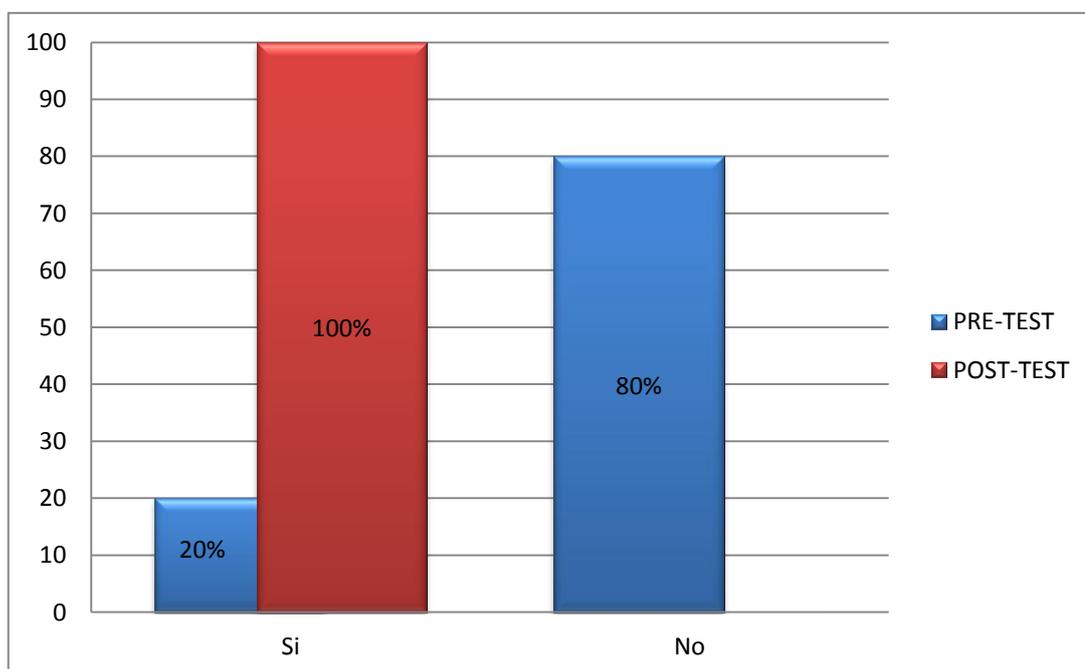
TEST DE SUMERSIÓN

CUADRO N° 6

INDICADORES	PRE-TEST		POST-TEST	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Si	2	20	10	100
No	8	80	0	0
Total	10	100	10	100

Fuente: Test aplicada en niñas-os de la academia de natación "Aquarecolec"

Autor: Cristian Geovanny Medina Rojas **Año:** 2014



Análisis e Interpretación

Mediante esta cualidad básica de la natación, se puede desarrollar en el principiante la posibilidad de desplazarse y orientarse debajo del agua y conocer más ampliamente el medio en el cual se va a desenvolver, percibiendo las fuerzas del agua que actúan sobre su cuerpo, en mayor o menores profundidades, de acuerdo con la ejercitación orientada del profesor. Esto les será a los alumnos de gran importancia en su posterior empleo. En las arrancadas y en las vueltas, así como en el transcurso del nado en posición ventral.

Esta cualidad ha desarrollar constituye algo muy significativo, ya que es la primer experiencia y, por ende, el inicio de la adaptación que debe hacerse de forma consciente y voluntaria por parte de los alumnos, obteniéndose los resultados acorde con los conocimientos y habilidades pedagógicas que posee el que orienta esta actividad. Se vale para esto de una correcta explicación y demostración de cada uno de loa ejercicios a desarrollar, los cuales deben estar estructurados de forma tal, que se puedan obtener estimulados concretos que lleven al practicante a eliminar reacciones incondicionadas que entorpezcan este proceso. Esto se logra con la sistematización y aumento de tareas que promuevan reflejos condicionados para tales fines.

En la aplicación del pre-test se pudo determinar que el 80% de los niños evaluados presentan traumas asociados con la pileta; razón por la cual existe temor al ingresar a la misma; para ello se recomienda explotar al máximo los medios de enseñanza que pueden usualmente utilizarse para ejecutar exitosamente la etapa de introducción al ambiente acuático. Sin embargo el 20% de los niños valorados se introducen sin dificultad a la piscina por lo que es fácil deducir que los mismos ejecutaran y aprenderán con asertividad la natación.

Sin embargo en la aplicación del post-test el 100% de los niños evaluados poseen seguridad personal al ingresar a la piscina; lo cual resulta fundamental pues permitirá un superior acoplamiento acuático; logrando de

esta manera reunir las condiciones optimas para trabajar en tan valiosa disciplina deportiva.

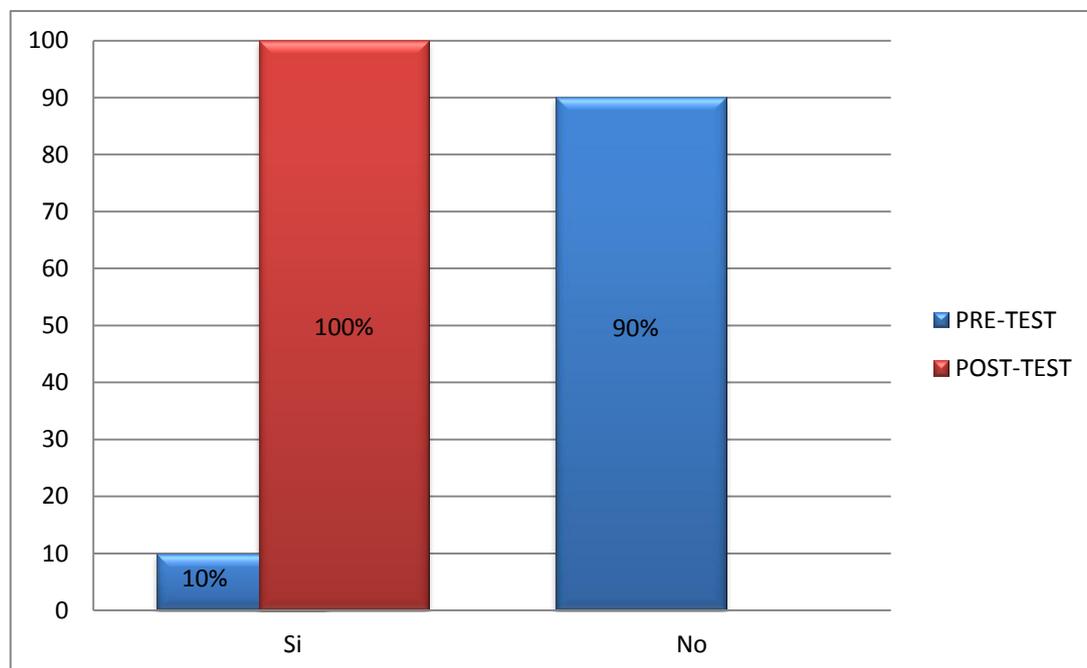
TEST DE SALTOS

CUADRO N° 7

INDICADORES	PRE-TEST		POST-TEST	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Si	1	10	10	100
No	9	90	0	0
Total	10	100	10	100

Fuente: Test aplicada en niñas-os de la academia de natación “Aquaroecole”

Autor: Cristian Geovanny Medina Rojas **Año:** 2014



Análisis e Interpretación

Los saltos en el medio acuático desarrollan en el niño la seguridad en el agua, además de promover la formación de otras cualidades como el valor, la decisión, autodisposición, etc.; hace que el niño por si mismo estas

sensaciones en el transcurso de los saltos, además de qué actúa sobre él la fricción, la resistencia del agua, la hidrostática y el empuje del agua sobre su propio cuerpo.

El salto constituye, además, un verdadero elemento tecnicomotor para el futuro nadador, ya que es empleado por este en las modalidades que requieran arrancadas de clavados, como pecho, libre y mariposa; sirve, además de gran ayuda en cuanto a la enseñanza y perfeccionamiento de la arrancada dorsal.

Para el desarrollo de los saltos en los alumnos, debemos tener en cuenta que los primeros ejercicios, deberán realizarse a poca altura, en aguas bajas, lo que constituye una variante de las habilidades que se pueden desarrollar en tierra al inicio, para enseñar a los niños la caída a poca altura. Estos primeros saltos al agua pueden ser dejándose caer por ellos mismos, y a medida que vayan asimilando y ejecutando estos de una forma correcta, deberá aumentar la complejidad en el salto y la profundidad del agua, hasta llegar al salto con entrada en cabeza.

Los medios auxiliares también deben ser utilizados en el salto para motivar a los alumnos y hacer más eficiente la ejecución. Estos medios pueden ser marcas a superar, objetos flotantes, aros, etc.

En la aplicación del pre-test se pudo determinar que el 90% de los niños observados poseen desmotivación para cumplir con la actividad propuesta, esto debido a los miedos extendidos en el transcurso de su vida. Para ello es importante realizar actividades de acoplamiento, mismas que con entusiasmo y disposición contribuyan a la superación de circunstancias que entorpecen el proceso de aprendizaje de los infantes. Por el contrario el 10% de los niños evaluados realizan la técnica con simultaneidad lo cual es favorable ya que manifiesta el acatamiento y comprensión de órdenes, condición esencial para desenvolverse exitosamente en el nuevo medio.

En la aplicación del post-test el 100% de los niños evaluados pueden realizar saltos sin dificultad, esto debido a la seguridad y dominio del cuerpo en el agua, circunstancia que posibilitó la exitosa ambientación acuática.

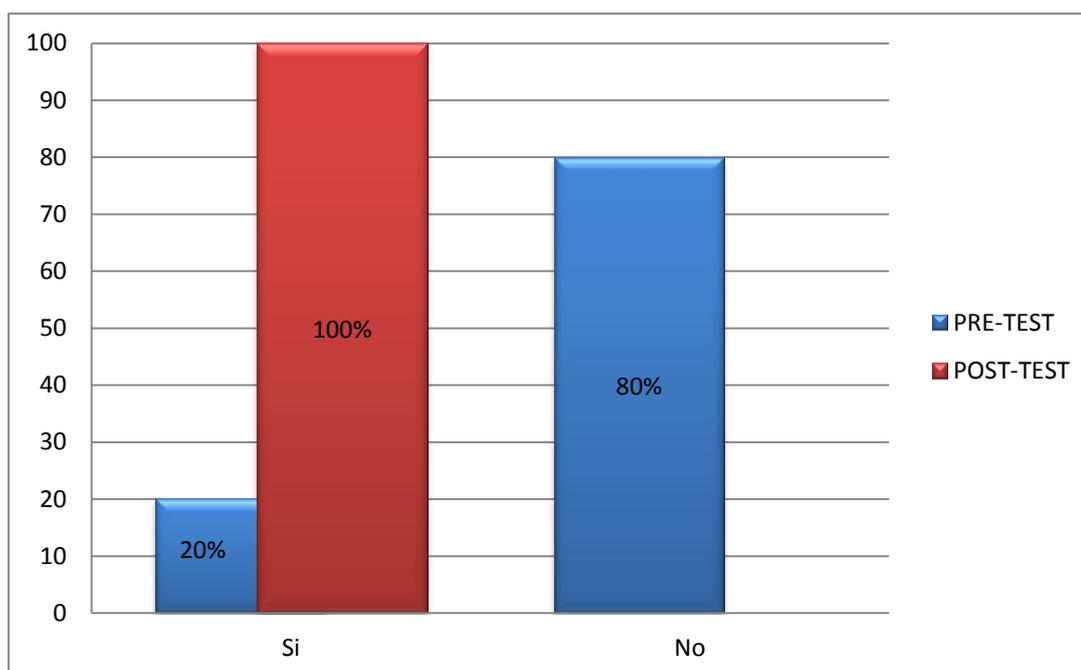
TEST DE RESPIRACIÓN

CUADRO N° 8

INDICADORES	PRE-TEST		POST-TEST	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Si	2	20	10	100
No	8	80	0	0
Total	10	100	10	100

Fuente: Test aplicada en niñas-os de la academia de natación "Aquaroecole"

Autor: Cristian Geovanny Medina Rojas **Año:** 2014



Análisis e Interpretación

En los deportes en que predomina como cualidad la resistencia, la respiración es de gran importancia en cuanto a la obtención de buenos resultados se refiere, ya que una respiración adecuada garantiza el abastecimiento de oxígeno suficiente al organismo cuando la actividad metabólica, por ejemplo, se ha incrementado. Hemos señalado unos de los

motivos del porqué resulta de extraordinaria importancia esta cualidad desde su inicio.

Primeramente se debe saber cómo se efectúa la respiración, y esto se puede lograr sin mayores dificultades antes de entrar al agua. Ya en la sumersión, el alumno deja escapar cierta cantidad de aire en esta acción; en esta ocasión la expulsión va a ser mayor, simultáneamente por la boca y la nariz. Después, con la boca por encima del nivel del agua, se efectúa la inspiración, la cual se realiza solamente por la boca, ejecutándose de manera rápida y profunda, para lograr una suficiente entrada de aire en el corto tiempo que se tiene para ello.

Para habituar al niño a este complicado proceso que resulta la respiración en la estructura de los movimientos de las distintas modalidades de nado, es necesario realizar una actividad dirigida y de largo tiempo de duración, comenzando con la espiración. Esto se logra con la violenta eliminación del aire contra un objeto flotante, colocado delante del niño, así como con otros ejercicios de espiración, utilizando diversos medios auxiliares como pelotas de tenis de mesa, objetos de goma o plástico, hasta lograr la expulsión subacuática.

En la aplicación del pre-test se pudo constatar que el 80% de los niños valorados muestran incapacidad para coordinar rítmicamente los procesos de inspiración-espiración; razón por la cual existe ineficiencia de resultados en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Para superar mencionada dificultad se trabajó el proceso de respiración fuera del agua, existiendo además series de repeticiones las cuales con seguridad viabilizarán el ejecutamiento de la técnica de respiración. Por el contrario el 20% de los niños evaluados efectúan la respiración con asertividad, lo cual es satisfactorio pues constituye un beneficio substancial al proceso de preparación técnica y por ende al dominio de la competitividad

En la aplicación del post-test el 100% de los niños evaluados pueden ejecutar la técnica de respiración fuera y dentro del agua; lo cual resulta medular puesto que esta técnica además de fortalecer la seguridad de los niños en el agua, permite obtener certeza en la ejecución de la habilidad

para respirar. Cabe recalcar que los pequeños valorados consiguen exitosamente combinar la técnica con las demás cualidades básicas para la ejecución de la natación.

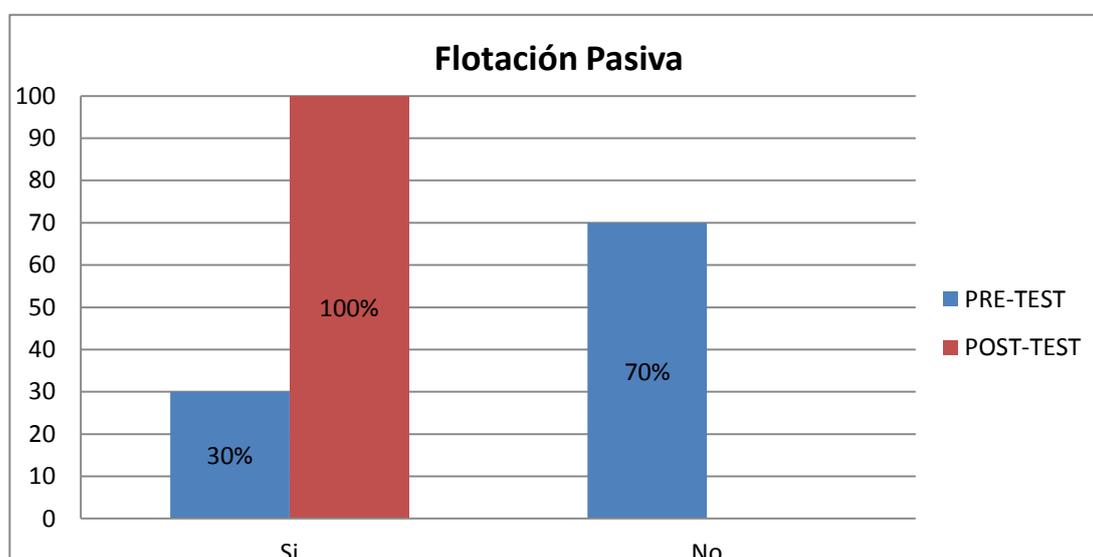
TEST DE FLOTACIÓN PASIVA

CUADRO N° 9

INDICADORES	PRE-TEST		POST-TEST	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Si	3	30	10	100
No	7	70	0	0
Total	10	100	10	100

Fuente: Test aplicada en niñas-os de la academia de natación "Aquarecoole"

Autor: Cristian Geovanny Medina Rojas Año: 2014



Análisis e Interpretación

La primera acepción en el diccionario de la Real Academia Española sobre la palabra flotar dice: "Dicho de un cuerpo: sostenerse en la superficie de un líquido"

Sin embargo, este concepto puede ser ampliado para su mejor comprensión a la hora de llevarlo a la práctica, especialmente en el aprendizaje de la

natación, ya que es imprescindible el dominio de la flotación para conseguir una completa autonomía en el medio acuático, y confianza en si mismo.

Las razones principales para la flotación consisten en que el cuerpo humano tenga su peso específico superior al agua. Este peso específico varía con la cantidad de aire que se tenga en los pulmones y según el peso de cada persona. Si los músculos están relajados y respiramos normalmente, la flotación es posible.

Todas las personas flotan en mayor o menor medida, dependiendo de algunos factores, entre ellos los "flotadores" naturales de cada persona, como por ejemplo, la cantidad de grasa (tejido adiposo) y la capacidad de aire contenido en los pulmones al inspirar. También el sexo y la edad son factores que intervienen en la flotación de una persona. Pero estos factores no son los únicos, la densidad del agua, el centro de gravedad corporal e incluso la presión atmosférica (en menor medida), influyen en la flotabilidad.

