



**UPSE**

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE  
SANTA ELENA**

**INSTITUTO DE POSTGRADO**

**MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TÍTULO DE LA MONOGRAFÍA**

**PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA (8 A 10  
AÑOS)**

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE MAGÍSTER EN  
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**AUTOR**

**ROMERO IBARRA ORLANDO PATRICIO**

**TUTOR**

**Dra. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO, Ph.D.**

**SANTA ELENA- ECUADOR**

**2022**

**UPSE**

## APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor de la **Monografía**, “PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA (8 A 10 AÑOS)”, elaborado por el maestrando Lic. ROMERO IBARRA ORLANDO PATRICIO, egresado de la **MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Magister **EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**, me permito declarar que luego de haber orientado, dirigido científica y técnicamente su desarrollo y estructura final del trabajo, cumple y se ajusta a los estándares académicos y científicos, razón por la cual lo apruebo en todas sus partes.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:  
**ELVA KATHERINE  
AGUILAR MOROCHO**

---

Lic. Elva Katherine Aguilar Morocho Ph.D.

## TRIBUNAL DE SUSTENTACION



---

Q.F. Rolando Calero Mendoza, PhD.

**DIRECTOR DE POSTGRADO**



Firmado electrónicamente por:  
**ELVA KATHERINE  
AGUILAR MOROCHO**

---

Lic. Elva Katherine Aguilar Morocho Ph.D

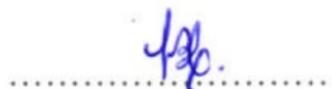
**DOCENTE TUTOR**



---

Lcdo. Yuri W. Ruíz Rabasco, MSc.

**COORDINADOR DE POSTGRADO**



---

Ing. Liliana Gabriela Baque Catuto, MSc.

**ESPECIALISTA DEL ÁREA**



---

Ab. Víctor Manuel Coronel Ortiz, MSc.

**SECRETARIO GENERAL**

## INSTITUTO DE POSTGRADO

### DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

YO, ROMERO IBARRA ORLANDO PATRICIO

DECLARO QUE:

El Trabajo de **Monografía** “PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA (8 A 10 AÑOS)”, previa a la obtención del Grado Académico de **MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**, ha sido desarrollado con base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas y cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del trabajo de titulación.

Santa Elena, 4 de febrero del 2022

EL AUTOR



firmado electrónicamente por:  
**ORLANDO  
PATRICIO ROMERO  
IBARRA**

---

Lic. ORLANDO PATRICIO ROMERO IBARRA

## AUTORIZACIÓN DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de artículo profesional de alto nivel con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este artículo académico dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.



firmado electrónicamente por:

**ORLANDO  
PATRICIO ROMERO  
IBARRA**

---

Lic. ORLANDO PATRICIO ROMERO IBARRA

**C.I. 09117622730**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA**  
**INSTITUTO DE POSTGRADO**  
**MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**Tema:** “PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA (8 A 10 AÑOS)”

**AUTOR:**

Lic. ORLANDO PATRICIO ROMERO IBARRA

**TUTOR:**

Lic. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO Ph. D

**Resumen**

La iniciación deportiva en la natación tiene como objetivo principal el desarrollo en la formación deportiva de un nadador, conseguir que el niño vaya empoderándose en el conocimiento de sus habilidades en el agua, el desplazamiento, la confianza y seguridad para obtener logros para su crecimiento personal deportivo, en consecuencia, al desempeño de sus funciones psicológicas, biológicas emocionales, brindando con este aplomo en su temperamento deportivo.

En relación a las falencias que tienen los deportistas ya avanzados se ha visto la necesidad de mejorar las condiciones deportivas en el proceso de la formación deportiva, aplicando un programa de entrenamiento deportivo direccionado a cubrir esas falencias técnicas que afectan en los resultados en las competencias.

En el programa de entrenamiento se desarrolla una metodología más observacional que permita detectar los errores y realizar las correcciones necesarias y a tiempo.

Se tiene en consideración la biomecánica de los movimientos hidromecánicos del deportista en su iniciación deportiva, permitiendo el avance y aceleraciones en la ejecución del nado.

Con el análisis de sus resultados en el proceso de la ejecución de este plan de entrenamiento, se puede determinar por medio del método científico su avance cualitativo y cuantitativo en el proceso del logro del objetivo principal.

**Palabras claves:** Natación, Iniciación deportiva, Estilo crol



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TEMA: “SWIMMING TEACHING PROGRAM IN SPORTS INITIATION (8 TO 10 YEARS OLD)”**

**AUTHOR:**  
ROMERO IBARRA ORLANDO PATRICIO

**ADVISOR:**  
Lic. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO Ph. D

**Abstract**

The sports initiation in swimming has as its main objective the development in the sports training of a swimmer, getting the child to be empowered in the knowledge of their abilities in the water, displacement, confidence and security to obtain achievements for their personal growth. sports, consequently, to the performance of their psychological, biological and emotional functions, toasting with this poise in their sports temperament.

In relation to the shortcomings that already advanced athletes have, the need has been seen to improve sports conditions in the process of sports training, applying a sports training program aimed at covering those technical shortcomings that affect the results in the competitions.

