

Vol. 15 No.51 (2018): Edición especial. ISSN: 1817- 9088. RNPS: 2067. olimpia@udg.co.cu

Original

TRATAMIENTO DE EJERCICIOS CORRECTIVOS PARA EL PROGRESO DE LAS TÉCNICAS DE NADO DEL PROGRAMA COMPETITIVO DEL DEPORTE NATACIÓN

Treatment of corrective exercises for the progress of the swimming techniques of the competitive program of swimming sport

M.Sc. Israel de Jesús Fonseca Aguilar, Profesor Auxiliar, Universidad de Granma, Cuba,
ifonsecaa@udg.co.cu

M.Sc. Israel Alberto Fonseca Castañeda, Profesor e investigador principal de Natación,
Universidad de Granma, Cuba, ifonsecaa@udg.co.cu

M.Sc. Mairelys Morales Toboso, Universidad de Granma, Cuba, ifonsecaa@udg.co.cu

M.Sc. Olimpo Traba Gubert, Profesor Auxiliar, Universidad de Granma, Cuba,
olimpo@gmail.com

Recibido: 17-08-2018 / Aceptado: 25-09-2018

RESUMEN

El trabajo de investigación es consecuencia de una necesidad social y educativa, determinada por la observación, el nivel de conocimiento y experiencia empírica del autor, así como la sistematización teórica, que permitió determinar insuficiencias en la existencia de ejercicios para el perfeccionamiento de las técnicas de nado del programa competitivo de la natación con enfoques de enseñanza-aprendizajes tradicionales, lo que fue corroborado a través de la aplicación de métodos teóricos, métodos empíricos, que confirman la limitada participación activa, protagónica, democrática, reflexiva, y socializada entre los estudiantes atletas y de éstos con sus profesores. Situación que condujo a la introducción de ejercicios desarrolladores, basado en la utilización de procedimientos técnicos, acordes con las particularidades y potencialidades de cada uno, lo que se traduce en el desarrollo integral de la personalidad, apreciado en sus niveles de desempeño cognitivo en unidad con la formación de motivaciones, sentimientos y orientaciones valorativas.

Palabras claves: natación; ejercicios especiales; educativa; técnica de nado; metodología y programa competitivo

SUMMARY

The research work is a consequence of a social and educational need, determined by the observation, the level of knowledge and empirical experience of the author, as well as the theoretical systematization, which allowed to determine insufficiencies in the existence of exercises for the improvement of the techniques of swim of the competitive swimming program with traditional teaching-learning approaches, which was corroborated through the application of theoretical methods, empirical methods, which confirm the limited participation active, protagonist, democratic, reflective, and socialized among student athletes and of these with their teachers. Situation that led to the introduction of developer exercises, based on the use of technical procedures, according to the particularities and potentialities of each one, which translates into the integral development of the personality, appreciated in their levels of cognitive performance in unity with the formation of motivations, feelings and value orientations.

Key words: swimming; special exercises educational; swimming technique; methodology and competitive program

INTRODUCCIÓN

La formación de nuestros estudiantes atletas, nos recuerdan las sabias palabras del excelentísimo y celebre profesor de voleibol, designado como mejor del mundo del siglo XX, Eugenio George, cuando al referirse a sus atletas, los definía, como hijos, y entre otras cosas aseguraba, que a los hijos hay que aceptarlos con sus dificultades.

Por ello, mis estudiantes atletas son nuestros hijos, y nada puede ser más útil, para su instrucción y educación, que un acercamiento al ideal filosófico y pedagógico del más universal del pensamiento cubano, de quien, otro gran intelectual cubano, señor Eusebio Leal, asegurase, que con Martí, se entiende todo, sin él no se comprende nada.

José Martí, en 1875, al referirse a la educación de nuestros hijos decía: "La educación del temor y la obediencia estorbará en los hijos la educación del cariño y el deber. Deben cultivarse en la infancia preferentemente los sentimientos de independencia y dignidad". Precepto que asume el autor, dado en su esencia y la necesidad educativa que se está tratando.