En la aplicación del pre-test se pudo constatar que el 70% de los niños evaluados muestran dificultades para mantener el equilibrio en el agua, lo cual entorpece el aprendizaje de los niños; puesto que ello complica el avance de la disciplina y por ende paraliza el progreso de la natación. Por el contrario el 30% de los niños lograron flotar en el agua; mencionada técnica constituye un gran avance en el transcurso del proceso de preparación deportiva; puesto que la misma refleja asimilación y ambientación con el ambiente acuático.

En la aplicación del post-test el 100% de los niños evaluados pueden ejecutar la técnica de flotación; lo cual es satisfactorio debido a que los mismos demuestran dominio al impulsarse en el agua, colocando además respectivamente las extremidades de su cuerpo; para ello fue necesario realizar ejercitaciones permanentes, los cuales aportaron al control de la flotación entendiendo a la misma como punto de partida en el aprendizaje de las distintas modalidades de la natación

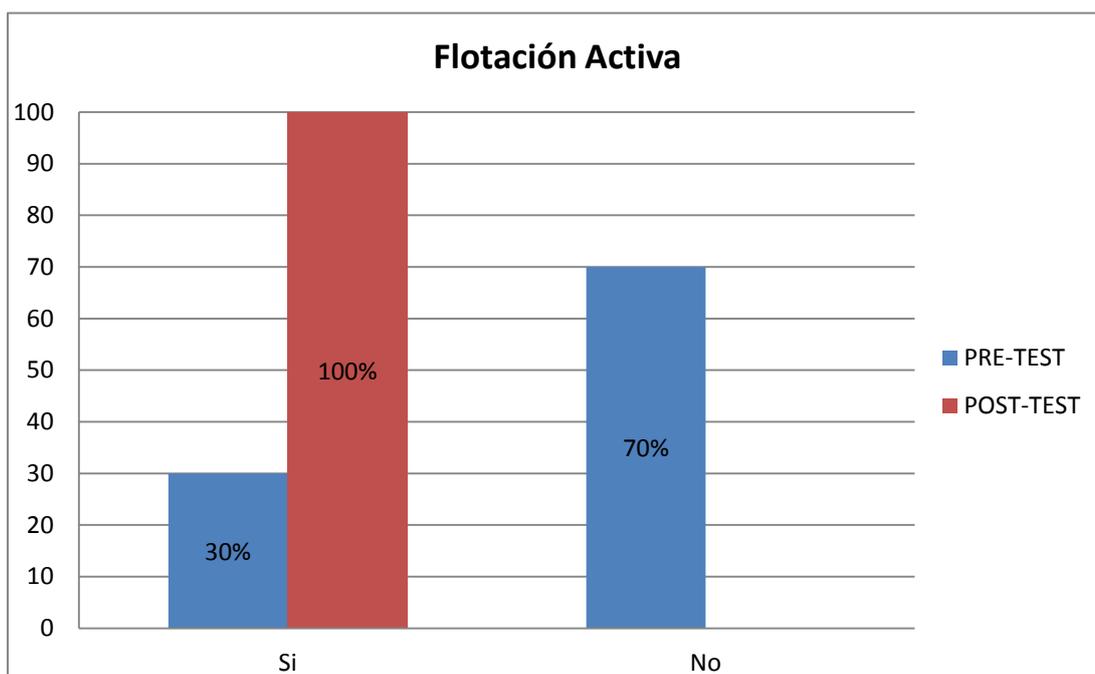
TEST DE FLOTACIÓN ACTIVA

CUADRO N° 10

INDICADORES	PRE-TEST		POST-TEST	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Si	3	30	10	100
No	7	70	0	0
Total	10	100	10	100

Fuente: Test aplicada en niñas-os de la academia de natación “Aguaroecole”

Autor: Cristian Geovanny Medina Rojas **Año:** 2014



Análisis e Interpretación

Según el principio de Arquímedes, “todo cuerpo sumergido en un líquido experimenta un empuje vertical hacia arriba igual al peso del volumen del líquido que desaloja”.

La flotación constituye un elemento importante, ya que si no se aprende a flotar menos aún se podrá aprender a nadar. Lo imprescindible y básico para

flotar es estar relajado y por supuesto no tener miedo al agua. Podemos distinguir entre dos maneras de flotar en el agua ya que puede ser de manera estática o en movimiento.

La flotación pasiva o estática es la búsqueda constante del cuerpo por mantener su equilibrio sin realizar movimiento alguno, en el que a partir de un desequilibrio se busca un equilibrio para volver a desequilibrar al cuerpo y así sucesivamente. Puede realizarse de cúbito ventral o dorsal (es conocido por los niños como la posición de “plancha” o “hacer el muerto”).

La flotación activa o dinámica se genera a partir de la posición hidrodinámica del cuerpo y la movilización de los segmentos corporales, tanto del tren inferior como los del tren superior en forma continua o discontinua. Éste tipo de flotación es el que utilizamos para nadar o desplazarnos en el agua en sitios donde no tenemos apoyo alguno más que en el medio líquido.

Para los primeros ejercicios de flotación podemos ayudarnos con tipos de flotadores artificiales como tallarines, tablas, pulboys y balones, entre otros, para ir poco a poco dejándolos a un lado y lograr una buena flotación

En la aplicación del pre-test se pudo constatar que el 70% de los niños evaluados demuestran inconvenientes para desplazarse en el agua; lo cual resulta totalmente comprensible, puesto que el periodo de duración de la técnica es prolongado y por ende se requiere mayor tiempo para adquirir la destreza; misma que puede ser mejorada y perfeccionada con la continuidad de la práctica deportiva. Sin embargo el 30% de los niños presentan dominio de la combinación de la técnica de flotación, resultando ésta esencial para conseguir valiosos logros en el aprendizaje deportivo

En la aplicación del post-test el 100% de los niños evaluados pueden ejecutar la técnica de flotación activa; lo cual resulta esencial, debido a que los mismos asimilaron y aprendieron a equilibrar su cuerpo, balanceando además el mismo en el agua; consiguiendo por ende una posición aerodinámica, experimentando por consiguiente el empuje estático propio de la flotación

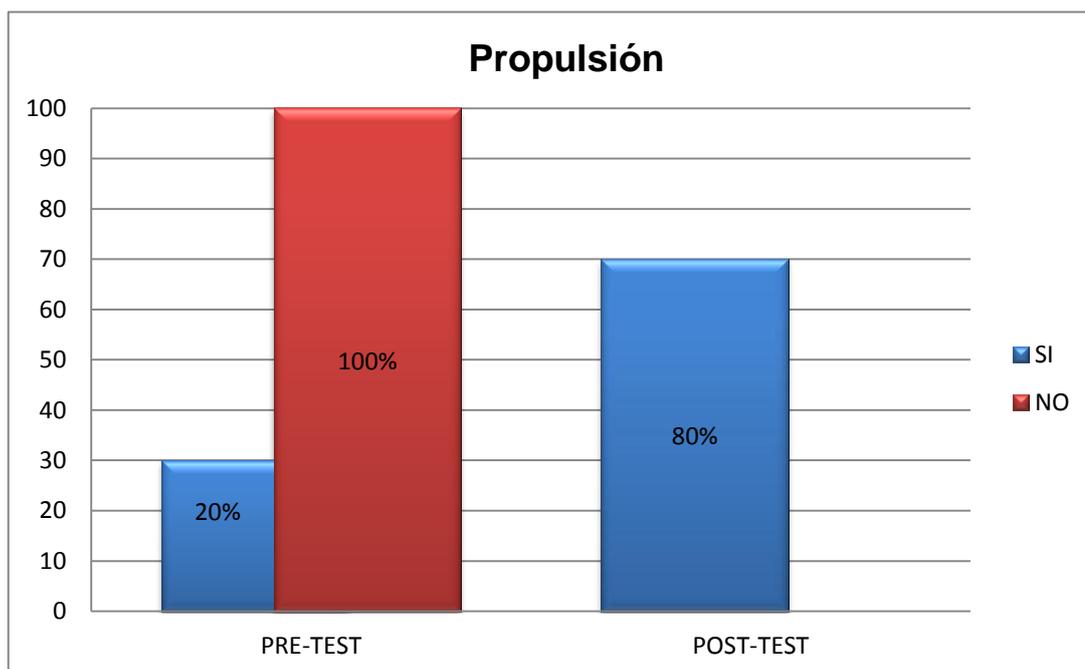
TEST DE PROPULSIÓN

CUADRO N° 11

INDICADORES	PRE-TEST		POST-TEST	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Si	2	20	10	100
No	8	80	0	0
Total	10	100	10	100

Fuente: Test aplicada en niñas-os de la academia de natación "Aquarecoole"

Autor: Cristian Geovanny Medina Rojas **Año:** 2014



Análisis e Interpretación

Actualmente no sabemos que leyes del movimiento aplican los nadadores de élite para propulsar sus cuerpos a través del fluido. Numerosos son los estudios dedicados a conocer que fuerzas interactúan en este movimiento. En la literatura deportiva existen muchas teorías pero ninguna de ellas ha sido probada de forma concluyente. Esta afirmación quizá pueda sorprender dado que muchos expertos y entrenadores aceptan como la base de la

propulsión en el medio acuático el Teorema de Bernoulli. De forma reconocida esta teoría es la más asentada en la actualidad pero probablemente no sea la única ley física que los nadadores utilizan para mover su cuerpo en un medio no natural para el ser humano. El bañista, (Paestum, Italia)

Aplicamos el término propulsión a la acción que realizamos con las extremidades superiores e inferiores para lograr vencer la resistencia al agua y de este modo poder desplazarnos en el fluido.

Las ideas más clásicas sobre la descripción de los movimientos natatorios se sitúan en los años 60 y con una figura destacada Counsilman. Sentando las bases del análisis técnico en natación afirmaba que "El nadador avanza con más eficiencia empujando una cantidad de agua mayor lentamente que moviendo una cantidad de agua menor rápidamente". Pero fue a partir de este comienzo cuando en el año 1979 aparecen las primeras teorías con una sólida fundamentación.

Counsilman nos dice que es mejor empujar mucha agua en pequeños espacios que poca cantidad en grandes distancias, siendo esta la peor forma de obtener una propulsión efectiva en el agua.

Barcel a su vez añade que no sólo se puede aplicar fuerza hacia atrás sino también hacia los laterales para de este modo propulsar el cuerpo hacia delante. Esta formulación es de especial interés porque es cierto que no se puede generar Fuerza de Sustentación sin generar Fuerza de Resistencia porque cualquier cuerpo que se desplace en un fluido origina una línea de corriente y todo esto generando un vacío atrás (esto crea Fuerza resistencia). Todo dependerá de la velocidad aplicada.

En la aplicación del pre-test se pudo constatar que el 80% de los niños evaluados presentan ciertas dificultades para ejecutar el desplazamiento acuático; esto debido al bajo desarrollo motor presente en los practicantes; para ello se recomienda reforzar permanentemente la técnica de propulsión de modo que su alcance sea notorio y sus ejecución exitosa. Por el contrario el 20% se desplazan adecuadamente en el medio acuático, lo cual es esencial ya que se constituye en un indicador significativo de aprendizaje; los pequeños que realizan apropiadamente esta técnica demuestran

progreso en la estimulación acuática reflejando básicamente su capacidad de movilidad, fuerza y resistencia; aspectos indispensables para el avance del proceso acuático.

En la aplicación del post-test el 100% de los niños evaluados pueden ejecutar la técnica de propulsión; esto debido a que los pequeños ejecutan apropiadamente la técnica coordinativa de manos y piernas; procedimiento que posibilita el acceso al desplazamiento del cuerpo en el agua, constituyéndose éste básico para ejecutar competitividad en la natación, ya que el mismo es aplicable en cualquiera de las modalidades a aprender.

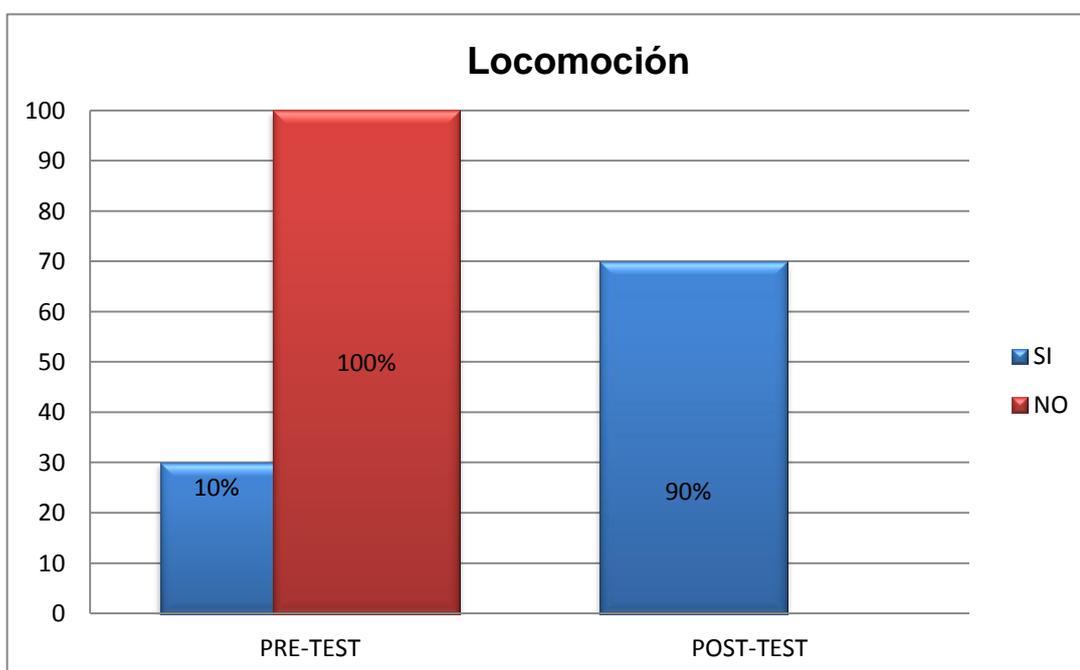
TEST DE LOCOMOCIÓN

CUADRO N° 12

INDICADORES	PRE-TEST		POST-TEST	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Si	1	10	10	100
No	9	90	0	0
Total	10	100	10	100

Fuente: Test aplicado en niñas-os investigados

Responsable: Cristian Geovanny Medina Rojas. **Año:** 2014



Análisis en Interpretación

El niño en su primer medio de desarrollo, mantiene una locomoción propia de su postura en una posición erecta o erguida, la que tiene como fuente de este desplazamiento las extremidades inferiores. En el agua su posición cambia: de un plano vertical pasa al horizontal, y la fuente propulsora la vamos a encontrar tanto en las extremidades superiores como en las inferiores, obteniendo las primeras los mayores resultados en esta acción.

La coordinación de las extremidades se realiza de forma diferente a la empleada en la tierra, por tal motivo se debe familiarizar al principiante en esta nueva acción, así como en el nuevo medio.

Para desplazarse a través del agua, existen múltiples formas de mover las extremidades; en la actualidad en la natación deportiva existen cuatro formas de locomoción, las cuales denominados técnicas o modalidades natatorias. Estas son: libre, de espalda, de pecho y mariposa. Para la formación integral del practicante de este deporte resulta primordial que ejecute y practique las cuatro formas de locomoción, así como: segmentos, ejercicios y combinaciones que se deriven de ellas.

El orden en que deben ser aplicadas las técnicas para el aprendizaje de estos ejercicios, depende de los objetivos que persiga el profesor, así como de la edad de los que inician, por ejemplo, tenemos que actualmente en los programas y planes se recomienda comenzar la enseñanza por las técnicas alternas, ya que estas se adaptan con mayor facilidad debido a las formas de movimientos similares a las que realizan al caminar sobre la tierra.

En la aplicación del pre-test se pudo constatar que el 90% de los niños valorados mantienen una postura incorrecta en la ejecución de la técnica, proceso que imposibilita percibir la resistencia que ofrece el agua, así como también el empuje de la misma; para superar mencionado inconveniente es necesario establecer una postura erguida y erecta; la cual facilitará la comprensión de la locomoción. Por el contrario el 10% de los niños se desplazan adecuadamente en la pileta, esto debido a la asimilación significativa de los procesos anteriores, los cuales evidentemente

proporcionan influencia en el ambiente acuático y por ende mejoran la preparación técnica en la Natación.

