



**Universidad
de Holguín**

FACULTAD
CULTURA FÍSICA
Y DEPORTES

TRABAJO DE DIPLOMA PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA.

**Propuestas de ejercicios para mejorar la técnica de la Natación
en el Triatlón**

Autor: María Elena Carralero Galban

Tutor: Profesor: MSc.: Rafael Del Cerro Escalona.

Holguín

2021

RESUMEN

El Triatlón es un deporte olímpico compuesto por tres modalidades, Natación, Ciclismo y Carrera (Atletismo). Esta investigación plantea como análisis la variante de Natación, la cual fue seleccionada por su dificultad y su valor en las edades tempranas, puesto que es mirado como uno de los deportes más íntegro del mundo. Brinda distracción, alegría y salud a los hombres de todas las edades. La importancia de la natación en los niños se manifiesta principalmente por sus dominios benévolos en el progreso del organismo y de la personalidad. Al iniciar el proceso como entrenadora del deporte Triatlón en la EIDE “Pedro Miguel Díaz Coello” de la provincia de Holguín, se observó en numerosas secciones de entrenamiento una serie de errores en la técnica libre de los nadadores escolares del deporte Triatlón, los cuales no les permiten mejorar en las distancias de pruebas. Esta problemática motivó la realización de esta investigación, la que tiene como objetivo confeccionar una propuesta de ejercicios para el mejoramiento de la técnica libre, para reducir los tiempos en esas distancias. Se emplearon distintos métodos teóricos, empíricos, entre los que se destacan varios procedimientos.

ABSTRACT

Triathlon is an Olympic sport composed of three modalities, swimming, cycling and athletics. This research raises as an analysis the swimming variant, which was selected for its difficulty and its value in early ages, since it is regarded as one of the most comprehensive sports. Provides distraction, joy and health to men of all ages. The importance of swimming in children is manifested mainly by its benevolent domains in the progress of the organism and the personality. At the beginning of my process as a Triathlon sport coach at the Pedro Diaz Coello EIDE in the province of Holguin, I observed in numerous training sections a series of errors in free technique in school swimmers in Triathlon sport, which do not allow them to improve in the test distances. This problem led to the realization of this research, which aims to make a proposal of exercises to improve free technique, in the interest of reducing the times in these distances. Different theoretical and empirical methods were used, among which several procedures stand out.

ÍNDICE

I.- INTRODUCCIÓN

Introducción.....	1- 7
Problema.....	5
Objetivo.....	6
Hipótesis.....	6
Tareas científicas.....	6
Métodos.....	7
Muestra	7
Desarrollo.....	8-16
: Alternativas de ejercicios..8	
Descripción de errores.....	14
Propuesta de ejercicios...15-16	
Recomendaciones.....	16
Bibliografía.....	17-18
Anexos.....	19-20

INTRODUCCIÓN

El Triatlón surgió luego de una apuesta entre los Marines estadounidenses, la cual consistía en decidir entre el nado de la Bahía de Waikiki, la vuelta de ciclismo a Ohau y un maratón de larga distancia. Esta era la prueba más dura de todas las llevadas a cabo en Hawai. El comandante John Collin tomó una decisión que dejó a todos los Marines contentos debido a que no habían decidido cuál era la más desafiante, unificó las tres pruebas en una misma carrera que se disputó en 1978 conocida como el "Triatlón Ironman Hawai".

Este deporte se fue convirtiendo en una disciplina tan importante que se incluyó en los Juegos Olímpicos. El Triatlón se realiza en orden y sin interrupción entre una prueba y la siguiente, donde el triatleta tarda un tiempo en cambiar de una disciplina a la otra, llamado transición.

En la actualidad cuenta con grandes figuras Mundiales y marcas que favorecen a este deporte que cada día gana más seguidores.

Peter Reid: El canadiense fue tres veces ganador del Campeonato Mundial de Ironman en Kona, Hawái.

Chris McCormack: australiano que ganó 35 triatlones consecutivos

Mark Allen ganó seis veces el Campeonato Mundial en Hawai.

Leslie Amat terminó cuarta en la más reciente parada de la Copa Panamericana de Triatlón celebrada en Playa Hermosa, Costa Rica.