A tono con este ideal, se encuentra la línea de pensamiento y acción del Comandante en jefe Fidel Castro Ruz, (2000) cuando definió con maestría el papel que juega el deporte contemporáneo como medio para el mejoramiento de la especie humana, y muy especialmente en Cuba, al expresar “por eso más que preparar los músculos del cuerpo, hay que preparar los músculos del alma”.

Llama la atención, como los análisis valorativos y reflexivos realizados, los encontramos en el pensamiento de los principales precursores del desarrollo de la educación en Cuba desde sus orígenes: Félix Varela (1788-1853), José de la Luz y Caballero (1800-1862), José Martí y Pérez (1853-1895), Enrique José Varona (1849-1933), entre otros.

Encontrándose presente, además, en lo más actual del pensamiento filosófico y pedagógico cubano, en el que se destaca, el más insigne de los pedagogos actuales en Cuba, Nuestro comandante en Jefe Fidel Castro Ruz , hasta la obra de la pedagogía cubana contemporánea, entre la que se destaca, la obra de D. Castellanos Simons, (2001-2003), fundamento que define nuestra posición en los transformaciones que estamos propiciando, con los resultados de esta modesta investigación, dentro de la profunda revolución, que se está produciendo en la natación actual en Cuba, muy especialmente en la edad escolar temprana.

La natación, a pesar de esa rica herencia pedagógica existente, en criterio del autor, al igual, que el resto de los deportes, desde sus mismos orígenes asume, como insuficiencias para alcanzar la formación integral de la personalidad, la enseñanza- aprendizaje, fundamentalmente a través de métodos educativos tradicionales.

Limitándose el desarrollo de la personalidad, al encontrarnos como resultado, un sujeto pasivo, como quedó demostrado por Ruiz García, (2002), en su tesis relacionada con la formación de una cultura desde el deporte para la batalla de ideas.

Posición contraria encontrada, en el enfoque asumido por Rodríguez González y Jeffer Duarte, (2008), que demuestran que desde un aprendizaje desarrollador, el estudiante atleta actúa con independencia, se autorregula y desarrolla en alto grado su autoestima.

DESARROLLO

Diagnóstico y caracterización inicial de la muestra.

El grupo está conformado por un total de 12 escolares atletas, 6 niñas y 6 niños, muy buen estado de salud, y nivel de hemoglobina; con un alto grado de desarrollo psicomotor. Con un marcado crecimiento en los índices de estatura y masa muscular activa, y un crecimiento del peso, en correspondencia con la talla general, mientras los niveles de grasa disminuyen, en correspondencia al tipo de trabajo y etapa de la preparación.

Para la realización del diagnóstico al proceso de enseñanza-aprendizaje de la natación se aplicaron diferentes métodos de investigación empírica, los cuales nos permitieron llegar a los siguientes resultados: Al aplicar el test diagnóstico en los ejercicios de libre especial, dorso, especial y mariposa en el indicador relacionado con el nivel de interacción de los estudiantes atletas en la dinámica del ejercicio, 9 estudiantes se encontraban en un nivel bajo pues permanecían pasivos, no se implicaban en la realización del ejercicio, y solo 3 en un nivel medio, se implican, pero con cierta dificultad., esto ocurrió en los tres ejercicios.

En el segundo indicador relacionado con los resultados solo 2 lograron ubicarse con altos resultados, 10 se ubicaron en un nivel bajo fundamentalmente en la técnica de pecho.

Estando las mayores dificultades en las técnicas simultáneas, pecho y mariposa, no obstante en la espalda también se identifican serios problemas, aunque se destaca una relación casi exacta entre los niveles de aprendizaje de la técnica.

Resultados de la encuesta a los profesores, 8 profesores encuestados en la pregunta 1, 5 de ellos coinciden en plantear que los errores se cometen en la ejecución de la técnica y 3 que se debe a poca concentración de ellos al realizar los ejercicios.

