

PROPUESTA DE EJERCICIOS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA TÉCNICA LIBRE EN LOS ATLETAS DE NATACIÓN, CATEGORÍA 9-10 AÑOS DE LA ESCUELA PROVINCIAL DE DEPORTES ACUÁTICOS
PROPOSAL OF EXERCISES FOR THE IMPROVEMENT OF FREE TECHNIQUE IN SWIMMING ATHLETES, CATEGORY 9-10 YEARS OF THE PROVINCIAL SCHOOL OF AQUATIC SPORTS

Autores: Lic. Naiglim Morales Marín

Ms.C. Orlando de la Cruz Basalo

Institución: Escuela Provincial de Deportes Acuáticos Julio A. Mella, Ciego de Ávila, Cuba

Correo electrónico: naiglim@nauta.cu

RESUMEN

Se realizó una entrevista a los 6 entrenadores de natación que trabajan en la Escuela Provincial de Deportes Acuáticos Julio A. Mella. Se utilizó el 100 % de la población, conformada por 14 atletas de la categoría 9-10 años, de ellos 4 son hembras y 10 son varones. De esta matrícula, 6 tienen 9 años y 3 de experiencia deportiva, y 8 tienen 10 años y 4 de experiencia deportiva, todos comenzaron con 6 años. Esta categoría presentaba algunas deficiencias en la realización de la técnica libre, por eso se conformó un grupo de ejercicios para lograr una mejor ejecución por parte de los atletas. Para la realización de esta investigación, se utilizaron métodos del nivel teórico como el Histórico-Lógico y el Analítico-Sintético; del nivel empírico la Observación, la Medición, y la Entrevista; y los Métodos Matemáticos. Estos métodos posibilitaron ofrecer una fundamentación teórica abarcadora relacionada con este tema. Además, se utilizaron aspectos fundamentales para el logro de una buena ejecución, y sirvieron para conocer el estado en el que se encontraban los atletas al inicio de esta investigación, para compararlo al concluir la misma. Los resultados de esta investigación servirán de base para nuevos estudios en la provincia de Ciego de Ávila.

Palabras clave: Técnica libre, Ejercicios.

ABSTRACT

An interview to the 6 trainers of swimming that work at Aquatic Sports Julio A. Mella's Provincial School, came true, knowing oneself that way the need of realization of the same, ad hoc 9-10 utilized 100 % of the population conformed by 14 athletes of category itself years, of them 4 are female and 10 are males, of this license plate 6 have 9 years and 3 of sports experience and 8 have 10 years and 4 of sports experience, all began with 6 years. This category presented some deficiencies in the realization of the free technique so that we conformed a group of exercises to achieve a better execution for part of the athletes. They utilized methods of the theoretic level as well as the Logic Histórico and the Analytical Sintético for the realization of this investigation; Of the empiric level the Observation, the Measurement, and the interview; And the Mathematical Methods. These methods made it possible to offer a theoretic inclusive foundation related with this theme, besides they utilized fundamental aspects for the achievement of a good execution in his development, also they were useful for knowing the status in which the athletes were found to the start of this investigation to compare it when concluding the same. The results of this investigation will serve as base for new studies at Ciego's province of Ávila.

Keyword: Technique of free, Exercises.

INTRODUCCIÓN

Sabido es que la técnica ocupa el lugar principal en la preparación acuática de los niños que practican la natación con fines deportivos. No es lo mismo la técnica corriente de un estilo determinado, a la técnica que caracteriza a los nadadores. Es bien conocido que mientras mayor sea el nivel técnico de un nadador, mejores serán sus resultados deportivos.

Será un deber y una constante del entrenador, desde que el niño comienza a dar sus primeras brazadas, el hacerle los señalamientos necesarios que estén enfocados hacia movimientos técnicos correctos. En el caso que no resulte fácil su comprensión, buscar métodos y medios que ayuden a fortalecer la técnica correcta de nado. A veces es más provechoso comenzar desde el principio que machacar sobre un error determinado.

Hacia los 9-10 años, se hace necesario que un porcentaje alto de trabajo esté dedicado específicamente a la técnica. Podrá ser trabajado por separado y en estilo completo, e incluir en su trabajo un amplio diapasón de ejercicios técnicos, que a la par ayudan a eliminar los errores.

Cada edad (9-10 años), tiene una batería de ejercicios de fácil comprensión que ayudan a trabajar sobre las deficiencias técnicas y por supuesto, la complejidad de los ejercicios que se incluyan para este fin, deben ir de acuerdo a la edad.

Existen infinidad de ejercicios técnicos que actúan positivamente sobre la mecánica correcta de los movimientos, y deberán estar siempre presentes en la agenda de trabajo del entrenador.

