

LA VELOCIDAD DEL ESTILO LIBRE EN LA SELECCIÓN DE NATACIÓN DEL GIMNASIO CAMPESTRE COMFAORIENTE DE LA CIUDAD DE VILLA DE ROSARIO.

**NEYLA SILVANA ESCALANTE MUÑOZ**

Especialista en entrenamiento deportivo.

[gurimona88@hotmail.com](mailto:gurimona88@hotmail.com)

.....  
Artículo Recibido 24 de julio del 2013  
y aceptado para su publicación el 16  
de agosto del 2013.

Se considera un artículo T1 de  
investigación

### RESUMEN

La natación es una actividad acuática que consta de cuatro estilos fundamentales estilo libre, estilo espalda o braza, estilo de pecho y estilo mariposa, los cuales cada uno de ellos posee su técnica específica utilizando todas las extremidades corporales. El objeto principal de este estudio es la elaboración de un plan de entrenamiento en el cual influya en la velocidad del estilo libre en la selección de natación del Gimnasio Campestre Comfaoriente con una población de 15 nadadores y con una muestra de 3 sujetos, con la elaboración de un plan de entrenamiento de 10 semanas de trabajo con frecuencia 3 con una sesión de 90 minutos, con resultados favorables y mejorando los tiempos de la ejecución del estilo libre y por consiguiente mejorando la ejecución del mismo.

**PALABRAS CLAVES:** natación, estilo libre, velocidad, plan de entrenamiento

### ABSTRACT

Swimming is an aquatic activity consisting of four basic styles freestyle, backstroke or breaststroke, breast stroke and butterfly, which each one of them has its specific technique using all bodily extremities. The main purpose of this study is the development of a training plan which influences the speed of freestyle swimming selecting Campestre Comfaoriente Gym with a population of 15 swimmers and a sample of 3 subjects, with the including development training plan 10 weeks of work often 3 with a 90-minute session with favorable results and improving execution time and therefore freestyle improving execution self.

**KEY WORDS:** swimming, freestyle, speed, training plan

## 1. INTRODUCCION

.....

El deporte está adquiriendo un nuevo prisma en pos de verificar y descubrir las nuevas aristas que se organizan en la forma de la planificación del entrenamiento deportivo, así como las demás ciencias que tributan a este.

Con los avances de la ciencia y la tecnología, y particularmente la genética, se están mostrando nuevos modelos que transformaran los existentes para el mejoramiento de la planificación del entrenamiento deportivo.

La inclusión de los nuevos modelos es una realidad, los cuales difieren en un alto porcentaje por los planteados por los primeros precursores de las teorías del entrenamiento deportivo, y aunque los modelos nuevos son más apropiados para la preparación de atletas elite, no se excluye la aplicación para la iniciación de atletas jóvenes.

Ademas se debe tener en cuenta que la natacion es un deporte que ayuda a complementar el desarrollo motriz y corporal de los jovenes y especialmente el de nuestros estudiantes, y por medio de esta practica le ayudaremos a mejorar su rendimiento fisico con con adecuado proceso implementando planes de entrenamiento deportivos acordes a las necesidades planteadas.

De igual forma, el deporte contribuye a constituir en el individuo hábitos para ser utilizados en la vida cotidiana, y la buena utilización del tiempo libre, llevando a tener una

mente y un cuerpo sano alejándose de los vicios perjudiciales para la salud formando jovenes utiles para la sociedad.

## 2. DESARROLLO METODOLOGICO

.....

Desarrollo metodológico: Descriptiva exploratoria debido a que en el transcurso de la investigación y el plan de entrenamiento se realizan test diagnósticos para establecer diferencias en el estado inicial de los niños, y a través de este por diseñar el plan de entrenamiento.

Descriptiva explicativa porque como se manejan la teoría del entrenamiento deportivo, las direcciones del entrenamiento deportivo, las capacidades coordinativas y las capacidades condicionales, como influyen en el estilo libre de la natación.

Descriptiva evaluativa ya que se aplican test para comparar los resultados del pre test y pos test en cada uno de los sujetos analizados, y mejorar las capacidades físicas evaluadas al inicio del plan de entrenamiento

Se tomó a los estudiantes con más capacidad para el desarrollo de la técnica del estilo libre en la natación, a los estudiantes que se realizaran los test serán 3 de la selección de natación del Gimnasio Campestre

Comfaorientes, se realizó con un muestro selectivo.

Características para el muestreo selectivo. (Tabla 1)

Coordinación entre manos y piernas cuando se ejecuta el movimiento.
Ejecución básica del estilo libre
Resistencia
La técnica de la respiración que fuera hacia el lado y no de frente
Para la ejecución de la patada rectas las piernas.
Para la técnica de la brazada, como ingresa la mano al agua.