En la pregunta 2 relacionada con el origen de los ejercicios que utilizan en las clases los 8 coinciden que solo realizan los que son orientados por la nacional. En la pregunta 3, los 8 coinciden en que los estudiantes solo seleccionan los ejercicios y los ejecutan con la ayuda del profesor.

En la pregunta 4 consideran que es insuficiente el stop de ejercicios con que cuentan para enfrentar el perfeccionamiento de las técnicas de nado.

En la encuesta a los estudiantes atletas, los resultados fueron los siguientes, en la pregunta 1 sobre los principales errores los 12 estudiantes plantean que los errores los conocen parcialmente, en la pregunta 2, todos consideran que a veces los errores están relacionados con la realización de la técnica, y para mejorar los ejercicios se basan en la ayuda del profesor (preguntas 3 y 4), y coinciden además en plantear que se sienten más cómodos con la ayuda del profesor.

Los resultados de la observación a clase

Se observaron un total de 8 clases, de ellas las principales regularidades fueron:

Existe la repetición de solo ejercicios que han sido orientados por nivel nacional y no se observa la creatividad en la ejecución de nuevos ejercicios, las principales fallas técnicas que se comenten están dadas en la poca auto-preparación y preparación de los profesores para ejecutar los ejercicios, si existe motivación por parte de los profesores para ejecutar los ejercicios pues les gusta la labor que realizan y motivan a los estudiantes.

Evaluación de la factibilidad de aplicación de los ejercicios

Los resultados de la encuesta aplicada a cinco profesores con experiencia en la categoría demuestra, que el 100 por ciento de ellos, trabaja los ejercicios en base a la experiencia, o sea, la praxis y según la orientación nacional y solo el 40 por ciento utiliza las nuevas tecnologías, lo que evidencia un descuido en la posible actualización y en la aplicación de las tecnologías de punta.

Evidentemente no hay una relación directa entre el error y el ejercicio, es decir, no se tiene en cuenta la necesidad, lo que puede estar dado, según muestra la encuesta en el seguimiento de las orientaciones del nivel nacional, como sucede actualmente en la categoría de 10 años, causa además de la falta de motivación por parte del estudiante atleta, al verse sometido al ejercicio que no guarda relación con su dificultad, así como la falta de variabilidad y del diseño de los mismos.

El profesor es protagonista del proceso, sometiendo al estudiante atleta a repetir de forma pasiva y receptiva el ejercicio indicado, sea o no, necesario, o de su agrado.

El mayor número de ejercicios de acuerdo a las respuestas de los profesores se encuentra en la técnica libre, donde al menos el 80 por ciento de ellos plantea trabajar con más de 10 ejercicios, mientras que la técnica con menor stop de ejercicios para su perfeccionamiento, etc., lo encontramos en la técnica de pecho, donde el 60 por ciento de los profesores plantea aplicar 5 ejercicios y sólo el 10 por ciento trabaja con 7 ejercicios.

Llama la atención, como la mayoría de los ejercicios coincide con exactitud con los 12 ejercicios, tres por cada técnica, orientadas por la comisión nacional y denota una falta de variabilidad de ejercicios, causa que unida a la falta de protagonismo, del estudiante atleta, al permanecer pasivo y receptivo según la información recopilada, generando la falta de motivación, el desagrado y la falta de interés del estudiante atleta, por y durante la actividad.

Se aprecia una relación directa, entre la observación del profesor acerca de que la relación del ejercicio y el error es parcial y la que se infiere en las respuestas del estudiante atleta, respecto a que conoce parcialmente el error, pues al menos el 52 por ciento de ellas lo plantea y el resto de ellos no los conoce, muestra que en la práctica, sólo se trabaja con el ejercicio.

Sin dejar que el estudiante atleta reflexione de cuál es su problema y cómo puede resolverlo, dotándolos, con una diversidad de medios, para llegar a la selección con agrado y motivación generado en las necesidades propias del perfeccionamiento.