In the training program, a more observational methodology is developed that allows errors to be detected and the necessary and timely corrections to be made.

The biomechanics of the hydromechanical movements of the athlete in his sports initiation are taken into consideration, allowing the advance and accelerations in the execution of the swim.

With the analysis of its results in the process of executing this training plan, its qualitative and quantitative progress in the process of achieving the main objective can be determined through the scientific method.

**Keywords:** Swimming, sports initiation, front crawl style.

# MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO

EJECUCIÓN		DATOS INFORMATIVOS																											
EDADES: 8 AÑOS		PROGRAMA DE ENSEÑANZA -												ENTRENADOR: ORLANDO PATRICIO ROMERO IBARRA															
TEST		MULTILATERALIDAD																								CONSOLIDACION			
T. PEDAGOGICO																													
C. PREPARATORIA																													
C. FUNDAMENTAL																													
C. MEDICO																													
C. PSICOLOGICO																													
MESES		ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO							
FECHA INICIO		0 0 2	1 0 2	1 0 2	2 0 2	3 0 2	0 0 2	1 0 2	2 0 2	2 0 2	0 0 2	1 0 2	2 0 2	0 0 2	1 0 2	2 0 2	2 0 2	0 0 2	1 0 2	2 0 2	0 0 2	0 0 2	1 0 2	2 0 2	2 0 2	3 0 2	0 0 2	1 0 2	2 0 2
FECHAS FIN		3 1 2	0 1 2	7 1 2	4 1 2	1 1 2	7 2 2	4 2 2	1 2 2	8 2 2	7 3 2	4 3 2	1 3 2	8 3 2	4 4 2	1 4 2	8 4 2	5 4 2	2 5 2	0 5 2	7 5 2	6 5 2	3 5 2	0 5 2	7 5 2	3 0 2	0 5 2	6 6 2	1 0 2
NRO SEMANAS		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
SESION DE ENTREN.		5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
PARTE INICIAL																													
GENERAL		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ESPECIFICA		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
P.FISICA																													
RITMO		20	30	10	10	20	30	10	20	20	30	10	10	20	30	10	20	20	30	10	10	20	30	10	10	20	30	10	20
EQUILIBRIO		20	20	30	20	20	20	20	30	20	20	30	20	20	20	20	30	20	20	20	30	20	20	20	30	20	20	20	30
ACOPLAMIENTO		20	20	20	20	20	20	20	30	20	20	20	20	20	20	20	30	20	20	20	30	20	20	20	30	20	20	20	30
ORIENTACION		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
RESISTENCIA		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
FUERZA PROPIOC		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VELOCIDAD		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
FLEXIBILIDAD		40	40	40	40	40	40	40	30	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
TOTAL MIN.		200	210	200	190	200	210	190	210	210	200	190	200	210	200	210	190	200	210	200	190	200	210	200	190	200	210	190	210
TECNICA																													
JUEGOS DE AMBIENTACIÓN		40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
BRAZADA		40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30
PATADA		40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30
RESPIRACION		40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30
PROPULSION		40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30
GIROS		40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30
TOTAL MIN.		240	190	240	190	240	190	240	190	240	190	240	190	240	190	240	190	240	190	240	190	240	190	240	190	240	190	240	190
TACTICA																													
TOTAL MIN.		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
VOLUMEN SEMANAL		440	400	440	380	440	400	430	400																				
VOLUMEN ETAPA		3330																											

## Unidad 1



### UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA INSTITUTO DE POSTGRADO

#### Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

#### UNIDAD DE ENTRENAMIENTO: 1

Docente:	Romero Ibarra Orlando Patricio		
Tema:	Técnica de la brazada del estilo crol		
Objetivo	Ejecutar la técnica de la brazada haciendo énfasis en el estilo crol		
Lugar y fecha:	Piscina olímpica 14-02-2022	No. Participantes:	6
Medios:	Piscina, tablas, silbato, cronómetro, flotadores...	Categoría:	8-10 años
Duración:	90 mnts	Grupo:	1
FASE INICIAL			
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps	
<p>INSTRUCCIONES PREVIAS: Control de asistencia, planteamiento de objetivos de la clase a los deportistas</p> <p>CALENTAMIENTO GENERAL Movilidad articular de todos los planos, juegos de persecución dentro del agua</p> <p>CALENTAMIENTO ESPECIFICO Ejecuciones parciales de las diferentes fases del estilo crol</p>		5 mnts	
		10 mnts	
		10 mnts	
FASE PRINCIPAL			
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar la brazada crol con batida con punto muerto en la tabla 70% con descanso y recuperación en cada ejecución</li> </ul>		5 DE 25	15 MNTS
<ul style="list-style-type: none"> <li>Con una sola mano extendida y con la otra mano realizar la batida de crol enérgica 70% con descanso y recuperación en cada ejecución</li> </ul>		5 DE 25	15 MNTS
<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar desplazamientos en el agua con un flotador entre las piernas ejecutando la brazada de crol con dos manos 70% con descanso y recuperación en cada ejecución</li> </ul>		5 DE 25	15 MNTS



