

ALTERNATIVA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DEL ESTILO LIBRE EN NADADORES DE LA ACADEMIA “CIUDADELA UNIVERSITARIA” DE MANTA

ALTERNATIVE METHODOLOGY FOR TEACHING FREESTYLE SWIMMERS ACADEMY "UNIVERSITY CIUDADELA" MANTA

Autores: Lic. Hipatia Alexandra García- García¹

Dr. C. Manuel Gutiérrez- Cruz²

Dr. C. Mayra Rosario Moreno- Pino³

¹ Unidad Educativa Fiscal 4 de noviembre

² Universidad Estatal de Guayaquil

³ Universidad de Holguín

País. República de Ecuador

RESUMEN

El artículo parte de las insuficiencias metodológicas detectadas en la enseñanza de los elementos técnicos del estilo libre, en nadadores de la categoría 11-14 años en la Academia “Ciudadela Universitaria” de Manta. Los autores proponen una alternativa metodológica contentiva de cuatro etapas que constituyen una solución a cómo mejorar la enseñanza de la técnica del estilo libre en la muestra seleccionada. En la ejecución práctica de la investigación se utilizaron métodos teóricos y empíricos, que junto con los métodos matemáticos

estadísticos permitieron demostrar la pertinencia de la propuesta.

Palabras clave. Natación, estilo libre, alternativa metodológica

ABSTRACT

The article splits of insufficiencies methodological detected in the teaching of the technical elements of the freestyle in swimmers, of category 11-14 years at the Academy Citadel University of Manta. The authors propose an alternative methodology That you contain of four stages that constitute a solution to how improving the teaching of the technique of

the freestyle in the selected sign. They utilized theoretic methods and empiricists, that along with the mathematical statistical methods they allowed demonstrating the pertinence of the proposal in the practical execution of investigation.

Key words. Swimming, free style, methodological alternative

INTRODUCCIÓN

La Natación es, después del atletismo, el deporte olímpico que más cantidad de títulos otorga, su práctica está extendida a todos los países del mundo.

En Ecuador los resultados en este deporte comienzan a partir de 1930 con la participación de los cuatro mejores nadadores del momento, en el Campeonato Sudamericano realizado en Lima el 27 de Marzo, ellos eran Carlos Luis Gilbert, Abel Gilber, Ricardo Planas y Luis Alcivar Elizalde, lograron ser campeones sudamericanos en ese evento. Posteriormente Jorge Delgado Panchana se convierte en el nadador sudamericano que más títulos ha ganado, obteniendo después el cuarto lugar de la Natación en las Olimpiadas de Múnich de 1972, en estilo mariposa.

En el año de 1982 Guayaquil acogió uno de los eventos deportivos internacionales más

importante de su historia, cuando se celebró el IV Campeonato Mundial de Natación organizado por la Federación Internacional de Natación (FINA).

En Ecuador se masifica este deporte con la piscina de veinticinco (25) m del Colegio Eloy Alfaro de Bahía, en Manabí y con la piscina de veinticinco (25) m del Portoviejo Tennis Club, en Portoviejo. Así se logra ser campeones por muchos años consecutivos en los torneos nacionales de novatos 1976, 1977, 1978 y 1979.

Independientemente de los resultados obtenidos, se considera que la práctica de esta disciplina deportiva en el Ecuador no ha alcanzado resultados de élite a nivel mundial y olímpico, lo que demuestra la necesidad de reformar su sistema de entrenamiento deportivo, perfeccionar el proceso de selección de talentos y modificar el sistema competitivo.

Resulta pertinente entonces, que para rediseñar la planificación de cada uno de los componentes de la preparación del nadador, se tengan en cuenta los principales postulados teóricos y metodológicos sobre el entrenamiento deportivo. En este sentido, se destacan los criterios de los autores: Matveev (1983), Ozolin (1983), Verkoshansky (1988), Weineck (1993),

García Manso *et al.* (1996), Collazo (2006), Issurin (2007) y Forteza (2009).