En la aplicación del post-test el 100% de los niños evaluados pueden ejecutar la técnica de locomoción; por lo tanto es fácil deducir la calidad y calidez de enseñanza proporcionada por la Academia de Natación investigada, esto debido a que la misma utiliza una metodología de trabajo apropiada para cada grupo de edad, basándose principalmente en actividades de acoplo, las cuales proporcionan seguridad y confianza en el ambiente desconocido, vale destacar que en el corto periodo de preparación existieron valiosas situaciones de aprendizaje basadas en el error, estas permitieron superar circunstancias que entorpecían el proceso; y de esta forma aprender a nadar con técnica y poder por ende ejercer el poder de la competitividad deportiva.

g. DISCUSIÓN

OBJETIVO ESPECIFICO 2: Diagnosticar el nivel de preparación técnica de los deportistas de natación como herramienta didáctica para la ejecución adecuada de la competitividad

INFORMANTES	CRITERIOS	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencias	Obsolescencias	Necesidades	Teneres	Innovaciones	Satisfactores
Niños	<ul style="list-style-type: none"> ○ Iniciativa de los niños para ingresar a la pileta 	<p>Utilización de estilo de mando del entrenador en la enseñanza de la natación.</p> <p>Falta de ejercicios metodológicos e incentivos para introducirse al medio acuático</p> <p>Insuficiente teorías para explicar los beneficios de la natación y especial tema relacionados</p>	<p>Estilo de enseñanza tradicional del profesor al tratar de introducir al niños en la pileta</p> <p>Estilo de mando directo, para que el niño entre a la pileta.</p> <p>Falta de creatividad de profesores y alumnos para introducirse en</p>	<p>Profesores capacitados en natación para exponer método activos en la introducción del niño a la pileta.</p> <p>Aplicación de método de descubrimiento guiados que permita la iniciativa y creatividad de los niños para introducirse</p>	<p>Profesores con alta metodología para la enseñanza de los fundamentos técnicos de la natación.</p> <p>Alumnos con habilidad y creatividad para iniciarse en la natación.</p> <p>Apoyo de los padres de familia en la pérdida del miedo los niños para introducirse en la pileta.</p>	<p>Equipamientos modernos y seguridad para la practica la natación en niños iniciales.</p> <p>Métodos activos y enseñanza aprendizaje significativo, con profesores capacitados para impartir la natación en alumnos iniciales.</p> <p>Programas especiales</p>	<p>Satisfacción los padres, niños y profesores por la pérdida l niño en la etapa inicial introducirse en el agua.</p> <p>Satisfacción por lo avances obtenidos por los niños luego de aplicada la alternativa propuesta a los niños natación inicial,</p> <p>Satisfacción porque los niños aplican los métodos de</p>

		<p>sobre el miedo y la natación.</p> <p>Algunos de los niños observados, no ingresan a la piscina por miedo asociados con el agua.</p>	<p>la pileta</p> <p>Baja autoestima y estimulación en los niños iniciales por la natación</p> <p>Escaso materiales que les permita introducirse en el mundo acuático para cada variantes.</p>	<p>en la natación inicial.</p> <p>Equipamiento o seguro que de seguridad al niño en su introducción al agua.</p> <p>Explicación teórica de los beneficios de la natación a los niños iniciales.</p>	<p>Programa de ejercicios acorde a la edad de los participantes.</p> <p>Elevada motivación e interés por la práctica de la natación en los alumnos.</p> <p>El 33% de los niños observados presentan habilidades necesarias para introducirse exitosamente a la pileta</p>	<p>relacionados con Actitud y motivación para los niños de natación en la etapa inicial</p>	<p>resolución de problemas y descubrimientos guiados en la etapa de incoación de la natación logrando en ellos más creatividad, iniciativa e independencia en sus acciones dentro y fuera de la pileta.</p>
	<p>o Aparente motivación para introducirse al mundo acuático</p>	<p>El profesor no aplica metodología que permita confianza y seguridad en la</p>	<p>Desconocimiento de métodos, formas y procedimientos para eliminar</p>	<p>Profesores motivados y bien preparados con metodología enseñanza</p>	<p>Métodos científicos de la natación aplicados a los niños de incoación.</p>		<p>SATISFACCION POR:</p> <p>La Mejora la coordinación, el equilibrio y el conocimiento del</p>

		<p>entrada a la piscina por parte los niños. No se le transmite tranquilidad, y ayudar a superarlos con mucho cariño y comprensión</p> <p>El profesor no están preparado que el miedo para entrar a la pileta en niños iniciación puede servir a los padres como alarma para identificar situaciones de maltrato o abuso a su hijo.</p> <p>Poco intercambio sobre cómo perder el miedo</p>	<p>el miedo para introducirse en el agua los niños de iniciación en la natación.</p> <p>Poca información científica sobre el miedo y la natación</p> <p>Niños atemorizados por los constantes miedos que le inculcan los padres ante cualquier situación que aparezca en la vida cotidiana de los niños.</p>	<p>previa a la introducción del niño al agua, con cariño, buen trato y comprensión de la edad del niño y su comportamiento al introducirse al agua.</p> <p>Padres conscientes de la necesidad de comunicarle al niño sobre la importancia de la natación y sus beneficios.</p>	<p>Equipamiento modernos y de lata seguridad para la introducción del niño al agua.</p> <p>El 60% de los niños observados expresan actitudes positivas: lo cual es satisfactorio puesto que los mismos exteriorizan altos niveles de autoestima; cualidad necesaria para aprender significativamente</p>	<p>espacio.</p> <p>Beneficioso para la condición cardiovascular, mejoran la resistencia del bebé.</p> <p>Incrementa la fuerza gracias a los ejercicios musculares, favoreciendo que se produzca un temprano desarrollo de habilidades psicomotrices.</p> <p>- Los ejercicios suaves, combinados con el agua a una temperatura agradable, relajan al niño y estimulan su apetito, consiguiendo que coma y duerma mejor. En consecuencia,</p>
--	--	--	--	--	--	---

		<p>en al piscina.</p> <p>Aplicación de ejercicios aburridos y de poca orientación para el aprendizaje de nadar.</p> <p>El 40% de los niños observados exteriorizan miedos y frustraciones; situación que impide desenvolverse con normalidad.</p>					<p>mejorará su carácter y su comportamiento.</p> <p>- Amplía la capacidad de su sistema respiratorio y la regulación adecuada a su circulación sanguínea.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> o Captación, asimilación y seguimiento de instrucciones 	<p>Los niños iniciales a la natación no demuestran potencialidades para asimilar las enseñanzas en</p>	<p>Poca socialización del niño con el agua</p> <p>Tecnología anticuada para lograr la</p>	<p>Padres y entrenadores concentrados en la atención hacen del niño más seguro y disfrutan aprendiendo</p>	<p>Profesores altamente calificados para enseñar metodología de enseñanza en niños iniciales en</p>	<p>Aplicación de ellos métodos activos y contemporáneos en la enseñanza de la natación en la etapa de</p>	<p>El niño se siente más seguro y disfruta mucho aprendiendo a nadar al sentir que sus padres tienen su atención concentrada en él.</p>

		<p>un corto tiempo</p> <p>Los profesores de natación en la etapa inicial han demostrado poco dominio y metodología para la enseñanza de las técnicas de aprendizaje en este deporte.</p> <p>El 50% de los niños observados revelan patrones de comportamiento no adecuados; mismos que dificultan el proceso de ambientación y por ende el</p>	<p>enseñanza y el aprendizaje en los niños</p> <p>Metodología en la enseñanza y tratamiento a los niños con dificultades en el aprendizaje de las técnica de la natación.</p> <p>Utilización de recursos didácticos inseguros.</p>	<p>a nadar.</p> <p>Incrementar el sentimiento de independencia y de autoconfianza del niño en su aprendizaje para nadar, favoreciendo el despertar su inteligencia</p> <p>Aplicar metodología enseñanza divertida y saludable, que contribuya al aprendizaje significativo de los niños sin miedo y con</p>	<p>la natación.</p> <p>Elevar el dominio, control, enseñanza y desarrollo estilos enseñanza a los niños por parte del profesor que le den confianza, creatividad motivación e interés por la práctica de la natación.</p>	<p>iniciación.,</p> <p>El 50% de los niños observados poseen habilidades necesarias para captar y asimilar órdenes; lo cual es favorable ya que se constituye en un indicador necesario para verificar la acertada metodología de trabajo empleado por el entrenador, misma que pretende desarrollar aptitudes acuáticas.</p>	<p>- Incrementa el sentimiento de independencia y de autoconfianza del niño, que puede desplazar en el agua por si mismo, y eso puede favorecer el despertar de su inteligencia.</p> <p>- El niño aprende a nadar de una forma divertida y saludable. Y saber nadar también es una medida de seguridad. No hay que olvidar de que existe un gran porcentaje de accidentes por ahogamiento de niños.</p> <p>- Estimula la confianza en uno mismo y por lo tanto mejora la comunicación con</p>
--	--	--	--	---	---	---	---

		aprendizaje de la natación		seguridad.			los demás.
	o Confianza en el ambiente acuático	<p>Poca confianza en los niños y aplicación de ejercicios poco divertido y saludable para aprender a nadar.</p> <p>Baja autoestima y poco sentimiento de independencia y de autoconfianza del niño, para desplazar en el agua por si mismo, y eso puede favorecer el despertar de su inteligencia.</p>	<p>Métodos aplicados inadecuados que contribuyen en el miedo en el agua los niños investigados.</p> <p>Falta equipamiento</p> <p>Con seguridad para introducirse en el agua.</p> <p>Falta concentración profesores y entrenadores durante los ejercicios aplicados a los niños, lo cual</p>	<p>Aplicar ejercicios de elevados sentimientos e independenci a en los niños para desarrollar la natación</p> <p>Aplicar ejercicios metodológico s activos que permitan el aprendizaje técnico de los alumnos investigados.</p> <p>Aplicar ejercicios dentro del agua en</p>	<p>Profesores, padres de familia bien preparados y concentrados en el trabajo práctica sus niños, que los motiven, les den confianza, los estimulen para que pueda tener la confianza necesaria en el agua.</p> <p>Utilizar recursos especiales y con alta seguridad para los niños practicante</p>	<p>Equipamiento alta tecnología para la practica la nación en la iniciación</p> <p>Métodos, medias formas y procedimientos metodológicos para incentivar a los niños a introducirse en el agua con confianza.</p>	<p>Alta autoestima, motivación e interés por la natación, así como seguridad e independencia al introducirse en el agua</p> <p>El 40% de los niños observados poseen alto índice de confiabilidad bajo el agua, lo cual expone el periodo apropiado para entender y a la vez aprender</p>

		El 60% de los niños observados presentan inseguridad bajo el agua; esto debido a la indisposición para ejecutar el trabajo	limita la confianza al introducirse en el agua.	caminado a favorecer el despertar inteligencia los niños durante la práctica.			
--	--	--	---	---	--	--	--

Interpretación.

Al aplicar un test inicial y un post-test de valoración para el trabajo de la propuesta alternativa denominada: **LA PREPARACIÓN TÉCNICA DE LOS NIÑOS EN NATACIÓN COMO HERRAMIENTA DIDÁCTICA PARA LA EJECUCIÓN ADECUADA EN LA COMPETITIVIDAD DEPORTIVA**; se determinó la total asimilación de actividades propuestas, ya que al reaplicar las mismas se establecieron patrones de perfeccionamiento, los cuales proporcionaron la capacidad de dominar el cuerpo en el agua y por consiguiente aprender a nadar y ejercer con responsabilidad la competitividad deportiva tan anhelada por nuestra Región Sur y el país en general. Llegando a la conclusión:

Satisfacción los padres, niños y profesores por la pérdida del miedo del niño en la etapa inicial introducirse en el agua. Así como reconocimiento por los avances obtenidos por los niños luego de aplicada la alternativa propuesta a los niños natación inicial,

Satisfacción porque los niños aplican los métodos de resolución de problemas y descubrimientos guiados en la etapa de incoación de la natación, logrando en ellos más creatividad, iniciativa e independencia en sus acciones dentro y fuera de la pileta.

La estructuración y aplicación de la ficha de observación estableció:

- Las condiciones particulares presentes en los practicantes al comienzo de la etapa de entrenamiento.
- El comportamiento de los niños frente a un ambiente desconocido, el cual permitió deducir que el 60% de los practicantes presentan bajos niveles de adaptabilidad a un nuevo entorno, lo cual es perjudicial puesto que el mismo se asocia habitualmente con traumas latentes en los pequeños; imposibilitando de esta manera cumplir con las expectativas del proceso de familiarización; sin embargo el 40% de los niños observados poseen altos índices de seguridad en el agua, factor que resulta indispensable para cumplir a cabalidad el periodo de preparación técnica y por ende ejecutar competitividad deportiva.

Estas características permitieron obtener una visión global del grupo de niños, constatando además ciertas circunstancias presentes en los pequeños, mismas que con una adecuada intervención basada en la motivación, trabajo y entrega por parte de los agentes implicados se pueden superar y por consiguiente lograr introducir satisfactoriamente a los niños a la Natación.

OBJETIVO ESPECÍFICO TRES: Elaborar un plan de actividades de preparación técnica en la natación para mejorar la competitividad deportiva.

OBJETIVO ESPECÍFICO CUATRO: Aplicar el plan de actividades que contribuya a la preparación técnica de la natación.

OBJETIVO ESPECÍFICO CINCO: Valorar los niveles de aprendizaje de los niños mediante la preparación técnica.

APLICACIÓN Y VALORACIÓN DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

PROPUESTA ALTERNATIVA	INDICADORES	VALORACIÓN
LA PREPARACIÓN TÉCNICA DE LOS NIÑOS EN LA NATACIÓN COMO HERRAMIENTA DIDÁCTICA PARA LA EJECUCIÓN ADECUADA EN LA COMPETITIVIDAD DEPORTIVA	Sumersión acuática	<p>En la aplicación del pre-test se pudo determinar que el 80% de los niños evaluados presentan traumas asociados con la pileta; razón por la cual existe temor al ingresar a la misma, por el contrario el 20% de los practicantes se introducen sin dificultad a la piscina por lo que es fácil deducir que los mismos ejecutarán y aprenderán con asertividad la natación.</p> <p>En la aplicación del post-test el 100% de los niños evaluados poseen seguridad personal al ingresar a la piscina; lo cual resulta fundamental puesto que permitirá un superior acoplamiento acuático.</p>
	Saltos	<p>En la aplicación del pre-test se pudo determinar que el 90% de los niños valorados poseen desmotivación para cumplir con la actividad propuesta, esto debido a los miedos extendidos en el transcurso de su vida, por el contrario el 10% de los niños evaluados realizan la técnica con simultaneidad lo cual es favorable ya que manifiesta el acatamiento y comprensión de órdenes</p> <p>En la aplicación del post-test el 100% de los niños evaluados pueden realizar saltos sin dificultad, esto debido a la seguridad y dominio del cuerpo en el agua, circunstancia que posibilitó la exitosa ambientación acuática.</p>

	<p>Respiración</p>	<p>En la aplicación del pre-test se pudo constatar que el 80% de los niños valorados muestran incapacidad para coordinar rítmicamente los procesos de inspiración-espирación, por el contrario el 20% de los niños evaluados efectúan la respiración con asertividad, lo cual es satisfactorio pues constituye un beneficio substancial al proceso de preparación técnica.</p> <p>En la aplicación del post-test el 100% de los niños evaluados pueden ejecutar la técnica de respiración fuera y dentro del agua; lo cual resulta medular puesto que esta técnica además de fortalecer la seguridad de los niños en el agua, permite obtener certeza en la ejecución de la habilidad para respirar.</p>
	<p>Flotación pasiva</p>	<p>En la aplicación del pre-test se pudo constatar que el 70% de los niños evaluados muestran dificultades para mantener el equilibrio en el agua, lo cual complica el avance de la disciplina, sin embargo el 30% de los niños lograron flotar; resultando mencionada técnica esencial en el proceso de preparación deportiva.</p> <p>En la aplicación del post-test el 100% de los niños evaluados pueden ejecutar la técnica de flotación pasiva; lo cual es gratificante puesto que la flotación se constituye en punto de partida para el aprendizaje de las distintas modalidades natatorias.</p>
	<p>Flotación activa</p>	<p>En la aplicación del pre-test se pudo constatar que el 70% de los niños evaluados demuestran inconvenientes para desplazarse en el agua, por el contrario el 30% presentan dominio de la combinación de la técnica de flotación, resultando ésta esencial para conseguir valiosos logros en el aprendizaje deportivo</p> <p>En la aplicación del post-test el 100% de los niños evaluados pueden ejecutar la técnica de flotación activa; lo cual resulta esencial, debido a que los mismos asimilaron y aprendieron a equilibrar su cuerpo, balanceando además el mismo en el agua; consiguiendo por ende una</p>

		posición aero- dinámica, experimentando por consiguiente el empuje estático propio de la flotación.
	Propulsión	<p>En la aplicación del pre-test se pudo constatar que el 80% de los niños evaluados presentan ciertas dificultades para ejecutar el desplazamiento acuático; esto debido al bajo desarrollo motor presente en los practicantes, por el contrario el 20% de los pequeños se desplazan adecuadamente en la pileta, lo cual refleja básicamente la capacidad de movilidad, fuerza y resistencia.</p> <p>En la aplicación del post-test el 100% de los niños evaluados pueden ejecutar la técnica de propulsión; procedimiento que posibilita el acceso al desplazamiento del cuerpo en el agua, constituyéndose éste básico para ejecutar competitividad en la natación</p>
	Locomoción	<p>En la aplicación del pre-test se pudo constatar que el 90% de los niños valorados mantienen una postura incorrecta en la ejecución de la técnica de locomoción, por el contrario el 10% de los mismos niños se desplazan adecuadamente en la pileta, esto debido a la asimilación significativa de los procesos anteriores, los cuales evidentemente proporcionan influencia en el ambiente acuático y por ende mejoran la preparación técnica en la Natación.</p> <p>En la aplicación del post-test el 100% de los niños evaluados pueden ejecutar la técnica de locomoción; por lo tanto es fácil deducir la calidad y calidez de enseñanza proporcionada por la Academia de Natación investigada.</p>

Satisfacción por:

La Mejora la coordinación, el equilibrio y el conocimiento del espacio, beneficioso para la condición cardiovascular, mejoran la resistencia del niño, incrementa la fuerza gracias a los ejercicios musculares, favoreciendo que se produzca un temprano desarrollo de habilidades psicomotrices.

Los ejercicios suaves, combinados con el agua a una temperatura agradable, relajan al niño y estimulan su apetito, consiguiendo que coma y duerma mejor. En consecuencia, mejorará su carácter y su comportamiento, amplía la capacidad de su sistema respiratorio y la regulación adecuada a su circulación sanguínea.

El niño se siente más seguro y disfruta mucho aprendiendo a nadar al sentir que sus padres tienen su atención concentrada en él, incrementando el sentimiento de independencia y de autoconfianza del niño, que puede desplazarse en el agua por sí mismo, y eso puede favorecer el despertar de su inteligencia.

El niño aprende a nadar de una forma divertida y saludable. Y saber nadar también es una medida de seguridad. No hay que olvidar de que existe un gran porcentaje de accidentes por ahogamiento de niños.

Estimula la confianza en uno mismo y por lo tanto mejora la comunicación con los demás.

Alta autoestima, motivación e interés por la natación, así como seguridad e independencia al introducirse en el agua

El 40% de los niños observados poseen alto índice de confiabilidad bajo el agua, lo cual expone el periodo apropiado para entender y a la vez aprender

h. CONCLUSIONES

Los fundamentos teóricos natación para edades tempranas e iniciales sirvieron para direccionar el trabajo investigativo, mismo que forjó su desarrollo en etapas procesuales, las cuales garantizaron el cumplimiento total del programa natatorio, obteniendo de esta manera meritorios resultados; nos apoyamos en los criterios de varios autores que nos permitió la elaboración de nuestro marco teórico y la planificación de la alternativa propuesta.