Se ejecutó un plan de entrenamiento de 10 semanas con frecuencia 3 con una duración por sesión de 90 minutos. Con dos macro ciclos, el primero se desarrolló las siguientes capacidades determinantes del rendimiento, resistencia a la velocidad, anaeróbica láctica, resistencia mixta, velocidad; en las capacidades condicionales del rendimiento Fuerza máxima, test, técnica y fuerza explosiva

En el segundo macro ciclo en la capacidades determinantes del rendimiento Resistencia a la velocidad, velocidad, técnica, resistencia mixta; en las capacidades determinantes del rendimiento Anaeróbico láctico, fuerza explosiva, test, coordinación.

### 3. RESULTADOS

.....  
 .....

(test de valoración Vera Rivera J.L., Pupo Sfeir L.E.)

**TEST DE FLOTACION ABDOMINAL Y DORSAL:** El test consiste en que los estudiantes objeto de estudio realizara la flotación ventral y dorsal en una flotación positiva ellos tienen que flotar el mayor tiempo posible ya la calificación se realizara por el tiempo que ellos demoren en posición positiva.

**Objetivo general del test.** Conocer el nivel de dominio en la selección de natación del Gimnasio Campestre Comfaorientes con objeto de estudio sobre la flotación ventral como dorsal.

**Desarrollo del test:** Se eligió la selección de natación del Gimnasio Campestre Comfaorientes, la cual está conformado con un número de 6 personas, y se le aplicara a 3 personas. Se ubicaran de la zona más llana de la piscina, a una altura de 1.15m, con un largo de 25 cm. (tabla 2)

**TEST PARA EL ESTILO LIBRE EN LA NATACION:** Se evaluara teniendo en cuenta los siguientes parámetros que son esenciales en el estilo libre en natación como son la respiración, la patada, brazada y el equilibrio, donde se le dará una calificación que estará determinada por el grado de dominio que tenga en la ejecución del estilo libre el cual estará evaluado por un experto en el tema el cual tendrán en cuenta que la respiración sea lo más armónica posible y la realice hacia los lados siguiendo los codos con la mirada tomando el aire con la boca cuando la mirada está en los codo y exhalando el aire dentro de la piscina.

En la brazada tienen que realizarla atacando al frente con los brazos extendidos la entrada de las manos

tienen que entrar primero el pulgar primero para cortar el agua y que tenga menos fricción para empezar a realizar la tracción que es cuando hay un barrido desde que tocamos el agua con las manos hasta que sale del agua repitiendo el ciclo o frecuencia del movimiento en cada brazada.

En la patada las piernas están bien equilibradas y extendidas la tracción se realiza desde la zona de la cintura pélvica hasta los pies haciendo un movimiento de flexión y extensión en los pies esto genera una propulsión hacia delante y por último el equilibrio se da cuando la persona está en posición de pronación y no balancea las piernas ni los brazos hacia los lados ya que esto genera una fatiga en los músculos que están sobre cargados.

**TABLA DE MEDICION DE TEST DE FLOTACION ABDOMINAL Y DORSAL**

ESTADIGRAFO	LOGRO
Excelente (E)	Cuando el estudiante demore 10 seg en posición positiva
Bueno (B)	Cuando el tiempo comprendido en 7 seg.
Aceptable (A)	Cuando el tiempo este comprendido en 5 seg.
Insuficiente (I)	Cuando el tiempo comprendido en 3 seg. hacia abajo.

(Tabla de resultados 2 y 3)

**TABLA DE MEDICION DE TEST DE ESTILO LIBRE**

ESTADIGRAFO	EVALUACIÓN
Excelente (E)	La ejecución del estilo lo maneja pulidamente con los detalles mencionados anteriormente como son una buena respiración brazada y patada y por último la coordinación.
Bueno (B)	Cuando el dominio es semapulido se presente el movimiento con algunos errores pocos fundamentales.
Aceptable (A)	Comete errores fundamentales en la brazada, patada y respiración.
Insuficiente (I)	Se cometen errores muy fundamentales demostrando una descoordinación casi completa en la ejecución del movimiento.