Todo lo hasta aquí planteado, se corrobora en el 100 por ciento de las clases observadas, o sea poca disponibilidad de ejercicios, poca relación del ejercicio con el error, lo que además nos induce a pensar en una insuficiencia en la individualización del entrenamiento, es decir, no se trabaja con el diagnóstico, el profesor es el protagonista del proceso de preparación, correspondiéndole al estudiante atleta la acción repetitiva de la acción educativa pasiva y receptivamente.

Como hecho negativo apreciamos que esta forma de trabajar el ejercicio puede llegar a condicionar la aparición del hábito motor, algo que no debe suceder, en el trabajo de la coordinación, pues el ejercicio, lo que debe propiciar y así es nuestro propósito, es una cultura del movimiento, o sea, un conocimiento pleno de su cuerpo.

Al igual que los profesores, el atleta tiene una limitada participación con las tecnologías de punta y sólo dispone como principal medio de información para implicarse con los ejercicios, al profesor, por lo que aquí, aquello de que, bien se sabe, es lo que se descubre, como planteara Martí, no se aplica, pues el estudiante atleta trabaja con conocimientos acabados, el profesor se lo da todo, les da la zanahoria y les coloca las orejeras.

La evaluación técnica, según los resultados del diagnóstico, test inicial corrobora lo que en teoría se ha venido planteando, dado en la insuficiente preparación en cuanto a las técnicas de espalda, pecho y mariposa, siendo en la técnica de libre donde se aprecia mayor desarrollo, solo en el aspecto cuantitativo, o sea en el por ciento, de estudiantes atletas, que son capaces de ejecutar los 50 metros exigidos, pues si tenemos en cuenta el orden cualitativo de la actividad, dado en el número e importancia de los errores técnicos, la diferencia no es tan notable, ni tan evidente.

El mayor deterioro, en cuanto al desarrollo de las habilidades técnicas se observa en las técnicas de pecho y mariposa, evidenciándose un nivel por debajo de las expectativas, para el cual fue confeccionado el programa de preparación del deportista para esta categoría.

Teniendo en cuenta los resultados, producto de la aplicación de los indicadores viene a corroborar lo que hasta ahora habíamos inferido en las entrevistas y la observación, o sea, que estamos frente a un estudiante atleta pasivo, receptivo, insuficiente para socializar, dado en su falta de protagonismo para implicarse en el perfeccionamiento de las técnicas de nado, al carecer de los ejercicios necesarios, a través de los cuales pueda actuar de forma creativa y consciente.

Es dependiente a los actos protagónicos del profesor, por lo que su nivel de autovaloración es bajo, carente de independencia para actuar en su propio proceso de formación.

Los resultados finales de nuestra investigación demuestran y evidencian una diferencia marcada entre los resultados del diagnóstico inicial y el test final, proyectándose un desarrollo vertiginoso y ascendente, en los niveles de conocimiento de los estudiantes atletas, producto de la aplicación del folleto de ejercicios.

Los resultados de la observación a clase

Se observaron un total de 8 clases, de ellas las principales regularidades fueron:

Existe la repetición de solo ejercicios que han sido orientados por nivel nacional y no se observa la creatividad en la ejecución de nuevos ejercicios, las principales fallas técnicas que se comenten están dadas en la poca auto preparación y preparación de los profesores para ejecutar los ejercicios, si existe motivación por parte de los profesores para ejecutar los ejercicios pues les gusta la labor que realizan y motivan a los estudiantes.

Ejercicios para el perfeccionamiento técnico de mariposa.

Brazos alternos.

Indicaciones para el desarrollo de ejercicio.

El estudiante atleta realiza la acción, un determinado número de brazadas o distancia de nado, primero con un brazo y después con el otro. El brazo que está en espera o en posición estática permanece, abajo al lado del muslo o arriba, en línea con el hombro.

Tarea del ejercicio.

Distribución y concentración de la atención en un solo brazo. Disminuye la tensión psicológica del estudiante atleta, dado en la posibilidad de enfocar su interés en determinados aspectos de la brazada que se está ejecutando. Aumenta el trabajo muscular del brazo que está trabajando.