El estilo libre es el más utilizado por su eficiencia, velocidad y comodidad, se caracteriza por ser el más rápido de todos los que se utilizan en la Natación competitiva, la posición correcta del *crowl* se consigue con el cuerpo estirado, y la cabeza mirando el fondo de la piscina, porque si la cabeza está mirando al frente el nadador pierde velocidad. Las principales técnicas de *crowl* son extensión, agarre, el tirón, el empuje, el recobro, la coordinación, piernas, cabeza, respiración.

La autora principal de la investigación tiene más de 30 años como atleta, instructora y preparadora de equipos a competencias nacionales e internacionales, ha podido constatar a través de la observación de unidades de entrenamientos y eventos competitivos, entrevistas con padres y entrenadores, la existencia de un grupo de insuficiencias en la enseñanza del estilo libre en la categoría de 13-14 años en los equipos de Manta, de la provincia Manabí, entre ellas se pueden referir las siguientes:

- Insuficiencias metodológicas en la enseñanza de los elementos técnicos del estilo libre.

- Insuficiencias en la aplicación técnica de los elementos del estilo libre por parte de los nadadores de la categoría 13-14 años.
- Falta de conocimientos didácticos de los profesores de Natación para la enseñanza de los elementos básicos del estilo libre en esta categoría.

Las insuficiencias anteriores permitieron declarar el problema científico: ¿Cómo mejorar la enseñanza de la técnica del estilo libre en nadadores de la categoría 13-14 años en Manta Provincia de Manabí?

El objetivo de la investigación consistió en elaborar una alternativa metodológica para la enseñanza de los elementos técnicos del estilo libre en nadadores de la categoría 13-14 años.

METODOLOGÍA

La investigación tuvo como población los 46 nadadores que conforman la matrícula de la categoría 13-14 años en la Academia "Ciudadela Universitaria" de Manta y los 5 profesores que trabajan con la misma.

Durante la investigación se utilizaron un conjunto de métodos de la investigación científica teóricos, empíricos y estadísticos.

El analítico sintético e inductivo deductivo se utilizaron para el procesamiento de la información existente en la literatura sobre el

entrenamiento en la Natación y la enseñanza de la técnica del estilo libre y el uso de los principales métodos y procedimientos para su enseñanza. *El sistémico* se empleó para concebir los elementos y componentes de la alternativa metodológica para la enseñanza del estilo libre en la Natación.

La *observación* permitió constatar durante el diagnóstico la manera en que los profesores y monitores utilizan los métodos y procedimientos para la enseñanza del estilo libre en la Natación en la categoría 11-14 años, así como la diversidad de ejercicios para la enseñanza de cada elemento técnico en correspondencia con las características individuales de los sujetos y luego para corroborar la aplicación de la alternativa metodológica propuesta.

La *revisión de documentos* permitió constatar la planificación y el uso de los métodos para la enseñanza de la técnica del estilo libre, a través de los planes de clases que utilizan los profesores y monitores.

La *entrevista* se les realizó a los padres de los nadadores objeto de investigación, con el objetivo de conocer el nivel de impacto y satisfacción en los beneficiarios y sus familiares.

La *encuesta* se aplicó durante el diagnóstico inicial para constatar el nivel de conocimiento

de los profesores y monitores sobre la metodología de la enseñanza de la técnica estilo libre de la Natación y para conocer el impacto de la alternativa metodológica en la formación de los atletas.

La *medición* se utilizó durante la preprueba y posprueba para evaluar el nivel técnico de ejecución de las fases del estilo libre con la aplicación de un test pedagógico de carácter técnico a los nadadores muestreados.

Se utilizaron estadígrafos de la estadística descriptiva que permitieron constatar, comparar y comprobar la efectividad de la alternativa metodológica aplicada a través del estado de los indicadores en la preprueba y postprueba.

RESULTADOS

En la elaboración de la propuesta se asume en el contexto deportivo las propuestas de Escalona (2011), Calzadilla (2011) y Perlaza (2016), los que realizaron propuestas con una estructura que parte del diagnóstico, incluyen acciones de planificación que integran la capacitación de los actores y el sistema de contenidos metodológicos y otros componentes que centran, implementación y evaluación del proceso.