En Cuba la primera edición se realizó en el 2015 con el nombre de Copa Iberoamericana de Triatlón. El campeonato nace por iniciativa de la Sociedad Cultural José Martí y el Club Martiano de Huelva, España, y cuentan con el apoyo de la Federación Internacional de Triatlón y el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. Su objetivo era promocionar el Triatlón en Cuba. En ella participaron alrededor de 400 competidores. Al ser un deporte nuevo en el país sus resultados no eran los mejores no obstante se han reconocido a atletas por su participación y por estar entre los 20 primeros triatletas en los eventos de Triatlón en la Habana, donde **Leslie Amat** es una de las triatletas más destacadas del País, al igual que la atleta Yaniza Pérez Carbonell, campeona nacional, campeona de la Copa Panamericana en Venezuela 2008, bronce en Circuito Mundial de Biatlé, en el 2007.

En el Triatlón, la natación debe iniciar su práctica en la edad comprendida entre 6-7 años de edad, pues el hombre no nada de forma espontánea, y a su vez, este ha tenido que desarrollar una serie de movimientos corporales, los que se han ido perfeccionando para lograr un mayor impulso en el agua y ha desarrollado técnicas que han evolucionado y son los que se emplean en la natación competitiva contemporánea, por lo que es muy importante comenzar a edades tempranas.

En Cuba se puede decir que a partir de 9 a 10 años de edad comienzan los nadadores a asimilar cargas de entrenamientos de forma organizada con un porcentaje referentemente alto de intensidad en tierra y agua para garantizar las exigencias del programa de la Natación, Pentatlón y Triatlón de nuestro país.

Estos deportes han perfeccionado un incremento elevado que exige un buen trabajo continuo para el desarrollo de las cualidades físicas generales y especiales, así como un desarrollo psíquico normal para los atletas que poseen una técnica depurada de los movimientos, se pone de manifiesto un gran trabajo de los diversos planos musculares, lo que estará en correspondencia con los cambios de velocidad en el nado, por lo cual la actividad muscular debe adaptarse al trabajo tanto en condiciones aerobias como anaerobias.

La natación despierta estímulos especiales que influyen de manera positiva sobre el desarrollo psíquico y corporal, las técnicas de movimientos ayudan especialmente al desarrollo de la musculatura. Durante el entrenamiento se llega al llamado corazón del deportista, donde aprende a economizar el oxígeno durante el entrenamiento y la competencia, también se corrigen los errores más comunes en la técnica del nadador, se perfecciona la técnica de nado, esto requiere de muchas horas de trabajo profesional y precisamente de estos errores más comunes en la técnica de nado se basa esta investigación.

Las condiciones técnicas de los atletas no han sido las mejores debido a una serie de dificultades que arrastran desde años de iniciación deportiva, que se han venido tratando con su incorporación a este centro de estudio.

Esta problemática motivó la realización de varios ejercicios para estudiar si esos errores se manifestaban con regularidad. Se pudo constatar que la mayoría de los atletas cometen una y otra vez los mismos errores a pesar de que se insiste en la necesidad de corregirlos.

Al abordar sobre las posibles causas de estas dificultades, se planteó que durante las sesiones de entrenamiento, los atletas cometen errores técnicos, los que en situaciones de competencia o de controles estos han sido más frecuentes ya que los atletas aún no dominan correctamente el prototipo de los movimientos instaurados. Entre las causas observadas encontramos:

1. Temor e incertidumbres.
2. Falsas sensaciones musculares.
3. Inadecuada representación de los movimientos.
4. Aplicación inapropiada de los pasos metodológicos de la enseñanza de la técnica.
5. Escasa capacidad coordinativa.
6. Deficiencias en la ejecución o realización del hábito motor.

Esta situación permitió la determinación de la siguiente problemática investigativa.

Problema de Investigación:

¿Cómo mejorar la ejecución de la técnica libre en los nadadores de la categoría escolar 11-12 años del deporte Triatlón en la EIDE de Holguín?

Para solucionar el problema se planteó el siguiente objetivo.

Objetivo:

Clasificar una propuesta de ejercicios para el mejoramiento de la técnica libre en los nadadores categoría escolar 11-12 años del deporte Triatlón de la EIDE de Holguín.

Hipótesis:

Elaboración de una propuesta de ejercicios, dosificados por etapas de entrenamiento que considere las insuficiencias específicas de los atletas, mejorará la técnica libre en los nadadores categoría escolar 11-12 años del deporte Triatlón en la EIDE de Holguín.