Orientaciones metodológicas para la ejecución del ejercicio.

Por estar frente a una técnica simultánea al ejecutar la acción con un sólo brazo, puede que se afecte la trayectoria del movimiento de las piernas o del brazo que ejecuta la acción, es decir, se realice el movimiento de piernas y brazos en la diagonal, hacia afuera, en vez de moverse en la vertical, hacia abajo.

La solución está en dejar el brazo en posición estática o en espera, extendido en línea con los hombros y en la superficie del agua, mirando hacia abajo – adelante y respirando por el frente.

Resultados prácticos del ejercicio.

Si comparamos los parámetros en medidas por ciclo, consecuentemente, por traccionar con un solo brazo, reduciremos la frecuencia del ciclo. Sobre el aumento del avance por ciclo. Dependerá en gran medida de la acción de las piernas, pero aun así en la mayoría de las veces, se produce un mayor avance al aumentar los momentos en que no se tracción con los

brazos o la velocidad que produce es inferior a la fuerza generada por el movimiento de piernas, en este ejercicio cumplen un mayor porcentaje dentro de la propulsión total del ciclo.

Variantes.

a) - (10 x 12,5m) / 20": Dos movimientos brazo izquierdo, tres movimientos brazo derecho, cuatro izquierdo.

b) - (12 x 12,5m) / 30": cuatro movimientos de brazos con cada brazo.

c) - (6 x 12,5m) / 10": dos movimientos con el brazo izquierdo, tres con el derecho, en las series impares y en las series pares tres izquierdo, dos derechos.

d) - 4 (10 x 12,5m / 10") / 60": haciendo: en la primera serie 2-2, en la segunda serie 3-3, en la tercera serie 4-4 y en la cuarta serie 1-1.

e) - 5 (4 x 25 / 20") / 40": 25m brazo izquierdo, con brazo derecho abajo + 25 brazo derecho, con brazo izquierdo abajo + 25m brazo derecho, con brazo izquierdo abajo + 25 brazo izquierdo, con brazo derecho adelante. Este incremento en el la distancia debe ser progresivo, 15m, 20m y 25m.

Con recobro acuático o sin recobro.

Indicaciones para el desarrollo del ejercicio.

El estudiante atleta realiza la fase acuática, finalizando la acción más allá de la cintura coxofemoral, quedando en posición para iniciar la recuperación, para lo cual, realiza una flexión de los codos, pero en vez de llevarlos hacia arriba y hacia adelante, los mueve por dentro del agua hacia adelante por extensión del codo, hasta alcanzar la posición inicial para comenzar el nuevo ciclo del movimiento de brazos.

Tarea del ejercicio.

Se produce una reducción del trabajo muscular, lo que reduce el gasto energético; y un incremento de las sensaciones, que provoca el recobro acuático, al aumentar las fuerzas de resistencia de forma frontal y de oleaje posterior.

Orientaciones metodológicas para la ejecución del ejercicio.

El estudiante atleta debe tener claro que lo único que varía en este ejercicio es el recobro, los movimientos de brazos, los movimientos ondulatorios, la posición del cuerpo cumplen con las exigencias de la técnica.

Resultados prácticos del ejercicio.

Se reduce el gasto energético. Lo que lo hace muy útil en los entrenamientos y en la enseñanza del estilo. La velocidad máxima que se puede conseguir realizando este ejercicio es muy inferior a la que se puede conseguir con el nado normal.

Para un estudiante atleta entrenado también reduce la frecuencia del ciclo ya que el recobro por dentro del agua es más lento que el aéreo.

Variantes.

- Mariposa sin recobro + mariposa con recobro.

a) - (8 x 12,5m) / 40": impares, 4 movimientos de brazos sin recobro, 4 movimientos con recobro. Pares, 12,5m movimientos de brazos sin recobro, 12,5m movimientos de brazos con recobro.

