



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TITULO DEL TRABAJO

**EJERCICIOS DE TREN SUPERIOR PARA MEJORAR LA TÉCNICA DE NATACIÓN
EN AGUAS ABIERTAS.**

AUTOR (A)

ALVAREZ INTRIAGO MÓNICA ALEXANDRA

**TRABAJO DE TITULACIÓN EN MODALIDAD DE EXAMEN
COMPLEXIVO**

**Previo a la obtención del grado académico en
MAGISTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

TUTOR (A)

AGUILAR MOROCHO ELVA KATHERINE.

Santa Elena, Ecuador

Año 2023



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TRIBUNAL DE GRADO

Los suscritos calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

**Lic. Yuri Ruiz Rabasco, PhD.
COORDINADOR DEL
PROGRAMA**

**Dra. Elva Aguilar Morocho MSc.
TUTOR**

**Lcda. Liliana Baque MSc.
ESPECIALISTA**



**CARLOS MARCELO
ÁVILA MEDIAVILLA**

**Lcdo. Marcelo Ávila MSc.
ESPECIALISTA**

**Abg. Coronel Ortiz Víctor, MSc.
SECRETARIO GENERAL
UPSE**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN:

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por Alvarez Intriago Mónica Alexandra, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

PhD. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO

C.I. 0703737981

TUTOR (A)



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, Lcda. Mónica Alexandra Alvarez Intriago

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, previo a la obtención del título en Magíster en Entrenamiento Deportivo, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 29 días del mes de abril del año 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Mónica Alvarez Intriago", is written over a horizontal line.

Lcda. Mónica Alvarez Intriago
C.I. 1711279156
AUTOR (A)



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

AUTORIZACIÓN

Yo, Lcda. Mónica Alvarez Intriago

DERECHOS 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 la investigación con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este informe de investigación 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.

Santa Elena, a los 24 días del mes de abril del año 2023

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "M. Alvarez Intriago", with a horizontal line underneath.

Lcda. Mónica Alvarez Intriago
C.I. 1711279156
AUTOR (A)



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN DE ANTIPLAGIO

Certifico que después de revisar el documento final del trabajo de titulación denominado **EJERCICIOS DE TREN SUPERIOR PARA MEJORAR LA TÉCNICA DE NATACIÓN EN AGUAS ABIERTAS**, presentado por el maestrando, **ALVAREZ INTRIAGO MÓNICA ALEXANDRA** fue enviado al Sistema Antiplagio COMPILATIO MAGISTER, presentando un porcentaje de similitud correspondiente al 2%, por lo que se aprueba el trabajo para que continúe con el proceso de titulación.

CERTIFICADO DE ANÁLISIS
magister

ALVAREZ INTRIAGO MÓNICA ALEXANDRA

2% Similitudes
< 1% Texto entre comillas
0% similitudes entre comillas
0% idioma no reconocido

Nombre del documento: ALVAREZ INTRIAGO MÓNICA ALEXANDRA.docx	Depositante: YURI WLADIMIR RUIZ RABASCO	Número de palabras: 1420
ID del documento: 2e3304a20fad4c2fcacc80777bba0cfa0a2d25	Fecha de depósito: 25/4/2023	Número de caracteres: 10.353
Tamaño del documento original: 195,40 KB	Tipo de carga: interface	
	fecha de fin de análisis: 25/4/2023	

Ubicación de las similitudes en el documento:

Lic. Yuri Ruiz Rabasco, PhD.
C.I. 0917655219
COORDINADOR DE PROGRAMAS DE MAESTRÍAS

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios que me permite levantarme cada día a seguir con los objetivos planteados, a mi esposo Alex Ramírez que me dio el empujón para seguir creciendo como profesional, a mi estimada Dra. Maritza Paula por el apoyo incondicional, a mi ahijada MSc, Liliana Baque por siempre estar ahí para guiarme y aconsejarme, a nuestra querida amiga Rita Acuña parte fundamental de mi proceso académico, a los padres de familia que son el soporte de mi trabajo diario a todos ustedes mis eternos agradecimientos.