La alternativa metodológica para la enseñanza del estilo libre en nadadores de la Academia "Ciudadela Universitaria" de Manta está compuesta por las siguientes etapas:

- 1) Etapa de diagnóstico
- 2) Etapa de planificación y organización de las actividades metodológicas
- 3) Etapa de implementación de las actividades metodológicas
- 4) Etapa de evaluación de los resultados de la implementación de las actividades metodológicas

La descripción de las *etapas fases y acciones* aparecen a continuación:

Etapa 1. Diagnóstico

Comenzó en el mes de marzo de 2014, en el mesociclo introductorio del ciclo. Se aplicaron entrevistas, encuestas y otros instrumentos para conocer el estado real de la técnica del estilo libre en los nadadores de la muestra seleccionada.

Etapa 2. Planificación y organización

Esta etapa constó con las siguientes fases:

- Fase 1. Determinación de los objetivos generales y específicos
- Fase 2. Sensibilización, motivación y preparación

- Fase 3. Elaboración del sistema de actividades metodológicas

La Fase 1. Determinación de los objetivos general y específicos

Esta fase tiene como función determinar los objetivos que rectorarán el proceso de elaboración de las actividades, los métodos, procedimientos metodológicos y ejercicios para la enseñanza de del estilo libre en nadadores, ellos son:

Objetivo general: diseñar un sistema de actividades metodológicas para la enseñanza del estilo libre en nadadores de 13-14 años.

Fase 2. Sensibilización, motivación y preparación

Tuvo como objetivo comprometer y preparar a los entrenadores, atletas y padres o representantes que intervendrán en el proceso; para lo cual es determinante, una alta preparación y motivación.

Las acciones estuvieron encaminadas a la sensibilización, motivación y preparación deben aplicarse durante el resto de las etapas de la alternativa.

Fase 3. Elaboración del sistema de actividades metodológicas para la

enseñanza del estilo libre en la Natación en nadadores de 13-14 años

Esta fase tiene la función de revelar el conjunto de actividades metodológicas concebidas para la enseñanza del estilo libre durante el entrenamiento de nadadores de 13-14 años, la misma incluye tres formas de organización, ellas son:

- 1) El sistema de talleres para la preparación y capacitación de los profesores, atletas y padres o representantes.
- 2) El sistema de métodos y procedimientos organizativos para la enseñanza del estilo libre en nadadores de 13-14 años.
- 3) El sistema de ejercicios para la enseñanza de las fases técnicas del estilo libre.

En la primera forma de organización del trabajo, los *talleres metodológicos* se propusieron un total de 8, dirigidos a preparar a los profesores, atletas y demás personas implicadas en temas relacionados con: la caracterización psicológica y pedagógica, particularidades anatómico-funcionales y el estado de desarrollo motriz; etapas de formación de

los nadadores, estilos, métodos senso-perceptivos, métodos prácticos, planificación de la sesión de entrenamiento y utilización de tecnologías.

Ejemplo de un taller

Taller 2. Particularidades anatómico-funcionales y estado de desarrollo motriz en los adolescentes de 13-14 años

Participantes: Profesores y padres

Objetivo: conocer las características y principales cambios anatómico-funcionales y el estado de desarrollo de las habilidades y capacidades físicas en adolescentes de 13-14 años.

Contenidos. Cambios en la maduración sexual, estructura ósea y corpórea. Periodo sensitivo para el desarrollo de algunas capacidades físicas y habilidades motoras.

La segunda forma organizativa es el *sistema de actividades metodológicas* para la enseñanza del estilo libre en la Natación. Se sustenta en la propuesta de Collazo (2006), al clasificar los métodos en senso-perceptivos y prácticos. Dentro de los senso-perceptivos se utilizarán los visuales (directo e indirecto) y el verbal (explicativo demostrativo y correctivo). Como métodos prácticos se

emplearán el analítico, asociativo sintético, repeticiones y el competitivo.