- Mariposa sin recobro + trabajos de alternancia de brazos.

b) - (8 x 12,5m) / 40": impares, 4 movimientos de brazos sin recobro, 4 movimientos brazo derecho sin recobro, 4 movimientos brazo izquierdo sin recobro. Pares, 12,5m movimientos de brazos sin recobro, 12,5 m brazos con recobro

- Mariposa sin recobro + trabajos de coordinación de la respiración.

c) - (10 x 12,5m) / 40": impares, 4 movimientos de brazos sin recobro, 4 movimientos con recobro, respirando en al inicio del movimiento de brazos. Pares, 12,5m movimientos de brazos sin recobro, 12,5m movimientos de brazos con recobro, hipóxico, respirando en la tercera.

- Mariposa sin recobro + trabajos de contraste.

d) - (10 x 12,5m) / 40": impares, 4 movimientos de brazos sin recobro, en la tercera brazada cerrar las manos, 4 movimientos con recobro, respirando al inicio del movimiento de brazos. Pares, 12,5m movimientos de brazos sin recobro tres movimientos de brazos con manos

cerradas en forma de puño, tres movimientos de brazos con manos abiertas, posición normal, 12,5m movimientos de brazos con recobro, hipóxico, respirando en la tercera.

Con doble acción en las fases o partes del movimiento de brazos.

Indicaciones para el desarrollo del ejercicio.

El estudiante atleta ejecuta técnicamente la brazada, en correspondencia con las exigencias del reglamento competitivo, reiniciando, en algún momento alguna parte o fases del movimiento de brazos, es decir, repite por más de una vez, una de las fases o parte de ellas. Ejemplo, final del barrido hacia arriba y afuera.

Tarea del ejercicio.

Mejorar la distribución y concentración de la atención. Disminuye la tensión psicológica del estudiante atleta, dado en la posibilidad de enfocar su interés en determinados aspectos de la brazada que se está ejecutando. Incrementa la efectividad en la corrección de los errores técnicos.

Orientaciones metodológicas para la ejecución del ejercicio.

Realizar la fase que se ha de repetir con la misma intensidad y concentración que el resto de los movimientos de brazos.

Variantes.

a) - (8 x 12,5m) / 10": movimiento de brazos, con dos finales por brazada.

b) - (6 x 12,5m) / 20": 12,5m, dos veces el barrido hacia abajo, afuera y atrás, 12,5m, dos veces el barrido hacia atrás, arriba y afuera.

c) - (8 x 12,5m) / 10": movimientos de brazos, con tres finales por brazada, haciéndolos progresivos 1 a 3.

d) - (6 x 50m) / 10": 12,5m con brazo izquierdo, 12,5m con brazo derecho; haciendo dos finales por brazada.

e) - (8 x 12,5m) / 35": dos finales por brazada, el primero con el puño cerrado, el segundo explosivo.

Delfín con movimientos de brazos de libre, de pecho y mariposa.

Indicaciones para el desarrollo del ejercicio.

El estudiante atleta realiza el movimiento de pierna según los requerimientos técnicos de acuerdo a las exigencias del reglamento competitivo, utilizando alternativas con brazos de mariposa, de libre o de pecho o combinaciones creativas, cuando hay pausas en los brazos, ésta se hace en las dos posibles formas mencionadas con anterioridad, es decir, delante, en línea con los hombros o al final de la brazada, o sea, abajo.

Tarea del ejercicio.

Disminuye el gasto energético debido a una reducción de la frecuencia en una determinada distancia de nado, mejora la patada y la distribución y concentración de la atención a determinados aspectos de la técnica, en sus partes o en la coordinación. Aumento de la importancia de la patada dentro de la propulsión en la distancia y un aumento del trabajo del tren inferior en cada ciclo.

Orientaciones metodológicas para la ejecución del ejercicio.

En todos los casos el entrenador observará la correcta realización del movimiento ondulatorio del delfín y en insistir en la fluidez del acoplamiento entre las partes, es decir, la continuidad del movimiento, sin pausas.

