

**Título: La Metodología De La Natación En El Rendimiento Deportivo Dela Ciudad De Ambato.**

**Autores: Msc. John Roberto Morales Fiallos**

**Msc. Jorge Alberto Rassa Parra**

**Lic. Isaac Germán Pérez Vargas**

**Institución: Universidad Nacional de Chimborazo Riobamba - Ecuador**

**Línea de investigación: Dirección del proceso de enseñanza – aprendizaje**

**Email: jhonmorales72@hotmail.com**

## **RESUMEN**

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo, diseñar una metodología de enseñanza de la natación para el rendimiento deportivo de los integrantes del Club Flipper de la Ciudad de Ambato, Ecuador; la cual motive un entrenamiento formal y comprometido, orientado al desarrollo del gesto técnico de los cuatro estilos básicos de natación. En la metodología se perfeccionan las técnicas de la natación, los estilos, así como los métodos didácticos con un enfoque participativo, innovador y creativo de los entrenadores. La metodología facilita la calidad de la enseñanza aprendizaje en la natación, a partir del conocimiento teórico-práctico de los entrenadores, quienes tienen la máxima responsabilidad de su aplicación consecuente en cada momento del entrenamiento deportivo.

**Palabras Claves:** Metodología, natación, rendimiento deportivo, entrenamiento, guía, creatividad, perfeccionamiento.

## **ABSTRACT**

This research aims to design a teaching swimming methodology for athletic performance of the members of Club Flipper City of Ambato, Ecuador; which motivates a formal and committed training, aimed at developing the technical movements of the four basic swimming strokes. The teaching methodology of the styles swimming technique and methods in a participatory, innovative and creative approach to coaching is perfect. This methodology facilitates teaching and learning in swimming quality, from the theoretical and practical knowledge of the coaches, who has ultimate responsibility for its consistent implementation at each point in training sports.

**Keywords:** Methodology, swimming, sports performance, training, guidance, creativity, refinement.

## **INTRODUCCIÓN**

Los estudios de esta investigación parten del criterio de diseñar una metodología de la natación para los integrantes del Club Flipper de la Ciudad de Ambato, Ecuador, que influya en la iniciativa creadora, del proceso de enseñanza-aprendizaje para incentivar y motivar la práctica de la natación con un diferente modelo pedagógico.

En la ciudad de Ambato la actividad de la natación es ejecutada a través de algunas escuelas y clubes privados, siendo el Club Flipper en la actualidad el más representativo.

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

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

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

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

Por ello, para solucionar la situación apuntada se propone como pregunta científica ¿Cuál es la metodología de enseñanza de la natación en el rendimiento deportivo de los integrantes del Club de natación Flipper de la ciudad de Ambato?

Por las razones antes expuestas el objetivo del presente trabajo investigativo es, diseñar una metodología de enseñanza de la natación para el rendimiento deportivo de los integrantes del Club Flipper de la Ciudad de Ambato, Ecuador.

En el caso particular de este trabajo, tiene como objeto de estudio, la metodología de la enseñanza de la natación y como campo de acción al cual esta orientada la investigación es, el rendimiento deportivo de los integrantes del Club Flipper de la Ciudad de Ambato, Ecuador.

Se utilizaron como métodos teóricos: Análisis-síntesis y el inductivo-deductivo y los métodos empíricos: La entrevista, encuestas, la observación y Investigación Bibliográfica o Documental.

## **DESARROLLO**

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

Daniela Alejandra Urbina Rojas plantea que la natación es una actividad importante en el ámbito competitivo que también ha adquirido importancia en cuanto a la evolución del desarrollo motor que se genera en las personas a través de la clase de Educación Física (2008).

Para los autores, en dependencia del contexto en que se desarrolla la investigación y asumiendo las definiciones planteadas con anterioridad, la natación es entendida como la habilidad que permite al ser humano desplazarse en el agua, gracias a la acción propulsora realizada por los movimientos rítmicos, repetitivos y coordinados de los miembros superiores, inferiores y el cuerpo lo que determina mantenerse en la superficie líquida venciendo la resistencia que ofrece el agua para desplazarse en ella (Morales, John (2014).

Entonces, para lograr un rendimiento de calidad en la natación, el entrenador independientemente que tiene que dominar los elementos teórico-metodológicos de la enseñanza es necesario que tenga en cuenta que rendimiento deportivo, es el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de

competición cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz, según reglas previamente establecidas (Dietrich, M. 2014).