Tareas Científicas

1. Determinar los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan el nivel de ejecución en la técnica libre en los nadadores escolares del deporte Triatlón .
2. Determinar las exigencias esenciales de los ejercicios que conforman la propuesta para elevar el nivel de ejecución de la técnica libre en los nadadores escolares.
3. Definir las características de los ejercicios para mejorar la técnica libre en los nadadores escolares del deporte Triatlón.

Métodos

Del nivel teórico se utilizaron los siguientes métodos:

- ★ **Histórico – Lógico:** para realizar una historia del problema que se aborda y estudiar las tendencias sobre diferentes formas existentes del entrenamiento de la técnica en el deporte escolar.
- ★ **Analítico – Síntético:** permite conocer las posiciones teóricas acerca del empleo de la técnica durante el proceso de entrenamiento.
- ★ **Inductivo-deductivo:** permite conocer el problema de forma general y a la vez poder desintegrarlo o sea pasar del conocimiento general al particular. Además de establecer vínculos y relaciones entre los conocimientos obtenidos en los distintos momentos y etapas de la investigación.

Muestra

La EIDE “Pedro Miguel Díaz Coello” de la provincia de Holguín tiene una matrícula de 7 atletas de la categoría escolar en el deporte de Triatlón que fue la escogida para esta investigación, del cual se tomó una muestra intencional de 6 atletas, lo que representa el 97 por ciento del total, de ellos 4 son varones y 3 son hembras, de la categoría 11-12 años de edad.

Desarrollo

DESCRIPCIÓN DE LOS ERRORES

- El error número 1 los atletas llevan la cabeza alta lo que les impide que el cuerpo ocupe una forma más hidrodinámica y horizontal con respecto a la superficie y ofrece más resistencia al nadar.
- El error número 2 los atletas realizan una pausa en el movimiento de piernas lo que impide un mayor avance en el agua.
- El error número 3 los atletas no terminan el empuje al lado del muslo y esto les resta fuerzas al movimiento de brazos y avance en el agua.
- El error número 4 los atletas no llevan el brazo que realiza la entrada al agua hasta su punto máximo de extensión a la hora de iniciar la fase subacuática o la brazada en el Estilo Libre.
- El error número 5 los atletas realizan el halón en un punto muy alejado de la línea media del cuerpo, lo que imposibilita un mejor agarre del agua y el no aprovechamiento de la brazada.
- El error número 6 los atletas llevan la mano abierta en la fase subacuática, es decir no la lleva en forma de cuchara, con los dedos abiertos o separados, lo que le resta el agarre del agua.
- El error número 7 los atletas solo respiran por un lado lo que le resta orientación ya que no tiene un dominio del resto de los competidores, lo que puede afectar el ligamento nuchal y pierde la dirección al nadar.

Esta serie de errores conlleva a una incorrecta ejecución técnica de libre, no siendo la más idónea para realizar marcas bajas.

PROPUESTAS DE EJERCICIOS PARA LA TÉCNICA DEL ESTILO LIBRE EN LOS ATLETAS CATEGORÍA ESCOLAR 11 Y 12 AÑOS DEL TRIATLÓN DE LA EIDE PEDRO DÍAZ COELLO.

Propuestas de ejercicios para la técnica del estilo libre.

En el transcurso de la revisión de materiales, se pudo llegar a una conclusión, de variar la forma del trabajo técnico y aplicar la siguiente propuesta de ejercicios de acuerdo a variantes que se podían realizar de ejercicios tradicionales según la creatividad del técnico y las condiciones actuales.

1. Pierna de libre sin tabla con brazos extendidos al frente de la cabeza. **Objetivo:** (Realizar movimiento alterno de las piernas estendidas con empuje (punteo) donde exista un movimiento ascendente y uno descendente) de 2-4 repeticiones con 40 segundos de descanso.
2. Libre pasando el frente de la mano por el agua.
Objetivo:(El atleta realizará el movimiento de los brazos pasando el frente de la mano por el nivel del agua, sin sacar la mano del agua). de 2-4 repeticiones con 40 segundos de descanso.
3. Libre terminando el empuje atrás, tocándose el glúteo contrario.
Objetivo:(El atleta ejecuta el movimiento de brazos terminando el empuje a la altura del muslo y al terminar se saca la mano y se toca el glúteo contrario). de 2-4 repeticiones con 40 segundos de descanso.