En esta forma organizativa se realizan precisiones metodológicas para el uso de los **métodos senso perceptivos:**

- *Orientaciones metodológicas para la utilización del método visual directo*
- *Orientaciones metodológicas para el uso del método visual indirecto*
- *Orientaciones metodológicas para el uso del método verbal explicativo demostrativo*
- *Orientaciones metodológicas del método verbal correctivo*

Precisiones metodológicas para el uso de los **métodos prácticos:**

- *Orientaciones metodológicas para el uso del método analítico asociativo sintético*
- *Orientaciones metodológicas para el uso del método de repetición*
- *Orientaciones metodológicas para la utilización del método de repetición dinámica por imitación del movimiento*
- *Orientaciones metodológicas para la utilización del método de repetición del ejercicio estándar*

- *Orientaciones metodológicas para la utilización del método de repetición del ejercicio variado*

El sistema de ejercicios para la enseñanza de las fases técnicas del estilo libre

Para elaborar este contenido se tomó como referencia la propuesta de Hernández (2015), que tiene en cuenta las fases de este estilo.

Se tuvo en cuenta la fase del movimiento, el sistema de movimientos a enseñar y los métodos:

- *Movimiento de brazos* con 27 ejercicios a enseñar y los métodos en sus tres fases (Iniciación, consolidación y perfeccionamiento)
- *Movimiento de piernas* con 16 ejercicios a enseñar y los métodos en sus tres fases
- *La respiración* con 6 ejercicios a enseñar y los métodos en sus tres fases
- *La coordinación* con 12 ejercicios a enseñar y los métodos en sus tres fases
- *El viraje o vuelta* con 14 movimientos a enseñar y los métodos en sus tres fases
- *La salida* con 17 movimientos a enseñar y los métodos en sus tres fases

Etapas 3. De implementación de las actividades metodológicas para la enseñanza del estilo libre en la Natación

La etapa de implementación comenzó en julio de 2014, donde la investigadora en una reunión con profesores, padres y atletas, ofreció una exposición metodológica sobre las características de la preparación, en la que se detalló que se aplicaría la concepción de Planificación en Bloques de Isurri (2007), con un macro de tres mesociclos (acumulación, transformación y realización), con una orientación en el mayor estado de los nadadores para su participación en los Juegos por la Cantonización de Manta, en el mes de octubre.

Las características de esta etapa se describen a continuación:

- La preparación comienza con el primer mesociclo en julio y consta de tres mesociclos (acumulación, transformación y realización) y quince microciclos, de los cuales siete pertenecen al meso de acumulación, cinco al de transferencia y tres al de resolución.
- La planificación de los *talleres metodológicos* realizados aparecen en la tabla no. 1 (Ver Anexo)

Etapas 4. Evaluación de los resultados de la implementación de las actividades metodológicas

La evaluación se realizó en el microciclo quince del mesociclo de realización en el mes de octubre de 2014. La misma tuvo como objetivo determinar el estado de los indicadores establecidos y emitir juicios de valor de su estado. La etapa contó con las siguientes fases: *Fase 1. Planificación de la evaluación, Fase 2. Aplicación, procesamiento y análisis de los datos y Fase 3. Elaboración del informe de evaluación.*

La *Fase 1. Planificación de la evaluación* contempló las siguientes acciones:

Determinación del *objetivo* de la evaluación:

- Evaluar el estado que presenta el entrenamiento del estilo libre en los nadadores de 13-14 años de la Academia "Ciudadela Universitaria" de Manta en Ecuador.

Determinación de las *dimensiones e indicadores* a evaluar:

Dimensión (1). Conocimientos teóricos y metodológicos para la enseñanza de las fases técnicas del estilo libre y las particularidades de los sujetos de 13-14

años. *Indicadores*:

- a) Conocimiento de los métodos generales para el desarrollo de las habilidades motrices deportivas.
- b) Conocimiento de los métodos, procedimientos y formas organizativas para la enseñanza de los elementos técnicos del estilo libre.
- c) Conocimiento de las características del desarrollo anatomofisiológico, desarrollo motriz y capacidades físicas sensitivas de los sujetos de 13-14 años.

Dimensión (2). Ejecución de la sesión de entrenamiento. *Indicadores*:

- a) Aplicación de ejercicios en correspondencia con el sistema de actividades metodológicas planificado para cada elemento técnico.
- f) Ejecución técnica y errores durante la fase de viraje.