Se aplicó el diagnóstico relacionado con la técnica en la etapa de iniciación, donde los niños evaluados presentan un bajo nivel de preparación técnica en natación, esto debido inicialmente a la superación de traumas asociados con el agua, proceso que posibilitó el ejecutamiento continuo y acertado de las actividades propuestas en el marco de la aplicación del pre-post test, los cuales permitieron obtener una visión clara de la calidad y calidez de enseñanza proporcionada por los entrenadores de la Academia de Natación “AQUARO-ECOLE”, misma que utiliza metodologías de trabajo acordes para cada grupo de edad, basándose principalmente en actividades de ambientación, las cuales proporcionaron seguridad y confianza en el ambiente desconocido por los niños, vale destacar que en el corto periodo de preparación existieron valiosas situaciones de aprendizaje basadas en el error.

Se planificó y aplicó un plan de actividades de preparación técnica en la natación, el cual permitió organizacionalmente implantar niveles de comprensión, determinando así la total asimilación de actividades propuestas, mismas que establecieron patrones de perfeccionamiento, facilitando así la capacidad de dominar el cuerpo en el agua y por ende pronosticar acertadamente el futuro talento competitivo, utilizando como herramienta indispensable la competencia deportiva, leal y responsable.

Los resultados de la evolución de la propuesta alternativa, logro un gran impacto en los niños investigados, demostrando un elevado nivel de aprendizaje; lo cual es productivo, puesto que los practicantes pueden asimilar e interiorizar sin dificultad actividades deportivas, denotando así claros niveles de retentiva, esto notoriamente es posible gracias al programa de preparación técnica, mismo que determinó transcendentalmente la calidad de entrenamiento natatorio, reflejando de esta manera futuros talentos en natación.

i. RECOMENDACIONES

Profesores con capacidad de conocimiento para exponer método activos en la introducción del niño a la pileta., y aplicación de método de descubrimiento guiados que permitan la iniciativa y creatividad de los niños para introducirse en la natación inicial.

Explicación teórica de los beneficios de la natación a los niños iniciales. Profesores motivados y bien preparados con metodología enseñanza previa a la introducción del niño al agua, con cariño, buen trato y comprensión

Padres conscientes de la necesidad de comunicarle al niño sobre la importancia de la natación y sus beneficios. Así como padres y entrenadores concentrados en la atención al niño que lo hacen más seguro y disfrutar aprendiendo a nadar.

Incrementar el sentimiento de independencia y de autoconfianza del niño en su aprendizaje para nadar, favoreciendo el despertar su inteligencia

Aplicar metodología enseñanza divertida y saludable, de elevados sentimientos e independencia en los niños para desarrollar la natación, que contribuya al aprendizaje significativo de los niños sin miedo y con seguridad.

Generalizar esta investigación a otros centros educativos.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

PROPUESTA ALTERNATIVA

TÍTULO

LA PREPARACIÓN TÉCNICA DE LOS NIÑOS EN NATACIÓN
COMO HERRAMIENTA DIDÁCTICA PARA LA EJECUCIÓN
ADECUADA EN LA COMPETITIVIDAD DEPORTIVA

AUTOR

CRISTIAN GEOVANNY MEDINA ROJAS

DIRECTORA DE TESIS

DR.MG.SC.BÉLGICA AGUILAR

LOJA – ECUADOR

2015

1. TÍTULO

LA PREPARACIÓN TÉCNICA DE LOS NIÑOS EN NATACIÓN COMO HERRAMIENTA DIDÁCTICA PARA LA EJECUCIÓN ADECUADA EN LA COMPETITIVIDAD DEPORTIVA

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Diseñar una propuesta alternativa sobre la preparación técnica de la natación y de esta manera lograr una adecuada ejecución de la competitividad deportiva de las niñas y niños de la Academia de Natación “AQUARO-ECOLE” de la Ciudad de Loja.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Elaborar una base teórica a partir de la revisión bibliográfica que apoye la propuesta alternativa.
- Aplicar un plan de actividades de preparación técnica en la natación para perfeccionar la competitividad deportiva.
- Evaluar el nivel de asimilación y comprensión de los deportistas de natación mediante la realización de actividades acuáticas.
- Diagnosticar el nivel de preparación técnica de los niños en la natación para la correcta práctica de la competitividad deportiva.

3. INTRODUCCIÓN

La natación es el deporte más completo y más sano de todos y por ello muchos niños desde muy pequeños comienzan a ejecutarlo bien por necesidad médica o por hobby. Es un deporte muy divertido en el que además de aprender a nadar, educa en valores morales y sobre todo contribuye a poseer una gran deportividad.

La actividad física por medio de la natación es una de las oportunidades extraescolares con mayor demanda en la actualidad. La llegada de niños y

niñas desde edades muy tempranas hay que aprovecharla para dar a conocer el significado de la natación de competición.

La atención al alumno, posible futuro nadador, no consiste en que sepa que es el mejor de su clase, el mejor de su ciudad, el mejor de su comunidad o el mejor de su país. Consiste en que sepa que es lo que sucedió, qué es lo que sucede y qué es lo que sucederá para llegar ser nadador de élite.

Espero sea esta propuesta un aporte significativo para quienes hemos asumido la natación y su enseñanza como una opción de ser maestros y, nos posibilite, lograr nuevos resultados en pro del mejoramiento y la proyección de nuestros deportistas.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

PREPARACIÓN TÉCNICA DE LA NATACIÓN

Definición de la natación

La natación es el arte de sostenerse y avanzar, usando los brazos y las piernas, sobre o bajo el agua. Puede realizarse como actividad lúdica o como deporte de competición. Debido a que los seres humanos no nadan instintivamente, la natación es una habilidad que debe ser aprendida. A diferencia de otros animales terrestres que se dan impulso en el agua, en lo que constituye en esencia una forma de caminar, el ser humano ha tenido que desarrollar una serie de brazadas y movimientos corporales que le impulsan en el agua con potencia y velocidad. En estos movimientos y estilos se basa la evolución de la natación competitiva como deporte.

Conceptos sobre las Técnicas de Nado

La literatura deportiva ha descrito conceptualmente la técnica deportiva, sobre la base de fundamentos biomecánicos y como resultado de estudios científicos de largo plazo, con todos los medios que son requeridos para ello. Veamos algunas definiciones científicas sobre este interesante tema:

¿Qué es Técnica?

Es la capacidad biomecánica de ejecutar movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones modelos de tiempo y espacio, que garantizan la eficiencia y aprovechamiento del potencial del deportista, partiendo siempre de sus características individuales.

Esta definición universal nos deja muy claro dos cosas concretas:

Primero: La técnica deportiva se fundamenta en un patrón o modelo que el deportista aprecia visualmente y después trata de imitar, de manera didáctica y progresiva, hasta lograr una aproximación a ese patrón, que lo prepara para su posterior perfeccionamiento.

Segundo: La aproximación de los movimientos del deportista respecto al patrón que trata de imitar tienen un carácter absolutamente individual y será más o menos perfecto dependiendo de sus posibilidades coordinativas, de su fuerza muscular, de su resistencia aeróbica, además de otros indicadores de su somatotipo tan importantes como:

- La envergadura de sus extremidades superiores respecto de su estatura.
- La amplitud de los hombros con relación al ancho de sus caderas.
- la amplitud de la mano y el tamaño de los pies.
- La flexibilidad en general.

¿Cuáles son las características de la técnica?

La complejidad de la técnica deportiva en circunstancias diferentes y en la diversidad de deportes existentes ha llevado a los estudiosos del tema a establecer varias caracterizaciones, como las siguientes:

- La Técnica se determina a partir de la estructura funcional del modelo.
- La Técnica solo puede ser aplicada por el deportista.
- El deportista que la realiza se relaciona con factores de tiempo y espacio.

- La Técnica tiene como finalidad la ejecución de estructuras funcionales previamente observadas, analizadas e interiorizadas por el deportista.
- La evaluación de la Técnica se hace a partir de la cantidad de errores que se realicen en su ejecución con respecto al modelo o patrón.
- La Técnica se pone de manifiesto en todos los deportes, pero de forma determinante en aquellos que pertenecen al grupo de arte competitivo, como la Gimnasia, los Clavados, el Nado Sincronizado, y otros, en los cuales los detalles de las ejecuciones son calificadas con rigor por los jueces.
- La Técnica, exige ejecuciones bajo determinado patrón estructural, a lo que se suma que debe realizarse a diferentes velocidades. Zhelyazkov(2001).

Diferencias entre Técnica y Estilo en la Natación

Respecto a las técnicas de nado hay que aclarar, adicionalmente, que no se debe confundir el concepto de estilo con el concepto de técnica, o viceversa. Resulta una confusión que debiera evitarse.

Las técnicas en la natación, descritas desde el punto de vista de la física por James Counsellman desde hace más de 40 años, es el resultado de la mecánica de los movimientos o patrones de las técnicas conocidas como Libre, Espalda, Pecho y Mariposa, mientras que el estilo tiene un carácter estrictamente personal.

De tal manera es la diferencia, que se puede hablar de la técnica de Libre y hacer mención al estilo de Carlos Viveros o de Sebastián Arango, que si bien se orientan sobre la base de un mismo patrón, se diferencian por eso, por el estilo con que cada quien ha asumido el patrón, que es la individualidad de su técnica personal. Igualmente se puede hablar de la Técnica de Espalda y mencionar el estilo de Omar Pinzón, que difiere del de Carolina Colorado, aún cuando el patrón por el cual aprendieron es el mismo.

Partiendo de las leyes físicas que regulan las formas de desplazamiento dentro del agua, como la de acción y reacción, podemos afirmar que tenemos en nuestro medio varios nadadores cuya técnica se acerca a la

perfección y pueden ser modelos para las generaciones de nadadores jóvenes que se vienen formando en edades infantiles e incluso juveniles, que pudiera ser cualquiera de los nadadores antes mencionados.

La efectividad de la brazada

Al parecer se ha dado en llamar a la **Efectividad de la Brazada**, conocida con las siglas **EdB**, que es una etapa superior del perfeccionamiento técnico o de los patrones aprendidos en edades tempranas, como “nuevas técnicas”, cuando ciertamente consiste en un método por el cual se pretende hacer más económico el trabajo del nadador en edades donde su grado de desarrollo intelectual posibilite la necesaria comprensión de ese proceso. Su aplicación no debe suceder antes de los 13-14 años de edad, pues además del desarrollo intelectual se requiere haber alcanzado determinados niveles de resistencia, fuerza y velocidad, bases para poder alcanzar una buena especialización y poder hacer más económicos los recorridos durante las sesiones de entrenamiento y en las competencias y, en consecuencia, hacer más eficiente y creciente el rendimiento deportivo con un menor gasto energético. Maglischo(2009).

Entrenamiento deportivo

Dietrich Harre (2008). dice que “entrenamiento” se usa actualmente para significar cualquier instrucción organizada cuyo objetivo es aumentar rápidamente la capacidad de rendimiento físico, psicológico, intelectual o técnico-motor del hombre.

Para Matveiev (1990).“El entrenamiento deportivo, como fenómeno pedagógico, es el proceso especializado de la educación física orientado directamente al logro de elevados resultados deportivos. Es decir, se trata del proceso de la educación física "a través del deporte", por medio del deporte." El deporte en este concepto es visto como un medio de educación, mejoramiento de la salud y preparación para la vida.

Para Bruggemann, Grosser y Zintl (1989). Entrenamiento significa, desde el punto de vista medico-biológico, una adaptación o bien un cambio detectable

a nivel de condición física (resistencia, fuerza, velocidad) en sentido metabólico y morfológico (células musculares, capilares, etc.)

En el ámbito técnico-coordinativo se producen adaptaciones a nivel nervioso-central y cognitivo (cerebro, conductos nerviosos, medula espinal). Ambos ámbitos se complementa con adaptaciones psíquicas.

Para Vladimir Platonov (2003). El entrenamiento es cualquier carga física que provoca una adaptación y transformación funcional o morfológica del organismo, y por tanto, un aumento y mejora del rendimiento; en un sentido mas amplio, el concepto de entrenamiento se utiliza en la actualidad para toda enseñanza organizada que este dirigida al aumento de la capacidad de rendimiento físico, psíquico, intelectual o técnico motor del hombre.

COMPETITIVIDAD DEPORTIVA

NATACIÓN COMPETITIVA

La natación competitiva consiste en nadar con el fin de mejorar las marcas propias y las establecidas por otros, es un deporte de auto superación. Se hizo popular en el siglo XIX, y es un evento importante de los Juegos Olímpicos. El organismo que se encarga de administrar la natación competitiva es la FINA y coordina cuatro disciplinas de natación, en diferentes distancias.

El objetivo principal de la competitividad es desarrollar y estabilizar el rendimiento en competición y preparar a los nadadores para que alcancen sus mejores resultados en las competiciones más importantes. Se utilizarán en este periodo principalmente cargas de entrenamientos específicas para la prueba de la especialidad del nadador. Esto hace que la carga sea más intensiva, recomendándose la disminución del volumen total de entrenamiento. En los fondistas, esta reducción del volumen deberá ser menor que en los velocistas. Por otra parte, es aconsejable reducir ligeramente la intensidad de estas cargas en los períodos de mayor actividad competitiva. Salado (2010)

Objetivos y métodos de la fase del periodo de competición

Objetivos

- Mejorar la resistencia aeróbica y anaeróbica.
- Aumentar la capacidad de los nadadores de nadar más tiempo a la velocidad competitiva o de progresar desde la velocidad actual a la deseada para la competición.
- Aumentar la capacidad de mantener una buena mecánica de brazada cuando se fatigan al final de las carreras.
- Aumentar la potencia muscular específica.
- Aumentar la flexibilidad de las articulaciones específicas.
- Mantener la capacidad aeróbica de todos los nadadores.
- Perfeccionar las destrezas competitivas y de selección de ritmo apropiado.

Métodos sugeridos para aplicar una sobrecarga progresiva:

- Aumentar la intensidad (la velocidad de la repetición).
- Aumentar la densidad (reducir el intervalo de descanso)

Consideraciones fisiológicas y metodológicas

La natación competitiva es una de las disciplinas que se clasifican dentro del grupo de los deportes en los cuales las capacidades de resistencia constituyen la base fundamental de los rendimientos.

La definición de resistencia generalmente se concibe como la capacidad del atleta de soportar la fatiga por un tiempo relativamente prolongado, manteniendo el ritmo de trabajo, así como recuperarse rápidamente después de una carga determinada.

1. Entrenamiento del Sistema Aeróbico: El entrenamiento del Sistema Aeróbico es la actividad física progresiva, que utiliza una proporción importante de la musculatura, durante un amplio periodo de tiempo,

para lograr ciertas adaptaciones fisiológicas y funcionales que determinarán el aumento de la eficiencia del sistema de transporte y utilización de oxígeno.

2. Entrenamiento del Sistema Anaeróbico: El entrenamiento del sistema anaeróbico propicia el desarrollo de las velocidades de nado, utilizando medios y métodos adecuados para ello, y se caracteriza por la producción o generación de grandes concentraciones de Acido Láctico en sangre. Desarrolla una condición muy importante en las funciones orgánicas de los nadadores, así como en su voluntad o capacidad psicológica, que es aquella de tolerar altas concentraciones de Acido Láctico en la sangre y las sensaciones que trae consigo, como son el dolor muscular, la sensación de fatiga, alteraciones del sistema vegetativo, etc.
3. El organismo joven se restablece muy rápido de las cargas aeróbicas de entrenamiento, lo cual lo sitúa en magnífica disposición para soportar que aquellas se repitan con frecuencia y lograr un efecto acumulativo más acusado del entrenamiento. Es ese efecto acumulativo precisamente el que posibilitará saltos impresionantes en los rendimientos deportivos de los jóvenes nadadores. (Valiente, S. La Habana, 1993)
4. Un grave error se comete cuando en las edades entre los 8 y 11 años de edad se da preferencia al entrenamiento anaeróbico o intenso. Y eso sucede con mucha frecuencia, pues lamentablemente el afán de ganar en las competencias conduce a muchos especialistas a violar reglas de oro en el entrenamiento de los nadadores infantiles, de 11 años o menores.
5. La mayoría de los nadadores más fuertes han comenzado las prácticas regulares a los 9-10 años, y a veces incluso más tarde.
6. El corazón de los niños menores de 11 años de edad es muy retrasado en comparación con el de un adulto. Su actividad durante determinados ejercicios se acentúa gracias al aumento de la

frecuencia cardiaca, y no precisamente de su capacidad de bombear mayor volumen de sangre por cada contracción.

