



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

TITULO DEL TRABAJO

**SISTEMA DE EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LA ENSEÑANZA DE LA
NATACIÓN DEL ESTILO LIBRE.**

AUTOR (A)

ROBERT FRANCISCO SININ GONZABAY

**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



UPSE

**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**



**Lcdo. Marcelo Ávila MSc.
ESPECIALISTA**

**Abg. Luis Castro Martínez, 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,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Elva Katherine Aguilar Morocho".

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, Lcdo. Robert Francisco Sinin Gonzabay

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 25 días del mes de mayo del año 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Robert Sinin Gonzabay", is written over a faint, circular watermark or stamp.

Lcdo. Robert Sinin Gonzabay
C.I.0923405096
AUTOR (A)



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

AUTORIZACIÓN

Yo, Lcdo. Robert Francisco Sinin Gonzabay

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 mayo del año 2023

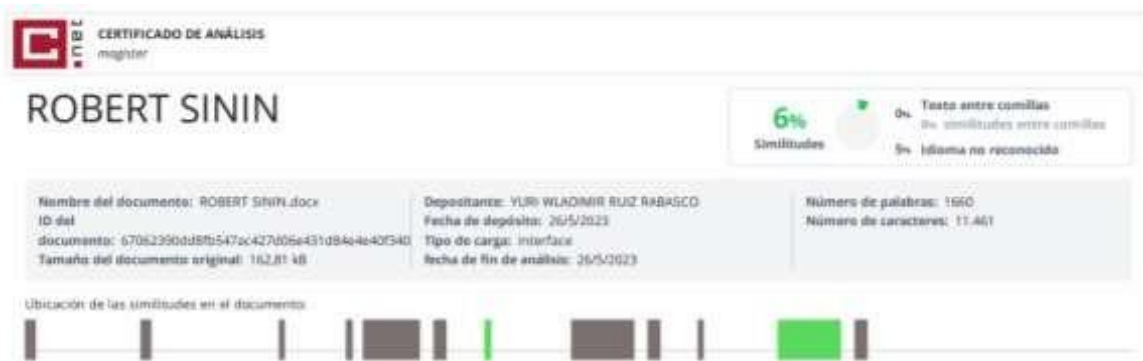
Lcdo. Robert Sinin Gonzabay
C.I. 0923405096
AUTOR (A)



**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 **SISTEMA DE EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN DEL ESTILO LIBRE**, presentado por el maestrando, **SININ GONZABAY ROBERT FRANCISCO** fue enviado al Sistema Antiplagio COMPILATIO MAGISTER, presentando un porcentaje de similitud correspondiente al 6%, por lo que se aprueba el trabajo para que continúe con el proceso de titulación.



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

AGRADECIMIENTO

Quiero extender mi agradecimiento en primer lugar a Dios, por permitirme culminar una meta más en mi vida profesional.

A la universidad Estatal península de santa elena quienes me brindaron la oportunidad y a su vez confiaron en mí, para que pueda desarrollarme de manera profesional.

A si mismo quiero agradecer a mi compañera Msc. Mónica Álvarez Intriago, quien me dio su apoyo incondicional para culminar mi proceso académico.

Robert Sinin Gonzabay

DEDICATORIA

Con profunda satisfaccion quiero dedicar mi trabajo de titulacion a quienes me mostraron su apoyo durante mi formacion academica y asi porder culminar con éxito el mismo.

A mi padre Sylvio Sinin Granados, a mi madre Marianita Gonzabay Orrala, asi mismo a mis hijos y esposa, quienes son el motivo de superacion y el pilar fundamental de mis logros.

Robert Sinin Gonzabay

ÍNDICE GENERAL

TITULO DEL TRABAJO.....	1
TRIBUNAL DE GRADO	2
CERTIFICACIÓN:	3
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD.....	4
AUTORIZACIÓN.....	5
CERTIFICACIÓN DE ANTIPLAGIO.....	6
AGRADECIMIENTO	7
DEDICATORIA.....	8
Resumen.....	11
Abstract.....	12



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

Resumen

La natación es uno de los deportes más completos como lo señalan algunos autores y a medida que se van realizando varios estudios se sigue comprobando que este deporte no solo es un deporte común si no también es una manera de salvaguardar la integridad.

El propósito del proyecto se basa a que el sistema de ejercicios específicos contribuye al desarrollo de las capacidades y habilidades del deporte de natación, más que nada en el mejoramiento y el perfeccionamiento de este ya que de esta manera mejora la técnica deportiva.

Al practicar la natación con los jóvenes de la comunidad de Olón, se pudo comprobar que este deporte es innato ya que ellos gozan de un mar como piscina natural y que para ellos no sería obstáculos al desarrollar dicho deporte, por ende, la aplicación del sistema de ejercicios específicos para la natación en jóvenes de 12 años es una base indispensable para llegar a cumplir sus sueños como deportistas a nivel nacional y porque no decir a nivel mundial.