(Tabla 4)

**FICHA DE DATOS DE LA SELECCIÓN DE NATACION GIMNASIO CAMPESTRE COMFAORIENTE DEL MUNICIPIO DE VILLA DEL ROSARIO**

Sujetos	EDAD	PES O	ESTATUR A
Sujeto 1	15 AÑOS	75kg	1.73
Sujeto 2	14 AÑOS	60Kg	1.67
Sujeto 3	14 AÑOS	58Kg	1.70

**TABLA DE RESULTADOS DE LOS TEST APLICADOS A LA SELECCION DE NATACION DEL GIMNASIO CAMPESTRE COMFAORIENTE**  
**FLOTACION DORSAL**

SUJETOS	PRE TEST	TEST	POST TEST
Sujeto 1	Buena	Excelente	Excelente
Sujeto 2	Excelente	Excelente	Excelente
Sujeto 3	Excelente	Excelente	Excelente

(Tabla 2)

**FLOTACION ABDOMINAL**

SUJETOS	PRE TEST	TEST	POST TEST
Sujeto 1	Excelente	Excelente	Excelente
Sujeto 2	Excelente	Excelente	Excelente
Sujeto 3	Excelente	Excelente	Excelente

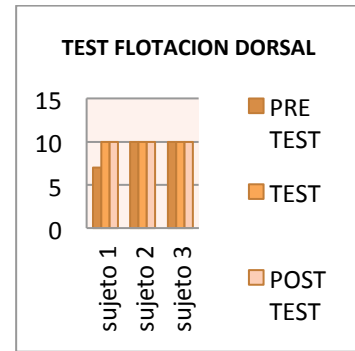
(Tabla 3)

**RESULTADOS ESTILO LIBRE**

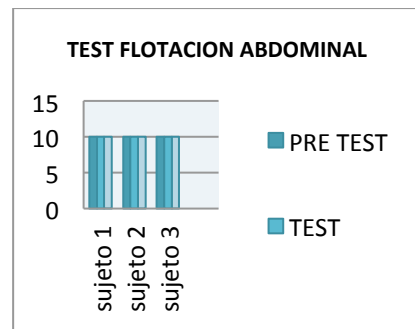
SUJETOS	PRE TEST	TEST	POST TEST
Sujeto 1	Aceptable	Excelente	Excelente
Sujeto 2	Insuficiente	Buena	Excelente
Sujeto 3	Buena	Excelente	Excelente

(Tabla 4)

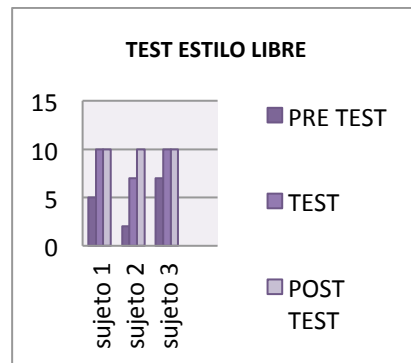
**GRAFICA DE RESULTADOS**



(Tabla 2)



(Tabla 3)



(Tabla 4)

**DISCUSIÓN**

En el test de flotación dorsal nos damos cuenta que el sujeto Gonzales y Lizcano tienen una excelente posición positiva de la flotación, teniendo en cuenta que el sujeto rincón en el pre test logra un buen desempeño.

Todos los sujetos tienen un excelente desempeño en la flotación abdominal.

ya que todos logran los segundos propuestos.

En el pre test del estilo libre el sujeto 1 no mantiene una frecuencia de la respiración, la entrada de la brazada al agua es un poco brusca, el sujeto 2 no mantiene la frecuencia de la respiración, en la patada flexiona las piernas y hace un movimiento brusco, poca coordinación en los movimientos de brazada y patada; el sujeto 3 la única falencia que se le pudo observar es la frecuencia de la respiración.

En el pre test los tres sujetos no mantienen una buena frecuencia de la respiración.

En el test los sujetos 1 y 3 mejoran la frecuencia de la respiración por consiguiente obtienen una excelente coordinación del todo el movimiento, mientras que el sujeto 2 se le dificultan aun mantener la frecuencia de la respiración.

En el post test los tres ya logran un excelente dominio del estilo libre, y se ve un movimiento armónico y coordinado.

Los sujetos 1 y 3 obtienen sus mejores tiempos después de la competencia.

Se nota un progreso en la velocidad de cada uno de ellos, viendo que hay altibajos entre la toma de los tiempos, pero hay marcas buenas y constantes durante todo el plan de entrenamiento.

**Conclusiones**

Teniendo en cuenta el poco auge que se tenía de la disciplina deportiva de la natación y principalmente del estilo libre en el Gimnasio Campestre Comfaorient se ha venido

masificando y llevando la cultura de este deporte en toda la comunidad escolar.

Con este plan de entrenamiento los alumnos obtienen oportunidad de conocer las habilidades que poseen para la práctica del estilo libre, también de mejorar sus capacidades condicionales y coordinativas por medio de los diferentes test aplicados.

Los test aplicados durante el plan de entrenamiento me ayudaron a mirar las falencias de cada uno de los sujetos y así poder enfatizar en cada una de las partes que conlleva la técnica del estilo libre; además podemos decir que los estudiantes no habían pertenecido a ninguna escuela de formación deportiva de natación y sin tener una preparación física previa, sino que la técnica que traían era empírica aprendida de la casa incluso no sabían de la frecuencia de la respiración, a pesar de eso respondieron de manera efectiva y positiva a las exigencias que se les implementaron durante el plan de entrenamiento.