Resultados prácticos del ejercicio.

Se reduce la frecuencia de ciclo y se aumenta el avance por ciclo y se consigue un aumento de la importancia de la patada dentro de la propulsión en la distancia dada y un aumento del trabajo del tren inferior en cada ciclo.

Variantes.

- Para trabajar coordinación y la concentración no específica.

a) - (8 x 15m) / 15": primera y quinta serie: 3 movimientos de piernas, por una brazada de mariposa; 6 movimientos de piernas, por dos brazadas de mariposa, respirando en la segunda brazada. Segunda y sexta serie: delfín con un brazo, por ambos lados, cambiando cada tres; 1 movimiento de brazos, 7 delfín, 1 movimiento de brazos. Tercera y séptima serie: 15m, delfín

con brazos de pecho brazada, 15m, delfín con brazos de pecho de libre. Cuarta y octava serie: delfín con una brazada de pecho y una de mariposa.
- para trabajar posturas de mínima resistencia al avance.

b) - (8 x 15m) / 15": cuatro movimientos de piernas submarinas, con dos movimientos de brazos de pecho, respirando en la segunda brazada.

CONCLUSIONES

- El estudio y la sistematización teórica general y especializada alrededor del objeto de estudio, con énfasis en el campo de acción y su influencia en dicho objeto de estudio, permitió constatar la existencia de una obra pedagógica cubana, en la cual está la solución al problema planteado, sin embargo, sus potencialidades no son asumidas, ni valoradas con la magnitud que merece para desarrollar el proceso de enseñanza - aprendizaje de la natación en la edad escolar temprana, carencia teórica que se manifiesta en la plataforma teórica de la misma.
- La evaluación de los resultados permitió comprobar la factibilidad de aplicación del folleto de ejercicios, al tomar como referencia la evolución de los indicadores establecidos a partir del comportamiento de sus resultados en el diagnóstico, en los estudiantes atletas implicados en la muestra, lo que revela el cumplimiento del objetivo planteado y la aprobación de la idea que se defiende.

RECOMENDACIONES

- Generalizar los resultados de esta investigación para su aplicación con otras muestras.
- Elaborar nuevos proyectos a partir de la insatisfacción que presentaron en la investigación

BIBLIOGRAFÍA

1. ÁLVAREZ DE ZAYAZ, CARLOS, 1986. La escuela en la vida.- La Habana: Ed. Pueblo y Educación.

2. ÁLVAREZ DURAN, LEANDRO, 1997. Aspectos generales de la historia de la natación, evolución de este deporte en Cuba, trabajo de diploma para optar por el título de Licenciatura en Cultura Física, La Habana.
3. BEDIA JOSÉ, 1991. JOSÉ MARTÍ: Reflexiones sobre el deporte. – La Habana: Centro de Estudios Marianos.
4. BERMÚDEZ MORRIS, R Y LORENZO M, PÉREZ, 2004. Aprendizaje Formativo y Crecimiento Personal. – La Habana: Ed. Editorial Pueblo y Educación.
5. BRANCACHO GIL, JORGE, 1986. Manual de Natación: especialización.- La Habana: Ed. José Antonio Huelgas.
6. CABALLERO ELVIRA y otros, 2003. La labor educativa en la escuela.- La Habana: Ed. Pueblo y Educación.
7. CASTELLANOS, D y otros, 2001. Hacia una concepción del aprendizaje desarrollador, colección proyectos, ISPEJV. La Habana.
8. CALDERÓN JORRIN. C, 1991. La enseñanza - aprendizaje de acciones motoras.- La Habana: ISCF Manuel Fajardo.- (conferencia mimeografiada).
9. CHÁVEZ RODRÍGUEZ, JUSTO A, 1992. Del ideario de José de la Luz y Caballero (1800-1862).- La Habana: Ed. Pueblo y Educación.
10. Comisión Nacional de Natación, 2007. Programa de preparación del deportista.- de La Habana. Material Impreso.