Palabras claves: técnica, enseñanza, natación, deportivos, capacidades.



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

Abstract

Swimming is one of the most complete sports, as some authors point out, and as various studies are carried out, it continues to be verified that this sport is not only a common sport, but also a way to safeguard integrity.

The purpose of the project is based on the fact that the system of specific exercises contributes to the development of the capacities and abilities of the swimming sport, more than anything in the improvement and improvement of it, since in this way it improves the sports technique. When practicing swimming with the youth of the Olón community, it was possible to verify that this sport is innate since they enjoy a sea as a natural pool and that for them it would not be obstacles when developing said sport, therefore the application of the Specific exercises for swimming in 12-year-olds is an essential basis to achieve their dreams as athletes at a national level and why not say at a global level.

Keywords: technique, teaching, swimming, sports, abilities.

Plan de Entrenamiento de Natacion en categoria de 12 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 Microciclos	2 al 7					9 al 14					16 al 21					23 al 28					30 al 4					6 al 11					13 al 18					20 al 25					27 al 31						
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	3	154	Secciones														
Compet. Fundamental																X																2	C,F														
Compet. Preparatorias											x										X											2	C,P.														
Test.Pedagógicos				F				F - T								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	3	3	3	3	67	HORAS															
Resist. Especial								1	1	1			2	2	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1						30	HORAS														
Fortalesimiento	3	3	3	2	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	30		1	1	1	1		1	1	1	2	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	x	30	SECCIONES														
Natac. en Aguas Abiert.				x				x				x	x	x			x	x	x	x			x	x	x							14	SECCIONES														
Tec. de Brazadas de L.	2	2	2	2	2			1	1	1	1	1	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	23	HORAS															
Tec. de Brazadas de E.							1	1	1	1	1	1	30'	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'	30'	3	HORAS															
Tec. de Brazadas de M.												1	1	30'	30'	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'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	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'	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'	30'																	
Tec. de Patadas de M.												1	1	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	8.30'																
Trab. Entre compañero									1				1	1	30'																	3.30'	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	1	31	HORAS															
Entrada y Salida del Agua															1																	6	HORAS														
Teoria				30'				30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	15'																	6.15'	HORAS														
Reglamentacion				1				30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	15'																	6.45'	HORAS														

Microciclos = Ordinarios, Modelage, Reguladores, Choque, Recuperatorios. Test.Pedagogicos = Fisicos y Tecnicos.

Firma. _____

Director de la División de Deportes _____

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO 1

ETAPA: ESPECIAL **TIPO DE MESOC:** PERFECCIONAMIENTO MICRO CICLO No.18 Ordinario **UNIDAD No.**

104 **CATEGORÍA:** 12 AÑOS **FECHA:** 01/05/2023 **DEPORTE:** Natación **VOL/PLAN:** 120 **VOL/REAL.** 120

INTENSIDAD: Media **ENTRENADOR:** Lic. Robert Francisco Sinin Gonzabay

OBJETIVOS: Ejecutar la técnica de la brazada haciendo énfasis en el estilo crol.

ACTIVIDADES	LUNES		METODO	PROCEDIMIENTO	MEDIO
	P	R			
PARTE INICIAL					
FORMACION DE CLASE	2'	2'	EXPLIC.	GRUPAL	PISCINA DE LA COMUNA OLON
INFORMACION DE OBJETIVO	1'	1'	EXPLIC.	GRUPAL	PISCINA DE LA COMUNA OLON
PREPARACION FISICA GENERAL					
Movimiento articular: Cabeza: ejercicios de plantiflexion, con una pierna delante llevamos el pie arriba y abajo, asi mismo nos empinamos. Rotación de brazos hacia adelante y atrás. Brazos cruzados hacia al frente y atrás. PREPARACIÓN FISICA ESPECIAL Ingresar a la piscina: Natación 100m libre 12 x 50m. cada serie 10'' descanso (2 primeras crol y tercera estilos variados conforme pasen las series).	10'	10'	ESTANDAR	GRUPAL	PISCINA DE LA COMUNA OLON
	20'	20'			
PREPARACION TECNICA					
Realizar la brazada crol con batida con punto muerto en el borde de la piscina. 70% con descanso y recuperación en cada ejecución.	20'	20'			PISCINA DE LA COMUNA OLON
Con una sola mano extendida y con la otra mano realizar la batida de crol enérgica 70% con descanso y recuperación en cada ejecución.	20'	20'			
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	20'	20'			
Trabajo en parejas o con implemento; mientras uno agarra los pies el otro realiza la brazada de crol o se lo agarra con una liga desde un partidior 70% intercalado	20'	20'			
PARTE FINAL					
ESTIRAMIENTO Ejercicios de extensión articular del tren inferior y superior Charla sobre las actividades realizadas y el beneficio para su desarrollo deportivo.	7'	7'	ESTANDAR	GRUPAL	
VOLUMEN DIARIO DEL TRABAJO	120	120			

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO 2

ETAPA: ESPECIAL **TIPO DE MESOC:** PERFECCIONAMIENTO **MICRO CICLO** No. 18 Ordinario **UNIDAD** No.