Límites que no deben excederse

Cuando un niño que por varios años practicó la natación se destaca como un buen nadador, como un buen competidor, muchas veces se crean a su alrededor expectativas exageradas, desproporcionadas, que lejos de ayudarlo suelen dañarlo significativamente. Ese es el mayor peligro que tiene lugar en el ámbito de la natación infantil y de menores, cuando comienzan a excederse límites para los cuales los niños no están preparados. Algunos excesos que dañan a los niños son:

- Se someten a entrenamientos exageradamente voluminosos e intensos, para los cuales su fisiología, aún inmadura y en plena evolución, no está bien preparada.
- Se presiona al niño para que gane la próxima competencia, como si ello fuera un problema de honor, en lugar de inculcarle que lo importante es competir y luchar por superar sus propios resultados anteriores, o cuando menos igualarlos.
- Se crean rivalidades entre mayores, propiciando que los niños se vean en medio de conflictos ajenos a sus intereses, provocándoles inestabilidad psíquica, pudiendo llegar al punto de rechazar la natación, ya que no pueden rechazar a los adultos por sentirse impedidos de hacerlo.
- Las exigencias que se imponen a los niños están muchas veces por encima de sus intereses, creándose un conflicto entre sus aspiraciones y las aspiraciones de los adultos.
- El exceso de tensiones, derivadas de las exigencias, produce amargas experiencias, llegándose a extremos tales como niños muy nerviosos en las competencias, con vómitos, diarreas, y otras

manifestaciones que son la expresión de una respuesta a las presiones que recibe. Vasconcelos (2005)

5. METODOLOGÍA DE TRABAJO

TEMA	MÉTODOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
Ambientación con el medio acuático	<p>CIENTÍFICO: Permitió organizar los recursos disponibles, con los cuales se alcanzó los objetivos que se han planteado. Partiendo desde la observación empírica del campo problemático, delimitación del mismo, escogimiento del tema, planteamiento de objetivos, fundamentación teórica y elaboración de la propuesta alternativa.</p>	<p>✓ Introducirse en el agua poco a poco hasta la cintura, caminar dentro del agua en diferentes formas (de frente, de espalda, de lado), mover los brazos en diferentes direcciones con los ante brazos introducidos en el agua y tratar de que las palmas de las manos siempre estén de frente al sentido del movimiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Pileta. ◦ Recursos humanos 	<ul style="list-style-type: none"> • Familiarización y adaptación al nuevo entorno
Sumersión	<p>DEDUCTIVO: Permitió la elaboración de definiciones y conceptos que sustentaron las variables de la fundamentación teórica, así como también obtener los resultados esperados del trabajo investigativo.</p> <p>INDUCTIVO: Partió del análisis en</p>	<p>✓ Introducir la cabeza en el agua, abrir los ojos y recoger objetos del fondo sin desplazamiento.</p> <p>✓ Introducir la cabeza en el agua, abrir los ojos y recoger objetos del fondo a poca profundidad con desplazamientos.</p> <p>✓ Realizar flecha ventral a terminar sumergiéndose con movimientos de piernas y pasar por dentro de un aro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Pileta. ◦ Recursos humanos ◦ Aros. ◦ Discos. ◦ Huevos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cumplimiento de exigencias técnicas

Saltos	<p>donde se conoció hechos y fenómenos particulares para llegar al descubrimiento de un principio general, además permitió construir la evaluación; proceso necesario para</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Saltar dentro del agua con la misma a la cintura o más abajo. ✓ Desde la orilla, en posición de cuclillas saltar al agua de pies a poca altura. ✓ Desde el bloque de arrancada, saltar al agua de pies. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Pileta. ◦ Recursos humanos 	<ul style="list-style-type: none"> • Acatamiento de instrucciones. • Pérdida del temor al agua.
Respiración	<p>conocer periódicamente el desarrollo de la propuesta alternativa.</p> <p>ANALÍTICO SINTÉTICO: Posibilitó el estudio de la fundamentación teórica, la misma que permitió analizar y criticar prepositivamente conceptos, teorías y concepciones; sintetizando, interpretando y permitiendo verificar los objetivos.</p> <p>MÉTODO BIBLIOGRÁFICO: Se</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introducirse en el agua hasta la cintura, tomar aire por la boca y soplar el agua introduciendo la boca en la misma, con ayuda de un compañero, alternando uno con otro. ✓ Tomar aire fuera del agua, introducir la cara en el agua y soplar por la boca y la nariz con ayuda de un compañero y alternándose. ✓ Tomar el aire fuera del agua, realizar una cuclillas hasta introducir la cabeza completa dentro del agua y botar el aire por la boca y la nariz, primero con ayuda y luego sin ella. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Pileta. ◦ Recursos humanos 	<ul style="list-style-type: none"> • Familiarizar a los niños con la respiración dentro del agua. • Lograr que todos los niños soplen debajo del agua.

<p>Flotación pasiva</p>	<p>aplicará al instante de obtener la información de los textos o de las fuentes bibliográficas durante el desarrollo de la propuesta.</p> <p>El presente método permitió obtener la información de diferentes autores precisas y concretas, y con ello aportar con argumentación de cada una de las citas de los autores antes mencionados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Adoptar la posición de flotación ventral con la ayuda del profesor y la cara completamente en el agua. ✓ Igual al anterior con ayuda de un compañero, sin movimiento. ✓ Igual al anterior con ayuda de un compañero que lo caminará varios pasos. Adoptar la posición de flotación ventral desde el rebosadero. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Pileta. ◦ Recursos humanos 	<ul style="list-style-type: none"> • Dominar el cuerpo en el agua
<p>Flotación activa</p>		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Flotar en posición ventral desde el rebosadero. ✓ Flotar en posición ventral sujetando una tabla de pateo. ✓ Flotar en forma de bolita. ✓ Flotar en forma de estrella sin ayuda. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Pileta ◦ Recursos humanos ◦ Tabla 	<ul style="list-style-type: none"> • Lograr la orientación al momento de flotar en diversos lugares
<p>Propulsión</p>		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Propulsión de brazos con material ✓ Propulsión alternativa de brazos y pies con material ✓ Propulsión brazos en bordillo ✓ Movimiento de brazos con material 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Pileta ◦ Recursos humanos ◦ Tabla ◦ Paletas ◦ Chorizos 	<ul style="list-style-type: none"> • Lograr que los alumnos se desplacen nadando en el agua.

<p>LOCOMOCIÓN Patada con tabla</p>		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Movimientos alternos de piernas ventrales y acostadas en el borde de la piscina y los muslos y piernas hacia el agua. ✓ Movimientos de piernas en posición ventral con ayuda de un compañero que lo sujeta por las manos, alternándose. ✓ Movimientos alternos de piernas en posición ventral sujeto a la vara y con deslizamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Pileta ◦ Recursos humanos ◦ Tabla ◦ Aletas 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar el movimiento de piernas.
<p>Brazada con tabla</p>		<p>A) FASE DE TRACCIÓN: Comprende el recorrido acuático del brazo (movimientos dentro del agua) y se divide en 4 subfases:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ENTRADA: La mano entra en el agua delante del hombro, con el brazo semiflexionado y el codo más alto que aquella. La palma mira hacia abajo y ligeramente hacia fuera (el dedo pulgar es el primero en tomar contacto con el agua). 2. AGARRE: Una vez que entra la mano en el agua el brazo se extiende totalmente, buscando profundidad, manteniendo el codo alto en todo momento. 3. TIRÓN: El tirón se dirige hacia la cadera opuesta, pasando por debajo del cuerpo, mientras que el codo, que ha ido flexionándose, 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Pileta ◦ Recursos humanos ◦ Tabla ◦ Paletas 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar correctamente el movimiento de los brazos

		<p>alcanza su mayor grado de flexión en la perpendicular del cuerpo. Durante esta fase el cuerpo gira sobre su eje longitudinal (rolido).</p> <p>4. EMPUJE: La palma de la mano se dirige hacia los pies o atrás. Mano en ángulo recto con la dirección de empuje para aplicar con efectividad la fuerza hacia atrás (se debe acelerar la mano).</p> <p>B) FASE DE RECOBRO: es la fase aérea del movimiento de brazos (movimientos fuera del agua), cuyo objetivo es colocarlos en una posición óptima para realizar una nueva tracción.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Comienza cuando el codo sale del agua. ✓ El brazo se eleva y se balancea hacia delante. ✓ Durante toda la acción el codo permanecerá alto, facilitado por un ligero giro del tronco y por elevación del hombro. 		
Estilo libre (CROL)		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Respiración con material. ✓ Respiración sin material ✓ Respiración bilateral con material ✓ Coordinación brazos-piernas, movimiento continuo ✓ Coordinación brazos-respiración con variantes ✓ Posición del cuerpo. PMR(Posición mínima resistencia) 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Pileta ◦ Recursos humanos ◦ Tabla ◦ Paletas ◦ Aletas 	<ul style="list-style-type: none"> • Dominio y coordinación de brazos, piernas y respiración.

		✓ Realizar trabajos de sensibilidad y contraste en posiciones ventral, sentados, remadas.		
--	--	---	--	--

6. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

TIEMPO ACTIVIDADES	2014											
	ABRIL			MAYO					JUNIO			
	7-04-14 11-04-14	14-04-14 18-04-14	21-04-14 25-04-14	28-04-14 02-05-14	05-05-14 09-05-14	12-05-14 16-05-14	19-05-14 23-05-14	26-05-14 30-05-14	02-06-14 06-06-14	09-06-14 13-06-14	16-06-14 20-06-14	23-06-14 27-06-14
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10	Semana 11	Semana 12
Ambientación con el medio acuático	■											
Salto		■										
Respiración			■									
Sumersión acuática				■	■							
Flotación pasiva						■						
Flotación activa							■					
Propulsión								■	■			
LOCOMOCIÓN Patada con tabla										■		
Brazada con tabla											■	
Estilo libre (CROL)												■

7. RECURSOS

✓ Recursos Humanos

- Entrenadores de la Academia de Natación "AQUARO-ECOLE"
- Niñas y niños de 6-8 años de edad cronológica de la Academia de Natación "AQUARO-ECOLE"
- Investigador.

✓ Recursos Institucionales

- Universidad Nacional de Loja
- Área de la Educación el Arte y la Comunicación.
- Academia de Natación "AQUARO-ECOLE"

8. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RUBROS	VALOR
Transporte	50
Fotocopias de documentos	100
Materiales de Oficina	100
Reproducción de Instrumentos de investigación	100
Levantamiento del texto definitivo de la propuesta alternativa	50
Imprevistos	100
Consultas a especialistas	200
Piscina (gasto pasivo)	300
TOTAL	1.000

El financiamiento estará a cargo exclusivamente de su autor.

9. RESULTADOS ESPERADOS

En el transcurso de la aplicación de la propuesta alternativa se presentaron meritorios resultados; los cuales reflejaron el nivel de comprensión de los

niños y el desempeño de los entrenadores, es por ello que se recomienda trabajar eficientemente; ya que de esta forma se cambiará la realidad de esta problemática, estableciendo por ende importantes objetivos tales como: Elaborar una base teórica a partir de la revisión bibliográfica que apoye la propuesta alternativa, aplicar un plan de actividades de preparación técnica en la natación para perfeccionar la competitividad deportiva, evaluar el nivel de asimilación y comprensión de los deportistas de natación mediante la realización de actividades acuáticas, y finalmente diagnosticar el nivel de preparación técnica de los niños en la natación para la correcta práctica de la competitividad deportiva.

Algunas de las aspiraciones de la propuesta alternativa son las de evaluar el nivel de asimilación y comprensión, perfeccionar la preparación técnica, mejorar con la práctica la competitividad deportiva y por ende lograr un desarrollo armónico e integral de los deportistas.

10. EVALUACIÓN

La etapa de evaluación resulta indispensable en la elaboración de esta propuesta alternativa; pues esta permitirá conocer diversos criterios de opinión sobre la estructuración de la antes mencionada; misma que será vigilada por parte de directivos, entrenadores y padres de familia; los cuales visualizarán significativamente el desarrollo de los agentes implicados en el marco deportivo.

Esta propuesta alternativa está orientada a mejorar la metodología de trabajo y por consiguiente a obtener substanciales logros en el ámbito deportivo. Por lo tanto resultará indispensable la valoración cuantitativa procesual; misma que toma como referencia las siguientes etapas:

- Inicial: se realiza al comienzo de la actividad y en calidad de diagnóstico. Estará referida a las instalaciones, los materiales, los niños, el grupo, etc.

- Del proceso: corresponde al desarrollo de la actividad y se refiere al niño. Orienta al docente en la calidad de su trabajo: permite realizar cambios sobre la planificación para obtener mejores resultados.
- Final: Corresponde el punto de llegada a los objetivos propuestos. Sirve como referencia de base para futuras actividades.

Vale destacar que es través de esta valoración que se conocerá el nivel de progreso de los niños en diversos períodos; mismos que indicarán la categoría diagnóstica para cada pequeño valorado, cuyo propósito será la preparación técnica en la natación como herramienta didáctica para la ejecución de la competitividad deportiva.

11. BIBLIOGRAFÍA

- BRUGGEMANN, Peter. Grosser, Manfred. Zintl, Fritz. (1989). Alto rendimiento deportivo. Ediciones Martínez Roca. Barcelona.
- CARL, Klaus. Lehnertz, Klaus. Martin, Dietrich. (2004) Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- HARRE, Dietrich. (2008). Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial Stadium. Argentina.
- MAGLISCHO, Ernest W. Natacion. (2009). Técnica, entrenamiento y competición. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- MAGLISCHO, Ernest W. Natacion. (2013). Técnica, entrenamiento y competición. Editorial Mc Graw Hill. Bogotá- Colombia
- MATVEIEV, L.P. (1990). El proceso del entrenamiento deportivo. Editorial Stadium. Argentina.
- PLATONOV, Vladimir Nicolaievitch. (2003). El entrenamiento deportivo, teoría y metodología. Sexta edición. Venezuela
- RAPOSO, A. Velsconcelos.(2003). Planificación y Organización Del Entrenamiento deportivo. Segunda Edición.
- SALADO, Marcelo. (2010). Programa de preparación del deportista natación. Comisión Nacional de Natación.
- VASCONCELOS, A. (2005). Planificación y organización del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo. Madrid-España

j. BIBLIOGRAFÍA

Andreas, P. (2002). Natación para todos. Aprendizaje, entrenamiento y competición. España.

Varios autores. (1996). Manual del profesor de educación física. La Habana: Inder.

Varios Autores. (1990). Aseguramiento científico de la preparación de los nadadores. Moscú: Vneshtorgizdat.

Varios Autores. (2004). Manual de Educación Física. Deporte y Recreación por edades. Madrid-España.

Comas, J. (1992). Como se hace un nadador. Colombia.

Counsilman, J. E. (1995). La Natación. Ciencia y Tecnología para la preparación de campeones. Séptima Edición. Barcelona-España: Hispano Europea.

Dosil, J. (2002). Psicología y Rendimiento Deportivo. España: Gersam.

EF, Deportes. (2010). Estilos de Natación. EF, Deportes. No 150, 45.

Glyn, C. (2006). Actividad física competitiva para niños. Entrenamiento deportivo.

Gomez, E. (2009). La enseñanza de la Natación. Buenos Aires-Argentina: Stadium.

González, L. (2003). El entrenamiento psicológico en los deportes. Madrid: Biblioteca Nueva.

Guimaráes, T. (1999). El entrenamiento deportivo. Capacidades físicas . México.

Hahn, E. (1998). Entrenamiento con niños. Barcelona: Ediciones Martinez.

Hare, D. (1972). Capacidades físicas de un deportista. Berlín.

Lawther, J. (1987). Psicología del Deportista. Barcelona-España: Paidós.

Williams, J. (2005). Psicología aplicada al Deporte. Madrid.

Zatsiorski, V. M. (2000). Metodología Deportiva. La Habana: Pueblo y Educación.

k) ANEXOS

ANEXO I



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TEMA DE INVESTIGACIÓN

LA PREPARACIÓN TÉCNICA EN LA NATACIÓN EN EDADES TEMPRANAS Y LA COMPETITIVIDAD DEPORTIVA EN LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO 2014

Proyecto de grado previo a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención Cultura Física y Deportes

GRADUANTE

CRISTIAN GEOVANNY MEDINA ROJAS

COORDINADORA

DR.MG.SC.BÉLGICA AGUILAR

LOJA – ECUADOR

2014

a. TEMA

LA PREPARACIÓN TÉCNICA EN LA NATACIÓN EN EDADES TEMPRANAS Y LA COMPETITIVIDAD DEPORTIVA EN LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO 2014

b. PROBLEMA

Las condiciones del mundo cambian cada vez con mayor velocidad. El panorama latinoamericano en su conjunto todavía es incierto, pero esa incertidumbre es positiva en la medida que se está llevando a sectores de la región a pensar desde su propia realidad, a inventar nuevas propuestas y paradigmas. Situación que crea un presente esperanzador en la medida que se construye desde la academia, los movimientos sociales, la ciudadanía y los gobiernos, nuevas alternativas; aunque todavía en una lucha de poderes y de sentidos, entre quienes proponen cambios profundos y aquellos que desean mantener solamente el poder.

El Ecuador no está alejado de esta paradoja, de un lado; promesas de cambio anunciadas desde la misma Constitución que abre caminos interesantes para construir realidades más equitativas e incluyentes y de, otro lado, prácticas y sectores que quieren mantener privilegios y defender posturas retrógradas representadas en la defensa del neoliberalismo.

América Latina es el resultado de un largo proceso histórico que parte de la presencia de pueblos, culturas y civilizaciones originarias que se desarrollaron en forma autónoma desde hace 20 mil años (Guerrero Marcos, 2004)

Esta diversidad de América Latina se muestra hoy, en 33 países, con 570 millones de habitantes, 50 millones de indígenas, repartidos en 400 pueblos, 150 millones de negros y afro-latinos, 62 % de población joven menor de 30 años; con una de las mayores desigualdades económico-sociales en el mundo, con 190 millones de pobres y a la vez las mayores fortunas del mundo, como el caso de Carlos Slim.

En los últimos años se presentan nuevas formas de movilización social con capacidad constituyente desde una visión de democracia participativa, y la realización de Asambleas Constituyentes en Venezuela, Bolivia, Ecuador y Perú. Por tanto, el carácter de la democracia vuelve a conectarse con la problemática del régimen justo, y a la vez también con la ética.

La natación es un deporte muy rico para que alumnos, aprendan además de las enseñanzas del propio deporte, una serie de valores que los niños captan muy pronto, las actividades planteadas son asimiladas con gran rapidez, lo que quiere decir que pueden mejorar su capacidad de comprensión, se puede plantear juegos en el agua que conlleven participación en el grupo, al estar con otros compañeros existe una socialización que puede ser muy positiva, tanto si son compañeros de su propia clase o colegio o como si son de otra ya que esto enriquece su cultura y socialización.

El trabajo del entrenador de natación eficiente, supone una gran dedicación y en particular, dominar la complejidad técnica y metodológica del proceso de formación del nadador, así como educarlo en la concepción de lograr cada año mayores rendimientos deportivos. Un buen entrenador tiene que plantear soluciones; ver en el físico y en las características psíquicas del atleta, su potencial y sus habilidades futuras.

Lo más frecuente es que los niños se inicien en la natación entre los 3 y 7 años de edad, incluso más tarde entre los 7 y los 8 años de edad ya los niños deben saber nadar, haber adquirido suficientes habilidades en el agua como para dominar bien la mecánica de la respiración, los movimientos de piernas y brazos y de coordinación de estos en la técnica del libre y espalda con un grado de maestría que les permita desplazarse en aguas profundas sobre distancias desde 50 hasta 200 metros con absoluta seguridad y sin utilización de medios auxiliares. Para los niños de 8 años deben tener algunas nociones de la técnica de pecho y la patada de delfín.

La natación infantil concluye a los 11 años con más precisión, entre los 11 y los 12 años de edad, es cuando las niñas concluyen la educación básica y se prestan a pasar al nivel inmediato superior, lo cual constituye para ellos una alta distinción social.

La natación es la habilidad que permita al ser humano desplazarse en el agua a la acción propulsora realizada por los movimientos rítmicos repetitivos y coordinados de los miembros superiores inferiores y el cuerpo,

lo que permite mantenerse en la superficie vencer la resistencia que ofrece el agua y desplazarse en ella.