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

El dominio de la técnica en ejecución de los ejercicios de la natación, no solo desarrolla considerablemente las posibilidades motoras de los escolares y mejora sus capacidades de coordinación, además crea las bases para el logro de la maestría técnico-deportiva en un futuro.

Objetivo General: Elaborar ejercicios para el mejoramiento de la técnica de libre en los atletas de natación categoría 9-10 años de la Escuela Provincial de Deportes Acuáticos.

Objetivos específicos:

- Determinación de los presupuestos teóricos y metodológicos que sustentan el mejoramiento de la técnica libre en la natación, categoría 9-10 años de la Escuela Provincial de Deportes Acuáticos.
- Diagnóstico del estado actual que presentan los atletas de natación en cuanto a la realización de la técnica libre, categoría 9-10 años de la Escuela Provincial de Deportes Acuáticos.
- Proponer ejercicios para mejorar la técnica libre en los atletas de natación, categoría 9-10 años de la Escuela Provincial de Deportes Acuáticos.
- Evaluación de la calidad de la propuesta por criterio de expertos.

La realización de este trabajo es de gran importancia, hasta el momento no se reconoce una investigación con este fin en la provincia.

DESARROLLO

A pesar de los esfuerzos por fomentar el uso de estilos de enseñanza, basados en la indagación y centrados en el alumno, en la mayoría de las escuelas deportivas, se siguen utilizando las técnicas de instrucción directa. Estas técnicas se hayan centradas en el aprendizaje de la técnica y el perfeccionamiento de las habilidades específicas, sin tener en cuenta los aspectos más importantes, un aprendizaje significativo, como lo es la técnica bien realizada. El secreto de nadar está en saber aprovechar los esfuerzos, no con violencia que fatigan, sino con la mayor naturalidad.

La natación se perfecciona, según la habilidad del nadador para obtener la máxima propulsión y la mínima resistencia, a un determinado gasto energético. Mientras el nadador no experimentado se revolcaría de un lado para otro en el agua con pérdida de mucha energía, impulsándose entre brazadas y creando generalmente una gran resistencia al avance en el agua, el nadador conocedor mantendría un ritmo uniforme y rápido por el agua con menos esfuerzo, con una hidrodinámica estable.

Hay errores que requieren de días, semanas, meses para eliminarlos, independientemente que los errores pueden ser trabajados en tierra, resulta mucho más provechoso trabajarlos en el agua. No es lo mismo ejecutar movimientos correctos en seco, que dentro de una piscina por los efectos conocidos de la resistencia del agua sobre el cuerpo.

La explicación clara, la demostración, la palabra precisa y de fácil comprensión para el niño, también son métodos muy efectivos y recomendables con este fin. Los errores se clasifican en errores fundamentales y errores secundarios, según lo que afecte la ejecución de la técnica.

Errores fundamentales

Posición del cuerpo

- Ninguna posición de bote, por tener la cabeza muy alta o muy profunda.

Movimiento de piernas

- Movimiento no parte de la cadera, sino de la rodilla.
- Movimiento de tijera.

Movimiento de brazos

- Ninguna o poca presión.
- Manos desviadas por la resistencia del agua (zig-zag).
- Acción lejos de la línea media.

Respiración

- Espiración fuera del agua.
- Sacar la cabeza por el frente.
- Inspiración muy temprana o muy tarde.
- Apoyarse sobre el agua para respirar.

Coordinación

- Ninguna o mala fluidez del movimiento.
- Excesivos balanceos o giros.

Errores secundarios

Movimiento de piernas

- Piernas sobre el agua.
- Ningún punteo hacia adentro.
- Amplitud excesiva o escasa de las piernas.
- No terminar el movimiento con un latigazo de los pies.

Movimiento de brazos

- Dedos excesivamente abiertos.
- Acción de los brazos hacia afuera.
- No elevar el codo en el recobro.

Respiración

- Inspiración muy temprana o muy tarde.

A continuación, se presentan algunos de los ejercicios que contribuyen al mejoramiento de la técnica de nado Libre:

Técnica de nado libre

1. Cabeza muy alta o muy profunda:

- Realizar tramos de 12,5 metros caminando en el agua, doblados hacia delante realizando movimiento de brazos, imitando el libre donde den pie los niños atletas, enfatizando bien que deben hundir la cara hasta los oídos. Realizar 3 series de 3X12,5 2 veces por semana.