Valdría la pena preguntarse, ¿cuál es la metodología de enseñanza aplicada para el rendimiento deportivo?

Se considera que metodología de la enseñanza es según, Delgado define el término como el modo y forma que adoptan las relaciones didácticas entre los elementos personales del proceso de enseñanza aprendizaje, tanto al nivel técnico y comunicativo, como a nivel de organización del grupo de la clase y de sus relaciones afectivas, en función de las decisiones que toma el profesor” (1987).

Es evidente que la metodología de la enseñanza de la natación al igual que en el contexto escolar es una actividad de interacción e intercomunicación de varios sujetos, en el cual el entrenador ocupa un lugar cimero en el proceso de enseñanza aprendizaje, por lo que tiene la responsabilidad de organizar y guiar, utilizando métodos creativos, no obstante para lograr los resultados deseados, basados en las técnicas y estilos de natación, no se puede lograr sin la actitud y la motivación del estudiante.

En consecuencia la metodología de la enseñanza de la natación es un proceso consciente, organizado, sistémico y sistemático, que contribuye al desarrollo de las habilidades físico-motoras y psicológicas apropiadas para producir un cambio deseado, que le permita adaptarse a la realidad del entorno, así como obtener el óptimo rendimiento deportivo.

En realidad se trata de una metodología de la enseñanza de la natación para el rendimiento deportivo de los integrantes del Club Flipper de la Ciudad de Ambato, Ecuador. Como normas específicas que orientan el trabajo del entrenador mediante la aplicación de una micro planificación que puede ser variada de acuerdo a la creatividad de este, mediante de métodos activos y prácticos.

Resulta importante antes de presentar la metodología, precisar las técnicas de los estilos de natación, como componentes importantes a tener en cuenta en el proceso de entrenamiento para mejorar el rendimiento deportivo.

A continuación relacionamos las técnicas de los estilos de la natación, las cuales actúan como elementos rectores que obedecen a una serie de patrones temporo-espaciales, modelos, que garantizan la eficiencia, ante la desmotivación, la dificultad de escenarios específicos, la desactualización, el descocimiento teórico-

metodológico, la falta de recursos y materiales didácticos, así como el desinterés del Estado en la creación de programas sobre este deporte en el país.

En todos los estilos de natación las posiciones del cuerpo han de ser lo más hidrodinámicas posibles. En la natación existen cuatro estilos: crol, espalda, braza o pecho y mariposa.

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

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

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

**Fuente:** HERNÁNDEZ, A (2011)

**Elaborado por:** Msc. John Morales Fiallos, Lic. Isaac Pérez.

### **Estilo Crol.**

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

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

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

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

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

### **Estilo Espalda**

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

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

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

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

Durante el volteo el nadador podrá girar sobre su vertical hacia el pecho (girarse en posición ventral) y seguidamente realizar una brazada sencilla o doble para iniciar el volteo, tocando la pared con cualquier parte de su cuerpo. El nadador deberá volver a la posición de espaldas inmediatamente después de abandonar la pared, pudiendo recorrer una distancia no superior a los 15 metros por debajo del agua y con movimientos ondulatorios del cuerpo.

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

### **Estilo Braza o Pecho.**

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

A pesar de que su técnica ha evolucionado más rápido que el resto de los estilos, se trata del más lento de los cuatro. En este estilo el nadador se encuentra en posición ventral y realiza movimientos de brazos y piernas simultáneas y simétricas. Los

hombros y las caderas realizan un movimiento ascendente y descendente que, coordinado con el movimiento de brazos, permite realizar la inspiración

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

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

Otra de las características de la braza que le diferencia del resto de estilos es que, en la propulsión, la brazada (acción de brazos) y la patada (acción de piernas), comparten una importancia del 50%, es decir, aportan el mismo grado de propulsión. Todas las técnicas de los estilos de natación antes expuestas, así como los ejercicios, se aplican en la práctica diaria en el entrenamiento como calentamiento para que el entrenador vaya corrigiendo errores que se presenten en la ejecución de estos en forma directa y oportuna, para pulir el gesto técnico en todos sus aspectos de tal manera que al aplicarlos en volumen e intensidad se cumpla los objetivos de la planificación es decir se tenga un mejor rendimiento.