Es sin duda alguna, uno de los deportes más completos por ello los que practican suele tener una fuerza física mayor a los que no lo hacen.

A menudo se empiezan a enseñar a niños de corta edad con medida de prevención de accidentes que suelen producirse justamente por no saber nadar y además, cada vez más colegios los incluyen en sus planes de estudio. Se destaca que en los niños es más fácil incorporar técnicas pero de todas maneras nunca es tarde para aprender este bonito deporte, recomendado además en la mayoría de las cosas de patologías especialmente a nivel óseo y rehabilitación, ya que es un deporte de bajo impacto.

En el Ecuador la FEDERACION ECUATORIANA DE NATACIÓN, que se conoce también con las siglas FENA, es la única persona jurídica de derecho privado, autónoma y sin finalidad de lucro, que tiene bajo su responsabilidad dentro del Ecuador, la planificación, dirección, ejecución, control y administración general de la Natación, esta Institución de la misma manera ayuda a la formación de nadadores de las diferentes provincias. Difunde la práctica de la Natación por todo el Ecuador; logra que en todas las Entidades Deportivas Provinciales se organicen Comités de Natación y que éstos, en un lapso determinado de tiempo, se conviertan en Asociaciones; Tutela, controla y supervigila a sus asociados, resolviendo todos los asuntos litigiosos que pudieren presentarse, dentro del ámbito de su competencia. Ostenta la representación del Ecuador en todas las actividades y competencias de carácter internacional celebradas dentro y fuera del territorio del Estado; e integra los equipos nacionales con los representantes (deportistas, técnicos, directivos y oficiales de competencia) que escoja, de acuerdo al Reglamento Técnico y de Competencias y a las verdaderas necesidades de la Natación del Ecuador; de esta manera esta Federación estimula permanentemente a los deportistas del País.

La natación en Loja ha sido un gran deporte que nos ha brindado infinidad de glorias. Teniendo grandes valores y representantes de corte nacional e internacional. Se la ha practicado desde los años 30s aproximadamente, en las instalaciones de las piscinas en sitios particulares para el alquiler de la generación, como el Venecia de Joaquín Eguiguren, la piscina de la Argelia de la UNL, existiendo desde años atrás una piscina en la Ribera del Río Zamora intersección con la 10 de agosto. En esta piscina ya se practicaba este deporte como un pasatiempo, sin nivel de competencia y se puede nombrar a Antonio Jaramillo, Rubén Ortega y Marco Silva con los cuales básicamente se inicio una etapa seria de entrenamientos y competencias, logrando organizar algunas pruebas e inclusive representar a Loja con mucho éxito en eventos interprovinciales. Ya en la década de los 50s, 60s, y parte de los 70s, comenzaron a funcionar algunas piscinas ese es el caso de la adjunta al estadio municipal, compuesta por una rectangular de corte semi-olímpico con un trampolín de madera, donde se lanzaban entonces los más arriesgados saltos ornamentales y otra pequeña de forma irregular que servía para los niños. Esta piscina que nos dio tantas satisfacciones, fue eliminada a raíz de la inauguración del Estadio Federativa a inicios de los 80s. Aquí inician valores como Gladys López, Zoila Toro, Haydee Paladines, Beatriz Ortega, María Soto, Judith Jiménez, Nohemí Coronel, Esmeralda Tene, Lena Espinoza, Rita Trueba, Ivon Burneo, Rosa Borrero, Eduardo Peña, Mercedes y Alfredo Valarezo, Francisco Rojas y V Keisin. Más adelante se construirían las piscinas del Valle, Jipiro, Cabo Minacho, donde se han realizado grandes pruebas a nivel nacional, entrenando y ganando competencias Antonio Quishpe, Max André, nuestro gran crédito José Vicente Aguirre, Johanna Cruz, Paul Sinche, y una pléyade de jóvenes nadadores que han representado a Loja en la época actual.

Es por esto que me he planteado las siguientes interrogantes:

¿Los niños de 6 años son capaces de aprender a nadar?

¿La infraestructura es necesaria para poder preparar a los niños de 6 años?

¿Competitividad en los niños es muy importante para su desarrollo?

La investigación se la realizará en la Academia de Natación "EQUARO-ECOLE", de la ciudad de Loja; ubicada en las calles Lourdes y Sabiango, la misma que se encarga de instruir a niños en edades tempranas, la población es de 10 infantes entre niños y niñas que oscilan en edades de 6 a 8 años; los cuales asisten con absoluta normalidad al entrenamiento deportivo; en la actualidad cursan el nivel de Educación General Básica, cabe recalcar que éstos no poseen experiencia en el mundo acuático, la características que tiene este grupo es el interés de tener dominio en el agua.

Por tal razón surge el siguiente problema **"LA FALTA DE PREPARACIÓN TÉCNICA EN INFRAESTRUCTURA IMPIDE UNA MAYOR COMPETITIVIDAD DEPORTIVA EN LA NATACION DE LAS NIÑAS Y NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS DE EDAD EN LA ACADEMIA "AQUARO-ECOLE" EN LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO 2014**

c. JUSTIFICACIÓN

La Universidad Nacional de Loja, el Área de la Educación, el Arte y la Comunicación, la carrera de Cultura Física, preocupada por el desarrollo personal viene formando profesionales de calidad, con conocimientos sólidos en las disciplinas relacionadas a los campos específicos de la profesión, y competencias en el ámbito educativo para lo cual están destinados, y de esta manera poder dar soluciones a los distintos problemas que se le presenten al estudiantado en las diversas etapas de su desarrollo.

Desde esta perspectiva y como futuro profesional de la Carrera de Cultura Física considero pertinente investigar el presente tema denominado:

“LA PREPARACIÓN TÉCNICA EN LA NATACIÓN EN EDADES TEMPRANAS Y LA COMPETITIVIDAD DEPORTIVA EN LA CIUDAD DE LOJA.” PERIODO 2014

La presente investigación se justifica plenamente desde el punto de vista académico, social y personal porque su objetivo se encamina a cumplir con las disposiciones institucionales vigentes en la nueva estructura universitaria, por áreas académicas, cuya finalidad es potenciar y mejorar el nivel y la calidad de aprendizaje de los futuros profesionales.

Este tema es sumamente importante porque los deportistas necesitan una preparación especial para la natación en donde se busque aumentar su capacidad resolutive en post de resultados óptimos y competitivos, así como también estar a la par en esta disciplina con otras provincias en especial Guayas y Pichincha que mantienen un nivel elevado en preparación y competencia.

Este tema es nuevo en cuanto a su investigación, porque no se ha realizado un estudio profundo específico en la preparación de nadadores en edades tempranas teniendo en cuenta que la participación es mínima a nivel nacional, ya que no se han registrado resultados que favorezcan el cambio tan anhelado por los deportistas en esta rama.

Esta investigación se llevará a cabo con el propósito de analizar cómo es la preparación técnica de los nadadores en edades tempranas, ya que es necesario que esta disciplina deportiva surja y exista tanto a nivel nacional como internacional. En cuanto a la metodología, planificación, seguimiento y competencia; se ve reflejada la necesidad de hacer un seguimiento de lo que en la actualidad sucede en tan importante disciplina.

La factibilidad del tema es por la falta de interés que se le da a la preparación temprana en nadadores; ya que el mismo resulta un problema local. Existe también el suficiente sustento teórico y bibliográfico el mismo que sustentara el presente proyecto de investigación. Este trabajo investigativo ayudará para que los entrenadores tomen conciencia y se dediquen a formar deportistas desde edades tempranas.

Existe el suficiente sustento teórico, el mismo que se encuentra en la bibliografía que se utilizará para enfocar las categorías y conceptos fundamentales que sustenten teóricamente la temática planteada.

Finalmente esta investigación será la que avale nuestra formación académica en las aulas universitarias, pues ella reflejará la búsqueda constante de mejores días para la educación, abonada con nuestro trabajo decidido por plantear alternativas de solución a la problemática planteada. Para su realización se cuenta con la apertura de los dueños, maestros e infantes de la academia investigada, así como también de los recursos bibliográficos, económicos y la predisposición del investigador para su realización.

d. OBJETIVOS

Objetivo General

- Evaluar si la preparación técnica en natación, determina una mayor competitividad deportiva de las niñas y niños de la academia de natación “Aquaro-Ecole” de la ciudad de Loja, en el periodo 2014

Objetivos Específicos

- Conocer los fundamentos técnicos en natación para edades tempranas e iniciales.
- Diagnosticar el nivel de preparación técnica de los deportistas de natación como herramienta didáctica para la ejecución adecuada de la competitividad.
- Elaborar un plan de actividades de preparación técnica en la natación para mejorar la competitividad deportiva.
- Valorar los niveles de aprendizaje de los niños mediante la preparación técnica.

e. MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I

1. PREPARACIÓN TÉCNICA EN NADADORES DE EDADES TEMPRANAS

1.1 Antecedentes investigativos

1.2 Fundamentación filosófica

1.3 Fundamentación Legal

1.4 Preparación Técnica

1.4.1 Definición

1.4.2 Importancia

1.4.3 Entrenabilidad de la técnica

1.4.4 Principios metódicos

1.4.5 Natación

1.4.6 Como deporte

1.4.7 Natación en los niños

1.4.8 Estilos

CAPITULO II

2. LA BIOMECÁNICA EN LA NATACIÓN EN INFANTES

2.1 Somatotipo del nadador

2.2 Biotipo de un nadador

2.3 Biomecánica de la natación

2.4 Hidrodinámica de la brazada

CAPÍTULO III

3. COMPETITIVIDAD EN EDADES TEMPRANAS

3.1 Definición

3.2 Competitividad Deportiva

3.3 Motivación de logros

3.4 Competitividad y éxito

CAPITULO I

1. PREPARACIÓN TÉCNICA EN NADADORES DE EDADES TEMPRANAS

1.1 Antecedentes investigativos

En el estudio realizado por **Grether L. Real Pérez** “Indicadores para la selección de talentos en la natación”. La natación, como en otros deportes, requiere de una rigurosa selección de talentos en edades tempranas, para lograr captar individuos con las condiciones idóneas para su práctica.

1.2 Fundamentación filosófica

El presente trabajo investigativo está orientado en el paradigma crítico propositivo, en donde luego del análisis de los datos recogidos y a través de la participación e interacción recíproca junto con los entrenadores se podrá proponer una oferta de solución al problema mencionado.

1.3 Fundamentación Legal

Sección sexta: Cultura física y 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.

1.4 Preparación Técnica

1.4.1 Definición

Abordamos el estudio de la técnica deportiva desde el concepto de Lev Matveev, quien la define como el medio para liberar la lucha deportiva. Colegas calificados como Zech, Matin, Pietka-Spitz, Ter Owannesjan y Weineck entre otros, entienden a la técnica como el conjunto de procesos desarrollados generalmente por la práctica para resolver más racional y económicamente un problema motor determinado. La técnica de una modalidad deportiva corresponde a un cierto tipo motor ideal, que aun conservando sus caracteres fundamentales, puede sufrir un modificación que corresponde a peculiaridades individuales, constituyendo así el estilo personal (Jurgen Weineck). En el lenguaje cotidiano, en nuestro medio laboral, concebimos a la técnica como sinónimo del fundamento o el gesto deportivo.

De aquí se desprende que la supremacía técnica de implantes implica el dominio completo de estructuras motoras eficientes y eficaces que permiten conseguir los más altos rendimientos en las condiciones más difíciles de la competencia. Otro concepto a tener en cuenta es que, en el alto rendimiento, cuando es imposible seguir aumentando los niveles de stress de las cargas por medio de aumentos del volumen o de la intensidad de las mismas, es la intensificación del requerimiento técnico el recurso que posibilita la elevación de la performance deportiva.

1.4.2 Importancia

La importancia de la técnica deportiva tiene varios enfoques posibles, entre ellos su alta interdependencia, por una parte con las cualidades o los factores físicos del rendimiento, y por otra con la táctica deportiva, entendiéndose por ella al aprovechamiento racional de las fuerzas al servicio del arte de librar la lucha deportiva. Con respecto tanto a la técnica como las cualidades físicas, crecen paralelamente en el proceso de formación del deportista, pero es obvio que ante una técnica defectuosa, mal adquirida o mal aplicada, por elevado que se encuentre el estado de forma deportiva,

fisiológicamente hablando, los logros se verán limitados si ni se ha producido el ajuste técnico necesario. Las potencialidades de un atleta, son muchas pero la técnica es determinante a la hora de concretar el juego.

Además, y en un análisis más profundo, la técnica está determinada por algunas cualidades físicas que gravitan más que otras, siendo la sensibilidad, que depende de los analizadores o propioceptores; la flexibilidad, extensa permisiva de movimientos amplios y la coordinación, como la aptitud ordenativa de movimientos auto orientados y autor regulados las que gravitan fundamentalmente en el aprendizaje motor, el control motor y la reacción y readaptación motora; que son los pasos sucesivos y necesarios para que se amplíe el bagaje cinético o experiencia motora, que, a través de la formación multilateral, determinarán hasta las últimas consecuencias la consecución de logros técnicos de alta significación. En niveles de importancia creciente encontramos a la velocidad, la potencia, la fuerza y la resistencia, que a su vez terminan en cualidades derivadas.

La relación con la táctica se resume en el concepto de estrategia ofensiva o defensiva, cuyo cometido esencial es lograr el logro propuesto (el gol, la meta, el tiempo, la marca), en el que aparecen como punto cardinal del aprovechamiento técnico, el grado de la intelectualidad y el nivel de abstracción que presuponen la actitud, el pensamiento y el compromiso técnico del atleta.

1.4.3 Entrenabilidad de la técnica

Tiene una directa relación con las funciones motoras cuyo potencial depende de las aptitudes coordinativas (que tienen un componente genético y otro componente que depende del oportuno aprovechamiento de su desarrollo en las fases sensibles de la vida del deportista, que coinciden con la etapa de mayor desarrollo del sistema nervioso central).

La formación multilateral y la ampliación de la experiencia motora es el factor educativo de mayor significancia en la consolidación técnica ulterior, pues todo movimiento nuevo que se aprende se consolida en base a huellas motoras anteriores consolidadas.

Se puede proponer, entonces que, la instrucción técnica pasaría por una primera etapa de tendencia a un desarrollo multilateral, polivalente; una segunda de preparación general de la técnica deportiva escogida, y una tercera de preparación especial o especialización, en la que cobran especificidad la modalidad deportiva elegida y el puesto o función que desempeña el atleta en su campo de juego o en el ámbito de desarrollo de su deporte.

Hotz y Weinck (1983) descomponen el proceso de instrucción técnica en cuatro fases en lugar de tres, de la siguiente manera:

1. **Fase de información y aprehensión.** El deportista toma conocimiento de los movimientos a ser aprendidos y crea las bases necesarias para la concepción de un proyecto de acción. En este punto el sujeto es ayudado por sus experiencias motoras previas, su nivel motor y su capacidad de observación.
2. **Base de coordinación rústica.** Las primeras experiencias de ejecución práctica, como las indicaciones verbales, representan la información principal de esta fase. Al finalizar esta etapa el dominio del problema se encuentra en una fase rústica. Los fenómenos relativos a este nivel son: un esfuerzo excesivo y parcialmente errático; la brusquedad en el desarrollo temporal; la ejecución angulosa de movimientos; la amplitud insuficiente; la cadencia motora falsa (muy rápida o muy lenta); la falta de ritmo y de secuencia y la falta de precisión motora.
3. **Fase de coordinación fina.** Los fenómenos que caracterizan a esta etapa son: el costo energético adecuado, el gasto de fuerza necesario, la amplitud y los ritmos motores racionales y los movimientos más fluidos. El aumento de la precisión motora se encuentra aquí globalmente ligada a una constante comprensión perfeccionada de las informaciones verbales o de otra naturaleza.
4. **Fase de consolidación, perfeccionamiento y disponibilidad variable.** En esta fase encontramos la coordinación exitosa de movimientos, aún en condiciones difíciles o no habituales. La

automatización permite al deportista centralizar la atención en los puntos críticos del desarrollo motor, y precisamente el fenómeno que caracteriza a esta etapa es la fluidez constante y armónica de los movimientos.

Para ampliar aún más el concepto de aprendizaje técnico, se establecen alguna base psicológica y otras neurofisiológicas. Dentro de las psicológicas se considera que un acto motor tiene una fase premotora durante la que se prepara la acción mediante el establecimiento de un programa (en lenguaje cibernético); una fase motora, en la que se realiza el programa y se experimenta y se vivencia el proyecto anticipado por la mente; y una fase pos motora en la que se aprecia por una comparación entre lo proyectado y lo ejecutado. Al respecto, según Anochin (citado por Meinel y Schnabel), todos los actos motores están en dependencia directa del volumen de las referencias informativas que se apoyan en la sucesión de movimientos, y esta retroinformación, a su vez, se apoya en el óptimo funcionamiento de los analizadores visual, auditivo, táctil, rítmico, vestibular y cenestésico, que influyen de manera decisiva en el proceso de aprendizaje motor. Obviamente, el factor volitivo (de ahí la base psicológica) determinan la acción de los mismos.

Las bases neurofisiológicas, reconocen a los procesos de memorización como centro de aprendizaje motor. Este transcurre en pasos de informaciones codificadas, que consisten en mecanismos de aprehensión, tratamiento y almacenamiento de información, mediante procesos perceptivos, cognitivos y mnemónicos respectivamente. Según numerosas investigaciones, estos procesos están ligados a las reacciones metabólicas de las neuronas, que producen modificaciones permanentes en cadena de las membranas sinápticas e intersinápticas mediante una permeabilidad diferencial de flujos excitadores.

Las limitantes del aprendizaje técnico, por otra parte, puede ser: la carencia de información, la carencia de motivación o la carencia de condición. Pero es una constante que, en el desarrollo de la técnica, el grado de dificultad debe ser siempre creciente; es decir: que una vez consolidado un logro,

automatizado un gesto, se debe procurar un estadio más fino, más exigente, más complejo y en condiciones de dificultad mayor, para que se transmita en eficiencia en la prestación deportiva.