Fase 2. Aplicación, procesamiento y análisis de los datos

En esta fase se aplicaron los métodos, técnicas e instrumentos concebidos en la posprueba y se compararon con los resultados de la preprueba. También se aplicaron instrumentos para constatar el estado de las tres dimensiones.

- b) Dosificación de la carga de entrenamiento.
- c) Cumplimiento con los principios del entrenamiento deportivo.
- d) Utilización de métodos, procedimientos y formas organizativas adecuadas.

Dimensión (3). Nivel de ejecución técnica de las fases del estilo libre en la Natación que contó con los siguientes *Indicadores*:

- a) Ejecución técnica y errores durante la fase de movimientos de brazos.
- b) Ejecución técnica y errores durante la fase de movimientos de piernas.
- c) Ejecución técnica y errores durante la respiración.
- d) Ejecución técnica y errores durante la coordinación.
- e) Ejecución técnica y errores durante la fase de salida.

Fase 3. Elaboración del informe de evaluación

Una vez tabulados e interpretados los resultados de los instrumentos aplicados se procedió a la redacción del informe de la evaluación, el cual constituyó el punto de partida para realizar el análisis y discusión necesarios sobre el problema estudiado.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Para constatar la efectividad de los resultados de la aplicación parcial de la alternativa metodológica, se compararon los resultados de los indicadores evaluados en la segunda medición (posprueba P-2) con los de la primera medición (preprueba P-1) durante el

diagnóstico inicial. Las dimensiones e indicadores aparecen a continuación:

Dimensión (1). Conocimientos teóricos y metodológicos para la enseñanza de las fases técnicas del estilo libre y las particularidades de los sujetos de 13-14 años. (Tabla no. 2)

Tabla No. 2. Comparación de los resultados de los indicadores en la preprueba (P-1) y en la posprueba (P-2)

Indicadores (2- Profesores)	Criterio	P-1 %	P-2 %	Dif. %
Conocimientos sobre los métodos para la enseñanza de la Natación	M. Suficiente	-	100	+100
	Suficiente	50	-	-
	Reg. Suficiente	50	-	-
	Insuficiente	-	-	-
Conocimientos sobre las características fisiológicas, anatómicas, psicopedagógicas y motoras de los nadadores entre 13-14 años	M. Suficiente	-	100	+100
	Suficiente	-	-	-
	Reg. Suficiente	100	-	
	Insuficiente	-	-	-

Fuente. Elaboración propia

En relación con la dimensión 2 sobre la ejecución de las fases técnicas del estilo libre después de aplicada la alternativa metodológica se obtuvieron los siguientes resultados (tabla no. 3) en cantidad de faltas o errores (T) y evaluación del movimiento (E):

Tabla No. 3. Resultados en cantidad de faltas o errores (T) y evaluación del movimiento (E) luego de aplicada la alternativa metodológica

No	M. brazos		M. piernas		Respiración		Coordinación		Viraje		Salida	
	T	E	T	E	T	E	T	E	T	E	T	E
1	3	B	2	MB	2	R	1	MB	4	R	3	B
2	2	MB	0	E	3	M	1	MB	5	M	4	R
3	2	MB	3	MB	3	M	1	MB	3	B	2	MB
4	2	MB	4	R	1	B	0	E	4	R	2	MB
5	2	MB	0	E	2	R	1	MB	2	MB	4	R
6	1	E	3	B	2	R	1	MB	4	R	5	M
7	2	MB	1	E	2	R	1	MB	4	R	3	B
8	0	E	0	E	0	MB	0	E	2	MB	2	MB
9	3	B	2	MB	1	B	0	E	4	R	5	M
10	2	MB	2	MB	2	R	1	MB	3	B	4	R
11	1	E	1	E	1	B	1	MB	2	MB	2	MB
12	3	B	2	MB	0	MB	0	E	5	M	2	MB
13	2	MB	2	MB	1	B	1	MB	2	MB	5	M
14	1	E	3	B	3	M	2	B	2	MB	2	MB
15	2	MB	0	E	2	R	1	MB	5	M	4	R
16	2	MB	2	MB	0	MB	1	MB	3	B	0	E
17	3	B	4	R	2	R	1	MB	5	M	3	B
18	0	E	0	E	1	B	0	E	1	E	0	E