Mónica Alvarez Intriago

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo de titulación a mi abuelo Gastón Intriago, mi padre Alberto Alvarez, mi madre María Intriago, mis Hijos Allison Cepeda y Alex Ramírez mis hermanos José, Diana, Evelyn, a mis sobrinos Mark, Neyder y Sayuri, a mi amiga incondicional Lilian Espinales, a mis compañeros de maestría cada uno formo parte de este proceso y me ayudo día a día a alcanzar la meta anhelada, para ellos mi admiración, aprecio y estimación

Mónica Alvarez Intriago

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDO

TITULO DEL TRABAJO	1
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD	4
AUTORIZACIÓN	5
AGRADECIMIENTO	7
DEDICATORIA	8
ÍNDICE GENERAL	9
INSTITUTO DE POSTGRADO	11
Abstract	11

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	20
---------------	----

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1.	20
----------------	----

ÍNDICE DE APENDICES

Anexo 1. Ficha de levantamiento de información.....	30
---	----



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

Resumen

La necesidad de aprender a nadar es tan antigua como el mismo hombre, el origen de la natación se remonta a años de historia la práctica de la natación permite poder desplazarse en el agua gracias a la acción propulsora de los movimientos repetitivos que se realizan durante la clase, la pueden practicar la mayoría de las personas sin límite de edad, sea este con fines deportivos, recreativo o terapéutico.

Al nadar se ponen en función todos los músculos que influyen sobre los sistemas y órganos del cuerpo, podemos ver como en el sistema cardiovascular existe un aumento del tamaño del miocardio, en los órganos respiratorios observamos un aumento del volumen pulmonar, aumenta el tiempo de apnea mejorando considerablemente la economía respiratoria.

La natación aguas abiertas es un deporte que ha revolucionado a nivel mundial teniendo referentes deportistas de alto rendimiento, el trabajo de investigación propone un programa de enseñanza que perfeccione la técnica de la natación aguas abiertas donde la población escogida será parte del entrenamiento que a su vez podrá obtener el resultado esperado.

Palabras claves: técnica, enseñanza, natación, deportivos, terapéutico



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

Abstract

The need to learn to swim is as old as man himself, the origin of swimming goes back years, the practice of swimming allows one to move in the water thanks to the propulsive action of the repetitive movements that are carried out during the class, can be practiced by most people without age limit, be it for sporting, recreational or therapeutic purposes.

When swimming, all the muscles that influence the systems and organs of the body are put into function, we can see how in the cardiovascular system there is an increase in the size of the myocardium, in the respiratory organs we observe an increase in lung volume, the apnea time increases considerably improving respiratory economy.

Open water swimming is a sport that has revolutionized worldwide, having references to high performance athletes, the research work proposes a teaching program that improves the technique of open water swimming where the chosen population will be part of the training that in turn you will get the expected result.

Keywords: technique, teaching, swimming, sports, therapeutic

Plan de Entrenamiento de aguas Abiertas Categoría 13 - 14 años.																																
MACROCICLO	Simple.																												V.	U. M		
ETAPAS	P.F.G.				P.F.G.				P.F.E.				P.F.E.				COMPETITIVO.				TRÁNSITO				6							
MESOCICLOS	ACOND.				DESARRO.				DESARR.				PERFEC.				PERFEC.				COMPETITIVO.				TRÁNSITO				7			
MESES	Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio				7			
MICROCICLOS	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	29	30	30	
Fechas de los Microciclo	2 al 7	9 al 14	16 al 21	23 al 28	30 al 4	6 al 11	13 al 18	20 al 25	28 al 4	6 al 11	13 al 18	20 al 25	27 al 1	3 al 8	10 al 15	17 al 22	24 al 29	1 al 6	8 al 13	15 al 20	22 al 27	29 al 3	5 al 10	12 al 17	19 al 24	26 al 1	3 al 8	10 al 15	17 al 22	24 al 29		
Denominación de Micros.	O	O	O	CH	O	O	RG	CH	O	REG	M	CH	RC	REG	M	CH	REC	O	REG	M	CH	RC	REG	REG	M	CH	REC	REC	REC	REC		
Distrib. de la Carga Micro	3 - 1				3 - 1				3 - 1 - 1				2 - 1 - 1				4 - 1				3 - 1											
% de la Carga x Micro.	15 - 25 - 40 - 20				15 - 25 - 40 - 20				15 - 25 - 30 - 20 - 10				30 - 40 - 20 - 10				15 - 25 - 30 - 20 - 10				15 - 25 - 40 - 20											
Unidades de Entren	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6	5	4	6	6	5	4	6	6	6	4	4	6	6	6	4	3	3	3	3	154	Secciones
Compet. Fundamental																															2	C.F
Compet. Preparatorias												x																			2	C.P.
Test.Pedagogicos				F				F - T																							3	T.P.
Volumen	12	12	12	10	12	12	12	10	12	12	12	10	8	12	12	10	8	12	12	12	8	8	12	12	12	8	6	6	6	6	314	HORAS
Intencidad	B	B	B	A	B	B	M	A	B	M	M	A	B	M	M	A	B	M	M	A	A	B	M	M	A	A	B	B	B	B		
ACTIVIDADES																																
Resist. General	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	67	HORAS	
Resist. Especial									1	1	1				2	2	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1			30	HORAS	
Fortalesimiento	3	3	3	2	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30		1	1	1	1		1	1	1	2	2	2	2	72	HORAS
Natac. en Piscina	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	30	SECCIONES
Natac. en Aguas Abiert.				x									x		x	x	x														14	SECCIONES
Tec. de Brazadas de L.	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	30'	30'	30'	30'	30'	30'	1	1	1	30'	30'	30'	30'	30'	1		23	HORAS	
Tec. de Brazadas de E.							1	1	1	1	1	1	1	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	6	HORAS
Tec. de Brazadas de P.									1	1	1			30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	3	HORAS
Tec. de Brazadas de M.														1	1	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	2	HORAS	
Tec. de Patadas de L.	2	2	2	1.30	2	2	1	1	30'	30'	30'	1	30'	30'	30'	30'	30'	1	1	1	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	1		26.30'	HORAS	
Tec. de Patadas de E.							1	1	30'	30'	30'	1	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	11.30'	HORAS	
Tec. de Patadas de P.									30'	30'	30'		30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	8.30'	HORAS	
Tec. de Patadas de M.														1	1	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	7.30'	HORAS	
Trab. con Aletas								1						1	1	30'														3.30'	HORAS	
Trab. con Paletas.									30'	30'	30'					30'														2	HORAS	
Flexibilidad	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	HORAS	
Entrada y Salida del Agua																1														6	HORAS	
Teoria				30'				30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	15'			30'	30'	30'									6.15'	HORAS	
Reglamentacion				1				30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	15'			30'	30'	30'									6.45'	HORAS	



CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO DR. "FRANCISCO PORTES LOZANO"
LA LIBERTAD - SANTA ELENA - ECUADOR
"EL RETO ES CONTIGO"

RESOLUCION MINISTERIAL NRO. MD-CZ5-2017-050

**INSTRUMENTO DE CONTROL DE LA LABOR TÉCNICO METODOLÓGICA
PLANIFICACIÓN Y CONTROL DE LAS UNIDADES DE ENTRENAMIENTO**

ETAPA: ESPECIAL TIPO DE MESOC: PERFECCIONAMIENTO MICRO CICLO No. 15 MODELAJE UNIDAD No. 85 CATEGORÍA:

PREJUVENIL FECHA: 10/04/2023 DEPORTE: Natación Aguas Abiertas VOL/PLAN: 120 VOL/REAL. 120

INTENSIDAD: Media ENTRENADOR: Lcda. Mónica Álvarez Intriago

OBJETIVOS: AUMENTAR LA FUERZA DEL TREN SUPERIOR EJERCICIOS COMBINADOS, CIRCUITOS Y REPETICIONES.

ACTIVIDADES	LUNES		METODO	PROCEDIMIENTO	MEDIO
	P	R			
PARTE INICIAL					
FORMACION DE CLASE	2'	2'	EXPLIC.	GRUPAL	PISCINA DELFUERTE MILITAR
INFORMACION DE OBJETIVO	1'	1'	EXPLIC.	GRUPAL	PISCINA DEL FUERTE MILITAR
PREPARACION FISICA GENERAL	30'	30'			
Movimiento articular: Cabeza: hacia adelante y hacia atrás, movimiento lateral, movimiento izquierdo – derecha. Rotación de brazos hacia adelante y atrás. Brazos cruzados hacia al frente y atrás, rotación de cintura, rodillas, flexo extensión plantar.			ESTANDAR	GRUPAL	PISCINA FUERTE MILITAR
PREPARACIÓN FISICA ESPECIAL Ingresa a la piscina: Natación 100m libre 12 x 50m. cada serie 10'' descanso (2 primeras crol y tercera estilos variados conforme pasen las series).					
PREPARACION TECNICA	80'	80'			
PARTE FINAL					
ESTIRAMIENTO	7'	7'	ESTANDAR	GRUPAL	
VOLUMEN DIARIO DEL TRABAJO	120	120			



CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO DR. "FRANCISCO PORTES LOZANO"

LA LIBERTAD - SANTA ELENA - ECUADOR
 "EL RETO ES CONTIGO"
 RESOLUCION MINISTERIAL NRO. MD-CZ5-2017-050

**INSTRUMENTO DE CONTROL DE LA LABOR TÉCNICO METODOLÓGICA
 PLANIFICACIÓN Y CONTROL DE LAS UNIDADES DE ENTRENAMIENTO**

ETAPA: ESPECIAL TIPO DE MESOC: PERFECCIONAMIENTO MICRO CICLO No. 15 UNIDAD No. 86 CATEGORÍA:

PREJUVENIL FECHA: 11/04/2023 DEPORTE: Natación Aguas Abiertas VOL/PLAN: 120 VOL/REAL. 120

INTENSIDAD: Media ENTRENADOR: Lcda. Mónica Álvarez Intriago

OBJETIVOS: Lograr la adaptación a las cargas de entrenamiento.