105 **CATEGORÍA:** 12 AÑOS **FECHA:** 02/05/2023 **DEPORTE:** Natación **VOL/PLAN:** 120 **VOL/REAL.** 120

INTENSIDAD: Media **ENTRENADOR:** Lic. ROBERT FRANCISCO SININ GONZABAY

OBJETIVOS: Ejecutar la técnica de la patada haciendo énfasis en la patada del estilo crol.

ACTIVIDADES	MARTES		METODO	PROCEDIMIENTO	MEDIO
	P	R			
PARTE INICIAL					
FORMACION DE CLASE	2'	2'	EXPLIC.	GRUPAL	PISCINA DE LA COMUNA OLON
INFORMACION DE OBJETIVO	1'	1'	EXPLIC.	GRUPAL	PISCINA DE LA COMUNA OLON
PREPARACION FISICA GENERAL					
Movimiento articular: Cabeza: ejercicios de plantiflexión, con una pierna delante llevamos el pie arriba y abajo, así mismo nos empujamos. Rotación de brazos hacia adelante y atrás. Brazos cruzados hacia al frente y atrás.	10'	10'			
PREPARACIÓN FISICA ESPECIAL Natación: 3x50m estilos combinados 200m libre 200m Espalda Por cada 200m descanso de 20" Trabajo con Tabla. 300m patada de libre Por cada 100m descanso de 15"	20'	20'	ESTANDAR	GRUPAL	PISCINA DE LA COMUNA OLON
PREPARACION TECNICA					
Realizar la patada crol en posición vertical flotación con la cabeza y brazos fuera del agua 70% con descanso y recuperación en cada ejecución	20'	20'			
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.	20'	20'			
Realizar batido con un solo pie mientras el otro realizará movimientos menos acelerados orientado a trabajo ascendente. 70% con descanso y recuperación en cada ejecución.	20'	20'		GRUPAL	PISCINA DE LA COMUNA OLON
Patada lateral de crol con el apoyo de la tabla se trabaja alternadamente cada pierna 70% intensidad e intercalado con descanso y recuperación	20'	20'			
PARTE FINAL					
ESTIRAMIENTO Ejercicios de extensión articular del tren inferior y superior Charla sobre las actividades realizadas y el beneficio para su desarrollo deportivo.	7'	7'		GRUPAL	
VOLUMEN DIARIO DE TRABAJO	120	120			

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO 3

ETAPA: ESPECIAL **TIPO DE MESOC:** PERFECCIONAMIENTO **MICRO CICLO No.** 18 Ordinario **UNIDAD No.**

106 **CATEGORÍA:** 12 AÑOS **FECHA:** 03/05/2023 **DEPORTE:** Natación **VOL/PLAN:** 120 **VOL/REAL.** 120

INTENSIDAD: Media **ENTRENADOR:** Lic. ROBERT FRANCISCO SININ GONZABAY

OBJETIVOS: Ejecutar la técnica de la brazada haciendo énfasis en el estilo espalda.

ACTIVIDADES	MIÉRCOLES		METODO	PROCEDIMIENTO	MEDIO
	P	R			
PARTE INICIAL					
FORMACION DE CLASE	2'	2'	EXPLIC.	GRUPAL	PISCINA DE LA COMUNA OLON
INFORMACION DE OBJETIVO	1'	1'	EXPLIC.	GRUPAL	PISCINA DE LA COMUNA OLON
PREPARACION FISICA GENERAL					
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.	10'	10'	ESTANDAR	GRUPAL	PISCINA DE LA COMUNA OLON
PREPARACIÓN FISICA ESPECIAL Natación: 5x50 m libres Por cada 50m descanso de 10" Trabajo con Paracaídas 500m libre descanso x cada 100 m 1	20'	20'			
PREPARACIÓN TECNICA					
Realizar la brazada espalda con una batida y con la tabla llevada con la otra mano 70% con descanso y recuperación en cada ejecución	20'	20'	ESTANDAR	GRUPAL	PISCINA DE LA COMUNA OLON
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	20'	20'			
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	20'	20'			
Trabajo en parejas o con implemento; mientras uno agarra los pies el otro realiza la brazada de espalda o se lo coloca agarrado de un partido con una liga 70% intercalado con recuperación prolongada	20'	20'			
PARTE FINAL					
ESTIRAMIENTO Ejercicios de extensión articular del tren inferior y superior Charla sobre las actividades realizadas y el beneficio para su desarrollo deportivo.	7'	7'	ESTANDAR	GRUPAL	
VOLUMEN DIARIO DE TRABAJO	120	120			