Fuente. Elaboración propia

Valoración de resultados por fases técnicas:

- El 77.7 % de los nadadores es evaluado entre las categorías de Excelente y Muy Bien en el movimiento de brazos y ninguno se evalúa de Regular y Mal.
- El 77.7 % de los nadadores es evaluado entre las categorías de Excelente y Muy Bien en el movimiento de piernas, el 11.1 % de Regular y ningún nadador es evaluado de Mal.

- El 44.4 % se evalúa entre las categorías de Muy Bien y Bien y el 55.5 % se evalúa entre las categorías de Regular y Mal.
- El 94.4 % es evaluado entre las categorías de Excelente y Muy Bien y ninguno de los nadadores es evaluado de Regular y Mal en la Coordinación.
- En el viraje el 50 % se evalúa entre las categorías de Excelente y Bien y el otro 50% entre Regular y Mal.
- En la salida el 61 % se evalúa entre las categorías de Excelente y Bien y el resto entre las categorías de Regular y Mal.

Dimensión (3). Contrastación de los resultados de la ejecución técnica de las fases técnicas del estilo libre durante la preprueba y posprueba. (tabla no. 4)

Tabla No. 4. Resultados de las fases técnicas del estilo libre en la preprueba y posprueba

Fases técnicas	PREPRUEBA											POSPRUEBA										
	E		MB		B		R		M		D		E		MB		B		R		M	
	T	%	T	%	T	%	T	%	T	%	T	%	T	%	T	%	T	%	T	%	T	%
Mov. brazos			1	5.5	3	16.6	5	27.7	5	27.7	4	22.2	5	27.7	9	50	4	22.2				
Mov. piernas			2	11.1	3	16.6	4	22.2	6	33.3	3	16.6	7	38.8	7	38.8	2	11.1	2	11.1		
Respiración					3	16.6	5	27.7	8	44.4	2	11.1			3	16.6	5	27.7	7	38.8	3	16.6
Coordinación			1	5.5	4	22.2	10	55.5	3	16.6			5	27.7	12	66.6	1	5.5				
Viraje							3	16.6	3	16.6	12	66.6	1	5.5	5	27.7	3	16.6	5	27.7	4	22.2
Salida					2	11.1	3	16.6	6	33.3	7	38.8	2	11.1	6	33.3	3	16.6	4	22.2	3	16.6

Fuente. Elaboración propia

La contrastación parcial de los indicadores tenidos en cuenta permiten apreciar los cambios ocurridos en los mismos después de aplicada la alternativa, lo que se corroboró con el procedimiento

metodológico de la triangulación de fuentes, métodos y técnicas de investigación. Los principales resultados fueron:

1) Mejora en los conocimientos teóricos y metodológicos de los profesores sobre los métodos para la enseñanza de las fases técnicas del estilo libre y las particularidades de los sujetos de 13-14 años.

2) Se observan cambios significativos en el aprendizaje de las fases técnicas del estilo libre en lo concerniente a la cantidad de errores y evaluación de las fases durante la posprueba con respecto a la preprueba, con mejoras sustanciales en la ejecución del movimiento de brazos, piernas, la coordinación y la salida. No obstante es necesario seguir trabajando en errores que aún subsisten durante la respiración y el viraje.

CONCLUSIONES

La alternativa metodológica para la enseñanza del estilo libre en la Natación está integrada por cuatro etapas entre las que existe una relación de coordinación y dependencia mutua, ellas son: *etapa de diagnóstico, de planificación y organización de las actividades metodológicas, de implementación y de evaluación de los resultados de la implementación las actividades metodológicas*, cada una contempla fases y acciones que garantizan la lógica y aplicación práctica del proceso.