ACTIVIDADES	MARTES		METODO	PROCEDIMIENTO	MEDIO
	P	R			
PARTE INICIAL					
FORMACION DE CLASE	2'	2'	EXPLIC.	GRUPAL	PISCINA DEL FUERTE MILITAR
INFORMACION DE OBJETIVO	1'	1'	EXPLIC.	GRUPAL	PISCINA DEL FUERTE MILITAR
PREPARACION FISICA GENERAL	30'	30'			
Movimiento articular: Levantar los brazos y doblar el torso hacia un lado y luego hacia el otro. Rotación de brazos hacia adelante y atrás. Brazos cruzados hacia al frente y atrás, rodillas, flexo extensión plantar. PREPARACIÓN FISICA ESPECIAL Natación: 3x200m estilos combinados 200m libre 200m dorso 200m mariposa Por cada 200m descanso de 20" Trabajo con Tabla. 300m patada de libre Por cada 100m descanso de 15"			ESTANDAR	GRUPAL	PISCINA FUERTE MILITAR
PREPARACION TECNICA	80'	80'			
Trabajo de resistencia aeróbica Serie 50 x 10 hipoxia descanso 30" (snorkel frontal) Recuperación total 5' Serie con tabla 5 x 50 descanso 30" por cada serie Serie con palas y aletas 5 x 50 descanso 30" Por cada serie 1500 m natación libre a ritmo suave				GRUPAL	PISCINA DEL FUERTE MILITAR
PARTE FINAL					
ESTIRAMIENTO	7'	7'		GRUPAL	
VOLUMEN DIARIO DE TRABAJO	120	120			



CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO DR. "FRANCISCO PORTES LOZANO"
LA LIBERTAD – SANTA ELENA – ECUADOR
"EL RETO ES CONTIGO"

RESOLUCION MINISTERIAL NRO. MD-CZ5-2017-050

INSTRUMENTO DE CONTROL DE LA LABOR TÉCNICO METODOLÓGICA

PLANIFICACIÓN Y CONTROL DE LAS UNIDADES DE ENTRENAMIENTO

ETAPA: ESPECIAL TIPO DE MESOC: PERFECCIONAMIENTO MICRO CICLO No. 15 UNIDAD No. 87 CATEGORÍA:

PREJUVENIL FECHA: 12/04/2023 DEPORTE: Natación Aguas Abiertas VOL/PLAN: 120 VOL/REAL. 120

INTENSIDAD: Media ENTRENADOR: Lcda. Mónica Álvarez Intriago

OBJETIVOS: Trabajar la resistencia aeróbica mediante trabajo por series y circuitos de natación

ACTIVIDADES	MIERCOLES		METODO	PROCEDIMIENTO	MEDIO
	P	R			
PARTE INICIAL					
FORMACION DE CLASE	2'	2'	EXPLIC.	GRUPAL	PISCINA DELFUERTE MILITAR
INFORMACION DE OBJETIVO	1'	1'	EXPLIC.	GRUPAL	PISCINA DEL FUERTE MILITAR
PREPARACION FISICA GENERAL	30'	30'			
Movimiento articular: Levantar los brazos y doblar el torso hacia un lado y luego hacia el otro. Rotación de brazos hacia adelante y atrás. Brazos cruzados hacia al frente y atrás, rodillas, flexo extensión plantar. PREPARACIÓN FISICA ESPECIAL Natación: 5x50 m libres Por cada 50m descanso de 10" Trabajo con Paracaídas 500m libre descanso x cada 100 m 1'			ESTANDAR	GRUPAL	PISCINA FUERTE MILITAR
PREPARACION TECNICA	80'	80'			
Trabajo de resistencia aeróbica Series de 5 x 100 trabajo con palas Series de 5 x 100 trabajo con aletas y palas Circuitos de libre 100 x 10 descanso x cada 100m de 30" Circuitos de Dorso 100 x 10 descanso x cada 100m de 30" Circuitos de Pecho 100 x 10 descanso de 30"x cada 100m 1500 m libres suaves			ESTANDAR	GRUPAL	PISCINA DEL FUERTE MILITAR
PARTE FINAL					
ESTIRAMIENTO	7'	7'	ESTANDAR	GRUPAL	
VOLUMEN DIARIO DE TRABAJO	120	120			