En este sentido, la sistematización de las técnicas de los estilos de la natación, se concretan mediante la metodología de la enseñanza de la natación para el rendimiento deportivo de los integrantes del Club Flipper de la Ciudad de Ambato, Ecuador presentada a continuación:

1. Diagnóstico de las condiciones actuales del entrenamiento deportivo de natación en el Club de Natación Flipper, teniendo en cuenta las condiciones del entorno y todos los que participan en el proceso de enseñanza-aprendizaje
2. Determinación de la condición física de los integrantes del Club de Natación Flipper
3. Desarrollo de las capacidades física motoras, por medio de ejercicios adecuados y medidos con el propósito de realizar los estilos.

4. Fortalecimiento mediante la práctica de la natación valores como: la disciplina, puntualidad a la hora del entrenamiento, persistencia ante los ejercicios, amor al trabajo, solidaridad con mis compañeros y entrenador con el único propósito de formar deportista no solo en el campo deportivo , sino también en el plano humano como un ser positivo ante la sociedad.
5. Aplicación de las técnicas creativas y participativas de los entrenadores.
6. Conocimiento de los fundamentos teórico-metodológicos utilizados en el entrenamiento deportivo de natación.
7. Indagación real y concreta sobre la condición física de los integrantes para tener un punto de referencia de entrenamiento deportivo
8. Organización del entrenamiento deportivo en natación.
9. Cumplimiento de los objetivos, mediante la realización de ejercicios, con un enfoque, sistémico y sistemático.
10. Formación de nadadores que apliquen la técnica de natación en forma correcta.

## **CONCLUSIONES**

1. En la metodología de la enseñanza de la natación, el entrenador tiene la responsabilidad de organizar y guiar, utilizando métodos creativos, no obstante para lograr los resultados deseados, basados en las técnicas y estilos de la natación, no se puede obtener sin la actitud y la motivación del estudiante.
2. La metodología de la enseñanza de la natación es un proceso consciente, organizado, sistémico y sistemático, que contribuye al desarrollo de las habilidades físico-motoras y psicológicas apropiadas para producir un cambio deseado, que le permita adaptarse a la realidad del entorno, así como obtener el óptimo rendimiento deportivo.
3. La metodología propuesta constituye una alternativa pedagógica para contribuir a:
  - El desarrollo de las habilidades deportivas de los estudiantes de la natación.
  - El fortalecimiento de las condiciones físico-motoras de los estudiantes.
  - La comprensión de la utilización de métodos activos en la enseñanza de la natación.



- El diagnóstico de las condiciones reales, así como los objetivos rectores del proceso de enseñanza en esta actividad deportiva.
4. El diseño de la metodología de la enseñanza de la natación presentada, tiene un valor metodológico importante, que incluye un enfoque axiológico y psicológico.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- BLÁZQUEZ, D. (2006). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: INDE.
- CONDE VILLAR, J. (2004). Ministerio del Deporte en su Boletín Informativo del Deporte Ecuatoriano.
- COUNSILMAN, J. E. La Natación edit.: Hispano Europea.
- FORTALEZA DE LA ROSA, A. & RANZOLA, A. (2000). *Entrenamiento deportivo: Alta Metodología*. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física.
- HERNÁNDEZ, R (2009). Entrenamiento Deportivo. Argentina. Disponible en:<http://videosnatacion.com/blog/2009/10/20/principios-basicos-del-entrenamiento-en-natacion/>
- HERRERA, N. Guía de proyectos de investigación social y educativa. Ambato – Ecuador.
- HERRERA, N. Tutoría de la investigación. Editorial Demerito. Quito.Ecuador.
- HERRERA, N. Competencias Profesionales y Currículo. Editorial U.T.A. Ambato .Ecuador.
- HERRERA, M. Corrientes, métodos y técnicas de la investigación educativa. Ambato. Ecuador.
- HINES, E (2005) Reglamento técnico Federación Internacional de Natación edit: Hispano Europea.
- LANIER, A. (1999). *Introducción a la teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. La Habana: INDER.
- MANO, R. (2004). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- MOSQUERA, M. A. (2011). *Proceso Metodológico de la Natación*. Buenos Aires
- SUAREZ, R. y MIRKIN, A. Características del Proceso Metodológico en Natacion.Recuperado en:  
[http://www.facdef.unt.edu.ar/catedras/natacion/nata2/3\\_ProcesoMetodologico.pdf](http://www.facdef.unt.edu.ar/catedras/natacion/nata2/3_ProcesoMetodologico.pdf)
- TORRES, G. (2005) en su Obra “Psicología Evolutiva”.

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

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