Basándonos en la inexperiencia de los estudiantes al inicio del proceso y teniendo en cuenta que el plan del entrenamiento tendría competencia, los estudiantes tuvieron la oportunidad de experimentar la presión que se siente en esta etapa, logrando resultados satisfactorios a nivel anímico y práctico superando las propias marcas.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

.....

**ACERO, RM.** Metodología del Entrenamiento para el desarrollo de la Velocidad y Flexibilidad. Madrid, España. COES. 1999

**ARELLANO Raúl.** Seminario Europeo de Entrenadores de Natación – Madrid 7-9 mayo 04

**CAMIÑA F., HORNILLOS I.,** entrenamiento: consideraciones básicas. El calentamiento. Entrenamiento del joven nadador. La fuerza: características y su entrenamiento en natación. La flexibilidad en natación. Galicia, 1997. Gallego

**CHOLLET D.,** Natación Deportiva. España. 2003 Esteban Saenz, Revista Digital. <http://www.notinat.com.es/vernoticia.asp?id=155>

**COUNSILMAN James E.,** La Natación. España, 2002. Hispano Europea

**CORNEJO LOPEZ, Jesús y MANTEIGA LEMA, Luis.** Teoría y metodología del Entrenamiento Deportivo. Cuba: Impresión ligera, pedagogía 95. Del reporte científico anual del departamento de natación. Instituto del estado central de cultura física. Moscú. 1985. Australian Swin Coach, 1998, vol. XIV, N° 3, pp 23-25

**COSTILL., MASGLICHO E.W., RICHARDSON.,** Natación. Aspectos biológicos y mecánicos. Técnica y entrenamiento. España, 1995. Esteban Saenz, Revista Digital. <http://www.notinat.com.es/vernoticia.asp?id=155>

**FORTEZA DE LA ROSA, Armando.** Direcciones del entrenamiento deportivo: Iª y IIª parte, Buenos Aires, 2000. Disponible en revista virtual <http://www.efdeportes.com>

**MAGLISCHO E.** Natación, técnica, entrenamiento y competición. España, 2009. Paidotribo.

**MAGLISCHO E.W.,** Nadar Más Rápido. España 2005. Esteban Saenz, Revista Digital. <http://www.notinat.com.es/vernoticia.asp?id=155>

**NAVARRO Fernando, CASTAÑÓN Javier, OCA GAIA, Armando.** El Entrenamiento del Nadador Joven. España: INDE 2003

**NAVARRO, Fernando y AESEÑO, Osvaldo.** Natación II: la natación y su entrenamiento. España: INDE 2002

**OCAMPO PLAZAS, M., LEGUIZAMO CARDENAS, I.Y., HUERFANO RIAÑO, G. C., GARCIA, L.,** características biomecánicas de la técnica en estilo crol de natación en personas con amputación unilateral del miembro inferior. Universidad colegio mayor nuestra señora del Rosario, Bogotá 2011 Universidad del rosario. <http://repository.urosario.edu.co/bitstream/10336/3810/1/17941318-2011-43.pdf>

**JUBA K.,** Manual de Entrenamiento de Natación. España, 2003. Esteban Saenz, Revista Digital. <http://www.notinat.com.es/vernoticia.asp?id=155>

**PUPO SFEIR, Luis y VERA RIVERA José,** la enseñanza y el entrenamiento del estilo libre en la natación. <http://www.efdeportes.com/efd138/la-ensenanza-del-estilo-libre-en-natacion.htm>

**RANZOLA RIVAS, Alfredo.** Planificación del Entrenamiento Deportivo. Venezuela: Ediciones CLACED, 1993.

**REISCHLE K.,** biomecánica de la natación. España, 1993. Esteban Saenz, Revista Digital. <http://www.notinat.com.es/vernoticia.asp?id=155>

**RIVAS A., NAVARRO F., MUNIZ D.,** Planificación y control del entrenamiento 1.0. España, 2001. Esteban Saenz Revista Digital. <http://www.notinat.com.es/vernoticia.asp?id=155>

**VELEZ BARRIOS, Gloria C.** la aplicación de un plan de entrenamiento tradicional para el mejoramiento de la prueba 400 metros libre de los nadadores próximos a asistir a juegos centroamericanos y nacional interclubes en la modalidad de natación carreras. Medellín, Colombia., 2007. Universidad de Antioquia. <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/053-aplicacion.pdf>

**VLADIMIR N. Platanov y BULATOVA María.** El entrenamiento de los velocistas en natación. Revistas de actualización en el deporte. Vol.1 N°4 1993