4. Libre rozándose la espalda con el dedo pulgar de la mano.

Objetivo:(El atleta cuando realiza el recobro o la fase aérea del movimiento de los brazos, se rozará la espalda con el dedo pulgar de la mano que realiza el movimiento).de 2-4 repeticiones con 40 segundos de descanso.

5. Libre especial con tabla

Objetivo:(El atleta con sus dos manos extendidas al frente de la cabeza en una tabla y realizará movimiento de brazada libre cada seis patadas primero con un brazo y después con el otro, sin mover de la tabla el brazo que no trabaja). de 2-4 repeticiones con 40 segundos de descanso.

6. Libre con tiempo.

Objetivo:(El atleta con un brazo extendido al frente y el otro al lado del cuerpo contará 6 movimiento de pierna y cambiará de brazo respirando por el lado del brazo que se encuentra al lado del cuerpo) de 2-4 repeticiones con 40 segundo de descanso.

7. Libre respirando cada 3, 5; 7; 9 y 11; brazadas.

Objetivo:(No es más que el conteo de las brazadas para realizar la respiración cada 3, 5; 7; 9 y 11; brazadas, siempre en números impares, por ambos lados). de 2-4 repeticiones con 40 segundos de descanso.

8. Libre progresivo y regresivo.

Objetivo:(No es más que el aumento o la disminución gradual de la rapidez del nadador siguiendo las orientaciones del entrenador). de 2-4 repeticiones con 40 segundos de descanso.

9. Libre con mantención.

Objetivo:(el atleta realiza una brazada y en el recobro debe mantener 5 segundos el brazo en un ángulo de 45 grado con el codo hacia arriba) de 2-4 repeticiones con 40 segundos de descanso.

10. Coordinación de la técnica completa.

Objetivo:(Es la correcta ejecución de la técnica de nado). de 2-4 repeticiones con 40 segundos de descanso.

Resultados esperados.

El diagnóstico inicial demostró que los atletas escolares de la categoría 11-12 años de la EIDE Pedro Miguel Díaz Coello de la provincia de Holguín, cometen errores que les impide alcanzar resultados deportivos óptimos en las pruebas iniciales.

Los datos obtenidos en esta investigación permiten corroborar la hipótesis del trabajo formulada por cuanto la propuesta de ejercicios, mejoró la técnica de los atletas permitiendo a estos disminuir sus tiempos en las distancias de pruebas.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alonso, A.A. (2014). Estudio de casos. Ciudad de la Habana. Editorial Félix Varela.
2. Álvarez, A.A. (2006). Investigación cualitativa. Diseños Humanísticos interpretativos. Facultad de Ciencias Sociales y Humanísticas. Ciudad de la Habana. Departamento de Psicología.
3. Balius A.A. (2006) Asistencia Biomecánica en Natación. Deporte siglo XXI. Caracas: 73-75.
4. Brancacho, J G. (1994) Material de estudio de natación. Ciudad de la Habana. 218 p. Especialización. INDER. .
5. Brancacho, J G. (1996) Natación. Ciudad de la Habana. Editorial ISCF.
6. Colectivo de autores. Programa de preparación del Deportista. (2016) Ciudad de La Habana. P 253. Editorial Pueblo y Educación.
7. Federación Internacional de Natación. (FINA) Reglas de Natación (2017–2019). Disponible en: <http://todonatación.com>. Consultado 18 de mayo del 2018.
8. Forteza de la Rosa, A. (2008) Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico Técnico. Ciudad de La Habana. P 84
9. Harre, D. (2003) Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial Científico Técnico. Ciudad de La Habana. 395 p.

10. López García, J E y Bestard, C (2000) Sistema tecnológico en beneficio de la preparación del deportista. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Consultado el 20 de enero de 2018.
11. Maglichó, E. (2015) Nadar más Rápido. Editorial Hispano Europeo S.A. España. P 452.
12. Florín, M y González, D. (2015) Enseñar a Nadar. Ciudad de la Habana. P243. Editorial Deportes.
13. Makarenko, L. P. (2004) El nadador joven., Editorial Vneshtorgizdat. Moscú.
14. Platonov, V. N. (2014) Los Sistemas de entrenamiento de los mejores nadadores del mundo: teoría y práctica. Editorial Paidotribo. Barcelona.
15. Technology In Swimming (s.f.) Disponible en: http://science.uniserve.edu.au/school/profdev/tutes/teach_sc_deeper_meaning/TechnologyInSwimming.ppt. Consultado 30 de enero del 2018.

Anexos