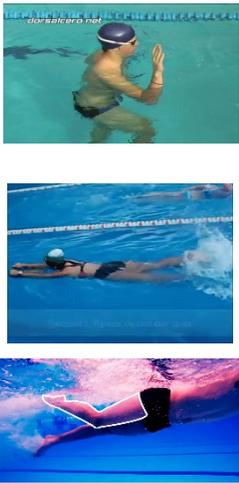
## Unidad 2



### UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA INSTITUTO DE POSTGRADO

#### Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

#### UNIDAD DE ENTRENAMIENTO: 2

Docente:	Romero Ibarra Orlando Patricio		
Tema:	Técnica de la patada del estilo crol		
Objetivo	Ejecutar la técnica de la patada haciendo énfasis en la patada del estilo crol		
Lugar y fecha:	Piscina olímpica 14-02-2022	No. Participantes:	6
Medios:	Piscina, tablas, silbato, cronómetro, flotadores...	Categoría:	8-10 años
Duración:	90 mnts	Grupo:	1
FASE INICIAL			
Desarrollo de la Actividad		Ilustración	Tiempo y Reps
<p>INSTRUCCIONES PREVIAS: Control de asistencia, planteamiento de objetivos de la clase a los deportistas</p> <p>CALENTAMIENTO GENERAL Movilidad articular de todos los planos, juegos de persecución dentro del agua</p> <p>CALENTAMIENTO ESPECIFICO Ejecuciones parciales de las diferentes fases del estilo crol</p>			<p>5 mnts</p> <p>10 mnts</p> <p>10 mnts</p>
FASE PRINCIPAL			
Desarrollo de la Actividad		Ilustración	Tiempo y Reps
<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar la patada crol en posición vertical flotación con la cabeza y brazos fuera del agua 70% con descanso y recuperación en cada ejecución</li> <li>Patada con tabla con la cabeza dentro o fuera del agua realizar patadas suaves, pies sumergidos acelerar la patada más pequeña a manera de (hervir) 70% con descanso y recuperación en cada ejecución</li> <li>Realizar batido con un solo pie mientras el otro realizará movimientos menos acelerados orientado a trabajo ascendente</li> </ul>			<p>5 DE 1 MNT 10 MNTS</p> <p>5 DE 25 20 MNTS</p> <p>5 DE 25 20 MNTS</p>

<p>70% con descanso y recuperación en cada ejecución</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patada lateral de crol con el apoyo de la tabla se trabaja alternadamente cada pierna 70% intensidad e intercalado con descanso y recuperación</li> </ul>		<p>5 DE 25 20 MNTS</p>
<p><b>FASE FINAL</b></p>		
<p><b>Desarrollo de la Actividad</b></p>	<p><b>Ilustración</b></p>	<p><b>Tiempo y Reps</b></p>
<p>EJERCICIOS</p> <p>Ejercicios de extensión articular del tren inferior y superior</p> <p>ANALISIS Y AUTOEVALUACIÓN Charla sobre las actividades realizadas y el beneficio para su desarrollo deportivo</p>		<p>5 mnts</p> <p>5 mnts</p>
<p><b>Observaciones:</b></p>		

Romero Ibarra Orlando Patricio  
**Firma del Maestrante**

Dra. Katherine Aguilar PhD  
**Firma del Coordinador**

### Unidad 3



## UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA INSTITUTO DE POSTGRADO

### Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

#### UNIDAD DE ENTRENAMIENTO: 3

Docente:	Romero Ibarra Orlando Patricio		
Tema:	Técnica de la brazada del estilo espalda		
Objetivo	Ejecutar la técnica de la brazada haciendo énfasis en el estilo espalda		
Lugar y fecha:	Piscina olímpica 14-02-2022	No. Participantes:	6
Medios:	Piscina, tablas, silbato, cronómetro, flotadores...	Categoría:	8-10 años
Duración:	90 mnts	Grupo:	1
FASE INICIAL			
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps	
<p>INSTRUCCIONES PREVIAS: Control de asistencia, planteamiento de objetivos de la clase a los deportistas</p> <p>CALENTAMIENTO GENERAL Movilidad articular de todos los planos, juegos de persecución dentro del agua</p> <p>CALENTAMIENTO ESPECIFICO Ejecuciones parciales de las diferentes fases del estilo espalda</p>		5 mnts	
		10 mnts	
		10 mnts	
FASE PRINCIPAL			
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar la brazada espalda con una batida y con la tabla llevada con la otra mano 70% con descanso y recuperación en cada ejecución</li> </ul>		5 DE 25	15 MNTS
<ul style="list-style-type: none"> <li>Con una sola mano estirada y con la otra mano realizar la batida de espalda con energía 70% con descanso y recuperación en cada ejecución</li> </ul>		5 DE 25	15 MNTS
<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar desplazamientos en el agua con un flotador entre las piernas o en el pecho ejecutando la brazada de espalda con manos alternadas 70% con descanso y recuperación en cada ejecución</li> </ul>		5 DE 25	15 MNTS