1.4.4 Principios metódicos

En el proceso de entrenamiento a largo plazo, la preparación técnica recibe ya desde los principiantes un coeficiente de importancia más elevado cuanto más elevadas son las performances deportivas pretendidas.

El trabajo de desarrollo de la técnica deportiva debe ocupar entre un 60 a 70% de tiempo del entrenamiento de los principiantes, con alto número de correcciones y alta exigencia de precisión desde el punto de vista del desarrollo del movimiento y del análisis biomecánico.

El aprendizaje de la forma rústica de la técnica deportiva, con elementos de la forma fina en algunos de sus aspectos, es importante en los casos de participación precoces en competiciones, para no acusar pérdidas en los factores motivacionales.

La formación técnica debe ser desarrollada paralelamente con los demás factores físicos de rendimiento (cualidades físicas).

La formación técnica en el trabajo con niños requiere, además de la capacitación de la aptitud coordinativa, el planteo analítico, dividiendo el todo en objetivos parciales, para garantizar con su consecución por etapas y su consecuente retroinformación positiva (ley pedagógica del efecto).

La formación de la técnica deportiva cualitativamente más alta necesita imperiosamente de una intelectualización más intensa (Thies- Gropler 1978).

1.4.5 Natación

La natación es el movimiento y/o desplazamiento a través del agua mediante el uso de las extremidades corporales y por lo general sin utilizar ningún instrumento artificial. La natación es una actividad que puede ser útil y recreativa. Sus usos principales son: el baño, refrescarse para combatir el

calor, buceo, pesca submarina, salvamento acuático, actividad lúdica, ejercicio y deporte.

1.4.6 Como deporte

El deporte acuático en natación implica la competencia entre participantes para ser el más rápido sobre una distancia establecida, exclusivamente mediante propulsión propia. Las diferentes distancias a recorrer se establecen según los diferentes niveles de competencia. Por ejemplo, el actual programa olímpico de natación contiene eventos de estilo libre de 50 m., 100 m., 200 m., 400 m., 800 m. y 1500 m.; eventos de 100 y 200 metros en el estilo espalda, braza y mariposa; 200 m. de estilos individuales (es decir mariposa de 50 m., 50 m. espalda, 50 m. braza y 50 m. libres); 400 m. de combinado individual (100 m. mariposa, 100 m. espalda, 100 m. braza, estilo libre y 100 m.), y el maratón.

La mayoría de escuelas de natación cubren las siguientes distancias: 50, 100, 200 y 500 m. libre; 100 m. espalda, braza, y mariposa; y 200 m. combinado individual. También hay relevos combinados en equipo, que incluyen carreras de diferentes estilos intercalados.

Las piscinas de natación reglamentarias son de 25 o 50 metros. En competición y entrenamiento el recorrido en longitud y el regreso al punto de partida se denomina vuelta; así se puede decir que se ha recorrido dos vueltas en lugar de 100 metros, en piscinas de 25 metros. Un largo hace referencia a la longitud recorrida sin dar la vuelta. Las piscinas públicas y los clubs de entrenamiento tienden frecuentemente a tener piscinas de 25 metros, aunque algunas pueden ser de 50 m.; en cambio las olímpicas son siempre de 50 metros.

Más allá de las carreras de natación, existen otras modalidades competitivas, cada una con características muy diferentes.

1.4.7 Natación en los niños

Los docentes de Educación Física tenemos el trabajo de enseñar una serie de objetivos y concretamente marcados en una legislación que nos marca la

administración. Esto implica que debemos seguir una progresión para el trabajo de los contenidos que queremos trabajar.

En el ámbito del ocio, las actividades que se enseñan no tienen ningún tipo de progresión, ni están marcadas por ningún ente público que pida tener unos conocimientos básicos en la enseñanza de los niños y niñas.

Las enseñanzas de la natación en diferentes piscinas, tanto públicas como privadas, buscan enseñar a nadar a nuestros alumnos y alumnas. Esto lo hacen no basándose en ningún tipo de técnica ni de medio. Por todo esto recomiendo el trabajo con los niños y niñas usando una serie de materiales que son de gran utilidad en estas enseñanzas.

La natación es un deporte muy rico para que los alumnos aprendan y además de las enseñanzas del propio deporte se enseñan una serie de valores que los niños captan muy pronto. Las actividades que les planteamos son recogidas con gran rapidez y llevadas a la práctica, lo que quiere decir que pueden mejorar su capacidad de comprensión. Podemos plantear juegos en el agua que conlleven participación en el grupo. Al estar con otros compañeros existe una socialización que puede ser muy positiva, tanto si son compañeros de su propia clase o colegio o como si son de otro ya que esto enriquece su cultura.

1.4.8 Estilos

Crawl

En este estilo, uno de los brazos el nadador se mueve en el aire con la palma hacia abajo dispuesta a entrar en el agua, y el codo relajado, mientras el otro brazo avanza bajo el agua. Las piernas se mueven de acuerdo a lo que en los últimos años ha evolucionado como patada oscilante, un movimiento alternativo de las caderas arriba y abajo con las piernas relajadas, los pies hacia adentro y los dedos en punta. Por cada ciclo completo de brazos tienen lugar de dos a ocho patadas oscilantes. En este estilo es muy importante respirar de modo adecuado. Se puede tomar una respiración completa por cada ciclo de los brazos, inhalando por la boca al

girar la cabeza a un lado cuando pasa el brazo y exhalando después bajo el agua cuando el brazo avanza de nuevo.

Braza

En este estilo, el nadador flota boca abajo, con los brazos apuntando al frente, las palmas vueltas, y ejecuta la siguiente secuencia de movimientos horizontales: se abren los brazos hacia atrás hasta quedar en línea con los hombros, siempre encima o debajo de la superficie del agua. Se encogen las piernas para aproximarlas al cuerpo, con las rodillas y los dedos de los pies hacia afuera, y luego se estiran con un impulso al tiempo que los brazos vuelven al punto de partida, momento en el cual comienza de nuevo todo el ciclo. El nadador exhala debajo del agua. Las brazadas deben ser laterales, no verticales. Este es un punto muy importante y debatido en la natación de competición.

Mariposa

En la variante de braza conocida como mariposa, ambos brazos se llevan juntos al frente por encima del agua y luego hacia atrás al mismo tiempo. El movimiento de los brazos es continuo y siempre va acompañado de un movimiento ondulante de las caderas. La patada, llamada de delfín, es un movimiento descendente y brusco de los pies juntos.

Espalda

Se trata del estilo con una velocidad media de nado más rápido (al menos de momento), debido a la acción alternativa y constante de piernas y brazos, lo que produce una continuidad en la propulsión. Sin embargo, el estilo de mariposa en algunos momentos de su ciclo puede alcanzar velocidades punta superiores a las del estilo crol.

Es el estilo donde se pueden encontrar una mayor cantidad de variantes en los tipos de coordinación. Por ejemplo, en la respiración que puede ser cada ciclo de brazos (se respira cada dos brazadas), bilateral (se respira cada tres brazadas) o cada dos ciclos (se respira cada cuatro brazadas). Otro ejemplo sería la sincronización entre los brazos y las piernas.

El reglamento oficial Natación de la FINA (Federación Internacional de Natación), no habla del "estilo crol" propiamente dicho, sino que se refiere al "estilo libre" como aquel en cuyas pruebas con esa denominación el nadador puede nadar cualquier estilo; es decir, crol, espalda, braza, mariposa e incluso se podría nadar a perrito. Sin embargo, la FINA matiza que en las pruebas de estilos.

CAPITULO II

2. LA BIOMECÁNICA EN LA NATACIÓN

2.1 Somatotipo del nadador

De forma globalizada repasando algunas de las clasificaciones de la morfología del cuerpo humano realizadas por diferentes autores a lo largo de la historia, sería fácil ubicar a nuestros deportistas. Su conformación anatómica en la mayoría de los nadadores es similar, mucha masa muscular, sobre todo un tórax de gran tamaño, extremidad superior desarrollada, estrecha cintura, potentes extremidades inferiores y de estatura media alta.

Así pues el nadador, según la clasificación de Kretschmer, sería de tipo atlético, pues éste biotipo agrupa a aquellas personas con predominio de los sistemas muscular y óseo, gran caja torácica y cintura estrecha.

En otra clasificación, más posterior en el tiempo, realizada por Sheldon, se utilizan los nombres de las tres capas blastodérmicas que componen el embrión humano: Ectomorfo, Mesomorfo y Endomorfo, dándole a cada uno de ellos una puntuación, según su predominio, con un máximo de siete. Así, a nuestro nadador le correspondería un siete al somatotipo Mesomorfo: Poca grasa subcutánea y postura firme, con resultado ideal para los deportes

2.2 Biotipo de un nadador

Cada estilo presenta su propia morfología, aunque todos ellos poseen una base física común. En cuanto a la herencia genética, aunque no es determinante, la mayoría de los nadadores nacen y luego mejoran sus

condiciones a través del entrenamiento. Factores como la estatura, envergadura y conformación ósea se adquieren de la herencia genética.

El nadador actual mide entre 1,85 y 1,95 metros mientras que las mujeres se sitúan Los diez centímetros por debajo. La tendencia es a aumentar más aún, por un lado porque así necesita dar menos brazadas cuanto más largo sea su cuerpo y cuanto mayor sea la estatura mayor es la envergadura, es decir, la distancia de la punta de los dedos de una mano a otra. Con los miembros superiores en cruz. Las extremidades superiores son la palanca fundamental que utiliza el nadador para avanzar, y de su potencia, que crece al aumentar dicha palanca, dependen los resultados finales. Los pies y las manos son también de un tamaño considerado, entre los 30 centímetros, y los 20 y 25 centímetros respectivamente.

En relación a la constitución ósea diremos que el esqueleto es el almacén primario del nadador. Unos hombros anchos capaces de romper con ventaja el agua, son seguidos por una caja torácica alargada y unas caderas estrechas, con extremidades inferiores y superiores largos. En el estilo crol es donde se produce el mayor ensanchamiento de hombros y estrechamiento de caderas aumentando así el factor de penetrabilidad en el agua. El nadador de espalda necesita un esqueleto más fornido, pues, por el modo de dar la brazada, la espalda se convierte en el punto de apoyo base, adquiriendo la constitución ósea una mayor importancia.

La musculatura está obviamente muy desarrollada, la necesidad de masa muscular aumenta en la proporción que disminuye la distancia a recorrer por el nadador. La braza es el único estilo en el que todos los movimientos se llevan a cabo bajo el agua. La necesidad de vencer la resistencia del agua hace que los bracistas presenten más masa muscular que el resto de los nadadores.

La flexibilidad y la coordinación son otros dos aspectos que están muy desarrollados, sobre todo en el estilo mariposa, por la gran combinación de movimientos y la compleja secuencia de ellos, que ha de lograrse de manera natural y no consciente por parte del competidor.

2.3 Biomecánica de la natación

En primer lugar estudiaremos los movimientos que el nadador realiza desde el estudio de la biomecánica y con respecto a la posición de base que el cuerpo adopta. Dicha posición a sinople vista parece en todos los estilos la misma, sin embargo en cada uno es diferente aunque haya grandes semejanzas entre ellos.

La posición de base del cuerpo es la siguiente:

1. Posición del cuerpo (global)

Como ya hemos mencionado en la pequeña introducción del capítulo varía según los estilos, y su descripción exacta nos ocuparía otro Trabajo de Grado, así para facilitar la lectura del presente texto lo haremos de una manera más simplificada.

La posición del cuerpo es en todo momento dinámica y en un plano horizontal. El cuerpo está en decúbito prono en los estilos de crol, braza y mariposa, donde el eje del cuerpo con respecto al del suelo deja de ser paralelo en los dos últimos. Así mismo en el estilo de espalda el cuerpo del nadador está en decúbito supino también con cierta inclinación del eje del cuerpo con respecto al plano del suelo de la piscina.

2. Posición de la extremidad superior

También hay que dividirla en los diferentes estilos teniendo en cuenta que según del que se trate se van a ir realizando distintos barridos, bien barridos hacia afuera, hacia abajo, hacia adentro o hacia arriba, (definidos en el Glosario de términos del apartado III), con lo que creemos conveniente estudiar el movimiento de la extremidad superior de una manera globalizada de cada uno de los estilos.

3. Posición de la extremidad inferior

En crol. Mariposa y espalda, los movimientos son similares, la gran diferencia es la posición del cuerpo global que ya hemos descrito. Se origina en la articulación del hombro, muy importante en la natación, siendo el movimiento principal el de circunducción, que combina los movimientos elementales alrededor de los tres ejes de dicha

articulación. El brazo describe en el espacio un cono irregular, denominado cono de circunducción, cuya esfera está centrada por el hombro y el radio es igual a la longitud del miembro superior.

El nadador con este movimiento global está realizando lo que se denomina un ciclo ergonómico, ciclo que se utiliza en natación por ser una actitud de gestos repetitivos. Lo que es posible en una articulación de tres ejes como es el hombro. Partiendo de la posición de referencia con el miembro superior a lo largo del cuerpo, la palma de la mano mirando hacia adentro, consiste en realizar con el miembro superior un movimiento de abducción de $+180^\circ$ en el plano frontal, después una rotación interna voluntaria y posteriormente una extensión relativa de -180° en el plano sagital, volviendo a la posición inicial el miembro superior. Como ya sabemos se realiza de una manera alternativa en los estilos de espalda y crol y simultánea en mariposa.

En braza el movimiento que se consigue también parte del hombro, aunque se suma la actuación de la articulación del codo para ofrecer un cierto grado de flexión del antebrazo sobre el brazo y de la articulación de la muñeca con movimientos de desviación lateral (radial y cubital que respectivamente se realizan en el barrido hacia afuera y en el barrido hacia adentro). El movimiento que lo caracteriza es como ya hemos dicho originario de la articulación del hombro, este es el denominado flexo-extensión horizontal, movimiento en el plano horizontal alrededor de un eje vertical o exactamente de una sucesión de ejes verticales ya que se efectúa no sólo en la escapulohumeral, sino también en la escapulotorácica. Para describir este movimiento lo diremos en:

- a) **Posición de referencia:** El miembro superior está en abducción de los, que pone en juego los siguientes músculos: Deltoides, Supraespinoso, Trapecio y Serrato mayor.
- b) **Flexión horizontal:** Movimiento que combina la flexión y la abstracción de 140° de amplitud
- c) **Extensión horizontal:** movimiento que combina la extensión y la abducción más limitada a $30-40^\circ$

Tal Deltoides es el músculo principal de este amplitud del mismo no alcanza, en estos estilos corresponden a la máxima.

2.4 Hidrodinámica de la brazada

Hasta finales de los años sesenta los intentos de descripción de la mecánica de la brazada en los diferentes estilos se basaban exclusivamente en juicios de carácter empírico.

Pero esta situación cambió cuando Counsilman y Silva, en publicaciones separadas, aplicaron las leyes científicas al desarrollo de las nuevas teorías acerca de la propulsión hidrodinámica. La más destacada de las leyes físicas utilizadas por ambos autores fue la tercera ley del movimiento de Newton: la cada acción se opone una reacción igual y contraria.

Su razonamiento consistió en señalar que la acción de empujar el agua hacia atrás era la causa que el nadador se viera impulsado hacia adelante, lev de reacción. Triste efecto se llamó propulsión por resistencia. En dicha acción, el movimiento de avance es el resultado de la resistencia del agua frente a los movimientos o impulsos hacia atrás de las extremidades o miembros del nadador.

CAPÍTULO III

3. COMPETITIVIDAD

3.1 Definición

Una competición es la práctica de un juego que tiene como resultado una clasificación de los participantes, ganadores y algún tipo de reconocimiento para los mejores, tal como un trofeo, premio económico o título. Una competición se distingue del juego practicado con una mera finalidad recreativa, donde no se determina honor alguno. Algunas competiciones requieren un número elevado de encuentros o pruebas, que se desarrollan de forma continua a lo largo de toda una temporada (normalmente durante un año o semestre). En otros casos se obtiene un ganador con el menor número de enfrentamientos para poderlo desarrollar en un tiempo reducido, o bien intercalados con la competición regular principal a lo largo de toda la

temporada. Diferentes organizaciones celebran competiciones oficiales. Un ejemplo es la Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA), que organiza la Copa Mundial de Fútbol en el que participan equipos nacionales de todo el planeta. Las competiciones organizadas van desde la alta competición profesional a las competiciones semi-profesionales, universitarias y escolares. Asimismo, aficionados compiten solos o entre sí de manera informal.

3.2 Competitividad Deportiva

El deporte no construye el carácter, lo revela” (Heywood Hale)

Empezamos con un tema que estoy seguro, traerá muchos comentarios y opiniones diversas.

Había una máxima en la iniciación deportiva y el deporte de base, que decía lo siguiente; el niño cuanto antes se encuentre en el terreno competitivo, mejor se preparará y formará su carácter y personalidad, para los demás aspectos de la vida.

Siguiendo la frase de Heywood Hale (periodista deportivo), el deporte y la competición, no construyen el carácter, lo revelan. Yo diría más, no solo nos muestran el carácter del niño sino que lo afirman. En muchas ocasiones sirve para marcar las diferencias entre los niños, donde los menos preparados o con un desarrollo más lento estarán en el banquillo y los que tienen mejores cualidades, tendrán más oportunidades de mejorar.

Por otro lado está la exigencia de padres y entrenadores sobre la consecución de resultados. Se da la exaltación del triunfo y no se prepara para la derrota. Muchas veces los niños ganan las competiciones para los mayores.

Uno de los aspectos más importantes en la etapa de iniciación deportiva debe ser la formación. Deberíamos buscar los factores socializadores del deporte, buscar la cooperación en los deportes colectivos, la superación individual y evidentemente, la mejora en el desarrollo físico y psicológico de los niños. Y como niños que son, mediante actividades que no dejen de lado

el componente lúdico. Cómo nos decían en Magisterio, el niño no es un pequeño hombre. Si el niño tiene cualidades en esa práctica deportiva podremos orientar su preparación, atendiendo a las fases sensibles del desarrollo y sin quemar etapas.