La aplicación de la alternativa permitió corroborar la efectividad de la misma al contrastarse el estado y evaluación de los principales indicadores durante la posprueba con los obtenidos en la etapa de diagnóstico (preprueba) y que contienen cambios significativos favorables en relación con los conocimientos teóricos, metodológicos, psicológicos, pedagógicos y motrices para concebir el proceso de enseñanza del estilo libre en la Natación y la ejecución de las fases técnicas de este estilo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Calzadilla, C. (2011) *Alternativa físico recreativa deportiva para adolescentes con conducta agresiva del Consejo Popular reparto Betancourt del municipio Banes*. (Tesis de Maestría no publicada) Facultad de Cultura Física, Holguín, Cuba.
- Collazo, A. (2006). *Teoría y metodología del Entrenamiento deportivo*. La Habana: ISCF Manuel Fajardo.
- Counsilman, J. E. (1990). *La Natación, ciencia y técnica para la preparación de campeones*. (s.l) Hispano Europea.

- Forteza, A. (2001) *Entrenamiento deportivo. Ciencia e innovación tecnológica*. La Habana: Editorial Científico- Técnica.
- Forteza, A. (2009). *Entrenamiento deportivo: alta metodología y planificación*. Madrid: Editorial Kinesis.
- Forteza, A. y Ranzola, A. (1988) *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo*. La Habana: Editorial Científico- Técnica.
- García Manso, J. M. et al. (1996a). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. España: Editorial Gymnos.
- García Manso, J. M. et al. (1996b). *Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte*. España: Editorial Gymnos.
- Issurin, W. (2007) *Entrenamiento Deportivo. Periodización en Bloques*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Matveev, L. (1983) *Fundamentos del Entrenamiento deportivo*. Moscú: Editorial Ráduga.
- Matveev, L. (2001). *Teoría General del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Ozolin, N. G. (1970). *Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo*. Ciudad de La Habana: Editorial Científico- Técnica.
- Ozolin, N. G. (1983). *Teoría y práctica del entrenamiento deportivo*. Madrid: INEF.
- Verkhoshansky, L. (1988). *Entrenamiento Deportivo. Planificación y Programación*. México: Editorial Martínez Roca.
- Verkhoshansky, L. (2000). Para uma teoria e metodologia científica do treinamento esportivo. A crise da concepção da periodização do treinamento no esporte de alto nível. *Revista digital Efdeportes*. 6(32).
- Verkhoshansky, L. (2001). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*.
- Weineck, J.(1993). *Entrenamiento óptimo. Cómo lograr el máximo de rendimiento*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Weineck, J. (1978). *Entrenamiento Total*. España: Editorial Paidotribo.

Recibido: 02022016

Mayra Rosario Moreno Pino

Aprobado: 28042016

Universidad de Holguín

E-mail: mmoreno@ict.uho.edu.cu

Datos de los autores:

Lic. Hipatia Alexandra García García

Unidad Educativa Fiscal 4 de noviembre

E- mail: hipatiagarcia@yahoo.com

Manuel Gutiérrez Cruz

Doctor en Ciencias de la Cultura Física

Universidad Estatal de Guayaquil

E- mail: gutierrezcruz_manuel@yahoo.com

Anexo

Tabla No. 1. Planificación de los talleres metodológicos realizados

No	TALLERES	MESOCICLOS															
		ACUMULACIÓN							TRANSFERENCIA					RESOLUCIÓN			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	La caracterización psicológica y pedagógica de los adolescentes de 13- 14 años	X															
2	Particularidades anatómico-funcionales y estado de desarrollo motriz en los adolescentes de 13-14 años.	X															
3	Particularidades de las etapas de formación de los nadadores.		X										X				
4	El estilo libre, fases que lo integran y características técnicas que lo identifican.	X		X							X						
5	Los métodos senso-perceptivos y su utilización en la Natación.		X				X				X						
6	Los métodos prácticos y su utilización en la Natación.		X					X				X				X	
7	La planificación de la sesión de entrenamiento y las relaciones de las categorías	X	X							X							

	didácticas durante la enseñanza del estilo libre en la Natación.														
8	La utilización de tecnologías en la enseñanza de la Natación.			X				X				X	X		

Fuente. Elaboración propia