2. Movimiento de piernas:

- Realizar movimiento de piernas en pareja, mientras uno trabaja el otro descansa, aguantando al que está ejecutando. Realizar 6X30 segundos 2 veces a la semana
- Realizar movimiento de piernas en una fila, agarrados del rebosadero con las manos extendidas y separadas al ancho del cuerpo. Realizar 3X1 minutos 3 veces por semana.
- Realizar movimiento de piernas en tramos con una tabla. Realizar 8X12,5 metros 2 veces por semana.
- Realizar movimiento de piernas en tramos con una tabla. Realizar 4X25 metros 3 veces por semana.

3. Movimiento de brazos:

- Realizar movimiento de brazos en tramos, elevando los codos al sacar el brazo del agua y extenderlo antes de entrarlo al agua de nuevo. Realizar 3 series de 2X12,5 metros, 3 veces por semana
- Parados en la piscina en parejas, el que está parado agarra por las piernas a su compañero que se encontrará de forma horizontal, realizando movimiento de brazos. Realizar 4X1 minutos, 2 veces por semana.
- Caminando dentro de la piscina, realizando movimiento de brazos 3 veces por semana.
- Utilizando la tabla entre las piernas, realizar movimiento de brazos en tramos. Realizar 8X25 metros, 2 veces por semana

4. Respiración:

- Realizar tramos de 50 metros, respirando cada 3 brazadas. Realizar 6X25 metros 2 veces por semana.

Métodos Científicos

Para la elaboración de este trabajo se utilizaron como métodos teóricos: el histórico lógico y el analítico sintético. Cada método está integrado por procedimientos que permiten, de forma más específica, materializar su ejecución.

Del nivel teórico:

- **Histórico-lógico:** Se utiliza para analizar las tendencias históricas de la técnica de libre en la Natación en el ámbito internacional, nacional y local. Permitió considerar las diferentes investigaciones realizadas al respecto, y determinar la dinámica de trabajo y los fundamentos teóricos.
- **Analítico sintético:** Se utiliza durante todo el procesamiento de la información, en el estudio de documentos y en la elaboración de las conclusiones, para descomponer el fenómeno en sus partes y cualidades, en sus relaciones y componentes, específicamente en el tema descomponer los aspectos que sustenta la técnica de libre en la Natación.

Métodos del nivel empírico:

- **La medición:** para cuantificar los resultados obtenidos en las pruebas realizadas a los atletas antes de la ejecución de los ejercicios propuestos, para compararlos con los que se les realizó al poner en práctica los mismos.
- **Entrevistas:** para constatar el estado de conocimiento de los entrenadores de Natación, respecto a la técnica y su cumplimiento en la categoría, con el objetivo de conocer aspectos importantes para la investigación, así como las principales dificultades de la actividad que realiza.

Métodos matemáticos y estadísticos

- **Matemáticos:** para calcular las distancias, series, tiempos y ejercicios que se aplicarán en la investigación.

Análisis de los resultados

- Con la realización de este trabajo se pudo observar una gran mejora en la ejecución de las deferentes técnicas de nado.

CONCLUSIONES

Se determinaron de los presupuestos teóricos y metodológicos que sustenten el mejoramiento de la técnica en la natación. Se diagnosticó el estado actual que presentan los atletas de natación en cuanto a la realización de la técnica, categoría 9-10 años de la Escuela Provincial de Deportes Acuáticos. También se mostraron algunos ejercicios para mejorar la técnica en los atletas de natación categoría 9-10 años, de la Escuela Provincial de Deportes Acuáticos.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- BARRIOS, J. Y RANZOLA, A.: *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*, Ed. Deportes, La Habana, Cuba, 1995.
- DZHANGAROV, T. Y PUNI, A.: *Psicología de la Educación Física y El Deporte*, Ed. Pueblo y Educación, pp. 173, La Habana, Cuba, 1990.
- GARCÍA, J.M.: *Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo. Principios y aplicaciones*, Ed. Gymnos, pp. 518, Madrid, España, 1996.
- GIL, J.: *Entrenamiento Mental para Deportistas y Entrenadores Elites*, Ed. Grafison, pp. 108, Valencia, España, 1991.
- KUKLA, D.: *Observation Skill*, Magazine the Coach, pp. 24-27, 1997.
- LÓPEZ, A.: *El método psicomotor inductivo completo del modelo integrado en el aprendizaje de la técnica en los juegos deportivos*, Universidad de Almería, España, 2003.
- MADELLA, A.: *Metodología Dell' Insegnamento Sportivo*, Roma, Divisione Attività Didatticadella Scuolladello Sport, pp. 139, 1997.
- MURPHY, P. Y THERAULAZ, B.: *My Communication is the Answer I Get Back!*, Magazine The Coach, pp 8-13, 1998.
- PUNI, T.: *Psicología: Texto para Técnicos de la Cultura Física*, Moscú, pp. 108, 1990.
- SAÍNZ, N.: *Variables de la Corrección del Error*, CEMA, 1987.