También se ha tratado en muchas ocasiones la falta de entrenadores “titulados” para el trabajo desde la base. Y si bien es cierto que en nuestro campo hay mucho intrusismo, no todos los titulados tienen la personalidad adecuada para trabajar con niños. Yo sigo notando en muchos compañeros, que tienen como finalidad y justificación de su trabajo, el éxito deportivo de sus equipos, sin importar la formación y el desarrollo de los niños, el respeto hacia los demás... lo importante es sacar el máximo de ellos cuando pasan por tus manos. Luego si destacan, te los llevarán y si no, abandonarán la práctica deportiva.

La competitividad basada en la superación personal, en la cooperación con los compañeros y el respeto hacia los adversarios, es parte del proceso de formación integral de los niños.

En el deporte de alto rendimiento, así como en el deporte formativo y recreativo no solo se entrena físicamente, sino que de manera más creciente el entrenamiento psicológico es un elemento fundamental para marcar la diferencia en los niveles de rendimiento que se alcanzan y en la obtención de ventajas y beneficios inherentes al hacer el intento de armonizar productivamente cuerpo y mente.

3.3 Motivación de logros

La motivación es una de las variables psicológicas más importantes al realizar cualquier actividad de nuestra vida cotidiana ya que orienta y dirige la acción intensificándola o disminuyéndola según sea. El estar o no motivado no se refiere necesariamente a una característica de personalidad de un sujeto determinado y tampoco tiene relación únicamente con factores externos, por tanto nosotros debemos ser conscientes y saber si estamos motivados realmente en una acción o no lo estamos.

La Motivación de Logro y la Competitividad no sólo tienen que ver con el resultado final o la búsqueda de la excelencia, sino también con la ruta psicológica que se emprende para llegar hasta allí.

3.4 Competitividad y éxito

La motivación en el deporte y la personalidad del individuo van de la mano. Si una persona carece de los esfuerzos por dominar una tarea y superar obstáculos, difícilmente emprenderá una práctica deportiva.

Muchos profesionales, entre ellos profesores, psicólogos, entrenadores y educadores físicos, a menudo se preguntan por qué algunas personas están muy motivadas y se esfuerzan constantemente por lograr el éxito, mientras que otras parecen carecer de estímulos, eluden la evaluación y la competición.

Está claro que no todo el mundo realiza deporte a pesar de las satisfacciones producidas en aquellos que sí lo practican. De esta manera se llega a pensar en la existencia de las diferencias motivacionales en cada individuo.

La psicología del deporte ofrece conocimientos para ayudar a comprender estas diferencias entre las personas y poder crear así climas propicios para mejorar la motivación. Pero la investigación no sólo se limita a las diferencias motivacionales, sino que se amplía también, entre otros muchos aspectos, a la posible relación existente entre la personalidad del individuo y la práctica de deporte.

Según un estudio publicado en la Revista de Psicología UCA, Titulado “DIFERENCIAS DE PERSONALIDAD ENTRE DEPORTISTAS Y NO DEPORTISTAS A TRAVÉS DEL 16 PF” y firmado por Félix Guillén García, de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, existen diferencias de personalidad estadísticamente significativas entre personas deportistas y no practicantes.

Como aspecto a señalar, en el estudio se muestra cómo las personas que realizan deporte obtienen puntuaciones más elevadas en factores de

Afabilidad, Estabilidad emocional, Dominancia, Animación, Atención a las normas, Atrevimiento, Sensibilidad, Vigilancia, Abstracción, Privacidad, Aprensión, Apertura al cambio, Autosuficiencia, Perfeccionismo y Tensión.

Cita cuestiones tales que plantean si la personalidad se ve determinada o no por la práctica deportiva, o si por el contrario, la disposición de unos determinados rasgos de personalidad es lo que conduce a escoger entre no practicar deporte o realizar aquellas actividades físico-deportivas que por sus características son más afines al perfil de personalidad de cada individuo.

Se hace también referencia a distintas aportaciones en cuanto a definiciones de personalidad por parte de diversos autores como Cloninger, Cox, o Weinberg. Algunos de ellos entienden la personalidad como un conjunto de características individuales, las cuales son prácticamente permanentes y estables en los individuos. Otros plantean que esto puede entenderse como el conjunto de características que hacen de cada persona una persona única, o que la personalidad es “la organización dinámica de sistemas psicofísicos del individuo que determinan ajustes únicos en su ambiente”.

Desde esta perspectiva en la cual se considera la personalidad como algo que no da lugar a cambio o modificación, se encuentra el denominado Enfoque de Rasgos. Sus autores defienden o establecen que la personalidad está constituida por rasgos generales relativamente estables.

A parte de este tipo de enfoque, existen otros posicionamientos teóricos que se dirigen hacia teorías menos rígidas que tienen en consideración la influencia del ambiente. Se trata de los enfoques Situacional e Interaccionista.

El enfoque Situacional señala que es la situación que rodea al individuo la que condiciona su conducta, demostrando un comportamiento u otro según las circunstancias.

El enfoque Interaccionista plantea la necesidad de estudiar la personalidad mediante el conocimiento de los rasgos o características personales y el

contexto en el que se está involucrado. Para explicar el comportamiento se deben tener en cuenta tanto los factores internos como los externos.

La conclusión de este estudio expone entre otras cosas, la existencia de diferencias en determinados aspectos de personalidad atendiendo a la realización o no de prácticas deportivas. Expone la influencia que este tipo de práctica tiene sobre la construcción de la personalidad, ya que se han encontrado puntuaciones superiores para todos los factores estudiados en relación a los sujetos que llevan a cabo algún tipo de práctica deportiva, frente a los no deportistas. Es decir, la actividad física se relaciona de alguna manera con la afabilidad, la estabilidad, la animación, la atención a las normas, el atrevimiento, la sensibilidad, la vigilancia, la privacidad, la aprensión, la apertura al cambio, la autosuficiencia, el perfeccionismo y finalmente, la tensión.

Teniendo en cuenta estos aspectos, se llega a la conclusión de que una alta o baja motivación estará probablemente muy relacionada con la personalidad del individuo, considerándose a su vez esta misma motivación un factor existente dentro de la propia personalidad. Si el individuo carece de motivación de logro o competitividad difícilmente emprenderá una práctica deportiva. Aunque siempre se deberá tener en cuenta los distintos enfoques de rasgos, situacionales e interaccionistas.

La motivación de Logro hace referencia a los esfuerzos de una persona por dominar una tarea, sobresalir, superar obstáculos, rendir más que los demás y enorgullecerse de sus cualidades (Murray). Se trata de una orientación de la persona hacia el esfuerzo por tener éxito en una tarea determinada, su persistencia a pesar de los fracasos, y la sensación de orgullo por las ejecuciones realizadas.

He aquí la gran importancia de la motivación de logro, ya que se trata de la característica que permite a los deportistas sobresalir, alcanzar una buena forma física y elevar el aprendizaje al nivel máximo, “aquello” que dirige a la persona a la realización. Y dado que se ha considerado la motivación de logro como un factor de personalidad, los psicólogos del deporte la han

enfocado como tal, pasando de tener una perspectiva orientada al rasgo sobre la necesidad de logro de una persona concreta, a proponer una visión interaccional que subraya objetivos de logro más variables y la forma en que éstos afectan a la situación y son afectados por esta.

En el ámbito deportivo, la motivación de logro se conoce popularmente como competitividad. Rainer Martens define la competitividad como “una disposición a esforzarse para obtener algún tipo de satisfacción al establecer comparaciones con algún estándar de excelencia en presencia de evaluadores”. Básicamente, considera que la competitividad es una conducta de logro en un contexto competitivo, siendo la evaluación social un elemento clave de la misma. Martens se limita a aquellas situaciones en las que la persona es evaluada, o puede serlo, por conocedores de la materia. Sin embargo, muchos individuos compiten consigo mismos, por ejemplo, tratando de superar el tiempo de carrera del día anterior, incluso cuando nadie está evaluando su ejecución.

El nivel de motivación de logro pondría de manifiesto este auto competición, mientras que el nivel de competitividad influiría en la conducta en situaciones elevadas socialmente.

La motivación de logro y la competitividad de una persona influyen en una amplia diversidad de conductas, ideas y emociones, entre las que se incluyen:

La elección de la actividad. Por ejemplo buscando adversarios con una capacidad para competir contra ellos, o jugadores de una categoría superior o inferior.

El esfuerzo por perseguir objetivos. Por ejemplo la frecuencia de los entrenamientos

La intensidad del esfuerzo en la búsqueda de objetivos. Como el grado de constancia en el esfuerzo durante los entrenamientos.

La persistencia a pesar de los errores o las adversidades. Cuando las cosas se ponen difíciles ¿la persona en cuestión avanza más o se lo toma con calma?

Como puede observarse, la motivación es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte. Esta motivación despierta, da energía y regula el propio comportamiento para dirigirlo a esa actividad deportiva escogida.

El tema de personalidad y deporte es sin duda alguna un tema bastante controvertido dentro de la psicología del deporte. De todos es sabido que la personalidad se expresa a través de la conducta, lo que lleva al planteamiento de una serie de cuestiones tales como la existencia de diferencias de personalidad entre aquellas personas que practican deportes y las que no lo hacen.

Puede concluirse que la práctica deportiva está íntimamente relacionada con la propia personalidad del individuo, a la que al mismo tiempo se vincula el grado de motivación.

Pero hay que tener una cierta precaución con esta afirmación, pues puede dar a entender el hecho de que la práctica deportiva está limitada simplemente a la personalidad del individuo, estableciendo un margen o una frontera para aquellas personas que no tengan unos rasgos de personalidad afines a los necesarios o ya establecidos para la realización de esta práctica.

Según el enfoque Interaccionista, el individuo estará influenciado en una combinación de los propios rasgos o características personales y el contexto en el que está involucrado. Las causas por las que un individuo persiste en una actividad deportiva son diversas.

A modo de reconocimiento, finalizo este escrito con un ejemplo de alto grado de motivación. Aquel que se observa en personas con algún tipo de discapacidad física, donde la falta de extremidades, parálisis en las mismas, distrofia muscular, ceguera o un largo etcétera, no suponen ningún impedimento para alcanzar "récords" impensables

f. METODOLOGÍA

La metodología constituirá un elemento primordial en el proyecto de investigación; pues ésta permitirá establecer diferencias entre lo científico y metodológico; cumpliendo así los objetivos planteados en la presente investigación.

Método Científico: Es el conjunto de actividades sistemáticas, fases o elementos que orientan al investigador en las respectivos procesos, para llegar así; al nuevo conocimiento. Mora, F. (2002)

Este importante método se iniciará a partir de la concepción científica de la investigación, la misma que permitirá objetivizar la información, sistematizarla y analizarla a partir del razonamiento lógico, la abstracción teórica y la concreción del pensamiento, permitiendo así el planteamiento del tema y la elaboración del proyecto definitivo.

Método Deductivo: Permitirá la elaboración de definiciones y conceptos que sustentarán las variables del marco teórico, así como también elaborar las conclusiones y recomendaciones.

Método Inductivo: Partirá del análisis en donde se conocerá hechos y fenómenos particulares para llegar al descubrimiento de un principio general, aplicándolo como base al momento de tabular y analizar la información obtenida con respecto a la aplicación de los instrumentos previstos.

Analítico Sintético: Posibilitará el estudio del marco teórico, el mismo que permitirá analizar y criticar prepositivamente conceptos, teorías y concepciones; sintetizando, interpretando y permitiendo la verificación de los objetivos. Consecuentemente se formularán conclusiones y recomendaciones sobre la problemática investigada.

Estadístico: Este método permitirá la reproducción en cifras de los resultados obtenidos en el procesamiento y sistematización de dicha información, en tablas de frecuencia y representación gráfica.

TECNICAS E INSTRUMENTOS

Técnicas

Observación Directa

La Observación Directa se caracterizará por la interrelación que se dé entre el investigador y los sujetos de los cuales se habrán de obtener ciertos datos, a través de un cuestionario pre-diseñado. Los datos se obtendrán en forma individual a partir de un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa o al conjunto total de la población estadística en estudio, formada a menudo por niños, con el fin de conocer estados de opinión, características o hechos específicos, para ello el investigador deberá seleccionar las preguntas mas convenientes, de acuerdo con la naturaleza de la investigación; obteniendo así; información real con respecto a las características de un determinado fenómeno.

El Pre-post test

Este instrumento tiene como objetivo conocer el nivel de preparación técnica de los deportistas de natación para la ejecución adecuada de la competición. Será aplicado en forma individual a 10 niños en edades comprendidas de 6-8 años. Para ello el niño deberá disponer de un buen estado anímico, resultando fundamental que el entrenador registre el tiempo en minutos.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Datos de la población:

La presente investigación la realizaremos en la Academia de Natación "AQUARO-ECOLE" de la ciudad de Loja, tomando como muestra un total de 10 casos de estudiantes que asisten con absoluta normalidad al entrenamiento deportivo.

De esta población 6 corresponden a los niños y 4 a la niñas; cuyas edades fluctúan entre 6-8 años de edad cronológica.

El total de entrenadores es de 2; los cuales trabajan y asisten con absoluta normalidad a dicha academia de natación.

La población corresponde a la totalidad del universo; con un total de 10 niños a los cuales se les aplicará los instrumentos previstos.

g) CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	2013				2014																2015																							
	Septiembre - diciembre				Enero				febrero				Marzo- Mayo				Junio				Julio				Agosto - Diciembre				Enero - Diciembre															
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Elaboración del proyecto	■	■	■	■	■	■	■	■					■	■	■	■																												
Aprobación del proyecto									■	■	■	■	■	■	■	■																												
Trabajo de campo													■	■	■	■																												
Recolección y tabulación de datos																	■	■	■	■																								
Presentación de la tesis																					■	■	■	■																				
Graduación																																												

h) PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RECURSOS

✓ Recursos Humanos

- Entrenadores de la Academia de Natación “AQUARO-ECOLE”
- Niñas y niños de la Academia de Natación “AQUARO-ECOLE”
- Investigador.

✓ Recursos Institucionales

- Universidad Nacional de Loja
- Área de la Educación el Arte y la Comunicación
- Academia de Natación “AQUARO-ECOLE”

FINANCIAMIENTO

RUBROS	VALOR
Transporte	100
Fotocopias de documentos.	250
Materiales de Oficina	300
Reproducción de Instrumentos de investigación	100
Levantamiento del texto definitivo de la tesis	200
Empastado	80
Imprevistos	100
Consultas a especialistas	150
Piscina (gasto pasivo)	300
TOTAL	1.580

El financiamiento estará a cargo exclusivamente de su autor.

i) BIBLIOGRAFÍA

- Erwin Hahn (1982). Entrenamiento Infantil. Stampa Sportiva.
- Jurgen Weineck (1985). Manual de Entrenamiento Deportivo. Today.
- Comisión Nacional de Natación; Programa de Preparación del Deportista, Cuba 2000.
- Suárez, Rubén A. Características del proceso metodológico; Revista digital – Buenos Aires 5- No. 25- Septiembre de 2000.
- BIOMECANICA DE CARPER
- Counsilman, J. E. *La Natación: Ciencia y Técnica para la preparación de campeones*. Ed. Hispano Europea. 7ª edición. Barcelona 1995.
- D. L. Costill, E. W. Maglisco, A. B. Richardson. *Natación*. Ed. Hispano Europea. Barcelona 1994.

WEB-GRAFÍA

- <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - Nº 130 - Marzo de 2009
- *Pagina Web Real Federación Española de natación..* <http://www.rfen.es>
- Vilte, E., Gómez, J. *La enseñanza de la natación*. Ed. Stadium. Buenos Aires

ANEXO II



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

*GUIA DE OBSERVACIÓN APLICADA A NIÑAS-OS INVESTIGADOS PARA
CONOCER EL NIVEL DE PREPARACIÓN TÉCNICA*

El presente cuestionario tiene como finalidad recabar información sobre: **LA PREPARACIÓN TÉCNICA EN LA NATACIÓN EN EDADES TEMPRANAS Y LA COMPETITIVIDAD DEPORTIVA EN LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO 2014**

La misma será de vital importancia; por cuanto aportará datos significativos en la realización la tesis como requisito para optar el título de Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención Cultura Física y Deportes.

La información será procesada con criterio de investigación educativa de carácter confidencial.

Agradezco altamente la contribución que pueda aportar.

Datos Informativos:

Edad Cronológica:..... Sexo:.....

Fecha de aplicación:.....

ACTIVIDADES	PARÁMETROS DE CALIFICACIÓN	
	SI	NO
❖ ¿El niño es capaz de ingresar a la pileta y familiarizarse en el ambiente acuático?		
❖ ¿El niño expresa motivación permanente?		

❖ ¿El niño sumerge la cabeza con facilidad?		
❖ ¿El niño suelta el aire debajo del agua con confianza?		
❖ ¿El niño muestra entusiasmo a la hora de realizar los ejercicios?		

ANEXO II



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TEST APLICADO A NIÑAS-OS INVESTIGADOS PARA CONOCER EL NÍVEL DE PREPARACIÓN TÉCNICA EN LA NATACIÓN Y LA COMPETITIVIDAD DEPORTIVA

Instrumento: Evaluación Educativa

Referente: Alumnado en proceso de adquisición de la preparación técnica en la Natación (6-8 años de edad).

Objetivo: Conocer el nivel de preparación técnica de los deportistas de natación para la ejecución adecuada de la competición.

Datos Informativos:

Edad Cronológica:..... Sexo:.....

Fecha de aplicación:.....

ACTIVIDADES	PARÁMETROS DE CALIFICACIÓN			
	PRE-TEST		POST-TEST	
	SI	NO	SI	NO
Sumersión acuática				
Salto				
Respiración				
Flotación pasiva				
Flotación activa				
Propulsión				
Locomoción				

ÍNDICE

Portada.....	i
Certificación.....	ii
Autoría.....	iii
Carta de Autorización.....	iv
Agradecimiento.....	v
Dedicatoria.....	vi
Ámbito Geográfico.....	vii
Ubicación Geográfica.....	viii
Esquema de tesis.....	ix
Título.....	1
Resumen.....	2
Abstract.....	3
Introducción.....	4
Revisión de Literatura.....	8
Materiales y métodos.....	29
Resultados.....	33
Discusión.....	58
Conclusiones.....	70
Recomendaciones.....	71
Propuesta alternativa.....	72
Bibliografía.....	93
Anexos.....	95

Proyecto de investigación.....	95
Índice.....	136