

UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Facultad de Medicina
Licenciatura en Ciencias de la Salud

“La Influencia Positiva de un Segundo Deporte
sobre un Deporte Específico”



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Tutora: Paula Sciovanni

Licencianda: Silvana Poklepovic

Carrera: Licenciatura en Actividades Físicas y Deportivas

Año: 2001

AGRADECIMIENTOS

En esta ocasión y dada la importancia de la realización de una tesis de graduación, quería manifestar mi profundo agradecimiento a mis padres y a mis hermanos que sin el apoyo de ellos me hubiera sido difícil llegar hasta acá.

También agradezco a la directora de esta carrera Blanca Tobías, a Blanca y Marcela Rizzo quienes me ayudaron y guiaron en la elaboración de este trabajo y a Paula Sciovanni, quien aceptó la tutoría.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

DEDICATORIA

Por la misma razón que les agradezco, les quiero dedicar este trabajo de tesis a mis padres y hermanos. Y también me gustaría reconocer a todas aquellas personas que de una u otra manera me ofrecieron la posibilidad del crecer personal y profesionalmente.

Muchas gracias



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Silvana Poklepovic

ÍNDICE



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

1. INTRODUCCIÓN	
1.1 Justificación	8
1.2 Fundamentación	8
1.3 Problema	8
1.4 Objetivos	8
1.5 Hipótesis	9
1.6 Variables	9
1.7 Población y muestra	9
1.8 Selección de la muestra	10
1.9 Material y método	10
1.10 Tipo de investigación	11
1.11 Diseño de investigación	11
2. MARCO TEÓRICO	12
Características del crecimiento infantil	13
• Características corporales y orgánicas en las diferentes edades	13
• Características intelectuales y psicomotrices en las diferentes edades	14
El concepto de las fases sensibles	15
• Las fases sensibles en el desarrollo de la actividad deportiva	16
Impulso de desarrollo y proceso de maduración	17
• La influencia del ambiente	18
Actividades motrices de 6 a 11 años de edad	20
• El deporte en edad evolutiva	20
• períodos dentro de la etapa de 6 a 11 años	26
Capacidades coordinativas	27
• Capacidades coordinativas específicas	30
• Capacidades coordinativas generales	34
El concepto de iniciación deportiva	35
El deporte competitivo, recreativo y educativo	36
Estimular, motivar pero cuánto	36
• Como comenzar la práctica deportiva	37
• ¿Cómo hacerlo?	39

• ¿Cuándo empezar y por qué?	40
Decidir como practican deporte los niños	39
• Que deporte le conviene a cada niño.....	40
Especialización o variedad	42
• Edad de especialización	43
• Argumentos a favor del deporte de alto nivel	44
• Argumentos en contra del deporte de alto nivel.....	44
Modelo deportivo para la infancia44.....	46
• Características del entrenamiento infantil	46
La competencia.....	47
• Sobre la naturaleza educativa de la competencia	48
• Edad de competición	49
Maduración y estimulación.....	50
La enseñanza de los deportes individuales	52
• Características básicas.....	53
• Análisis didáctico de los componentes del deporte individual.....	55
• Cómo enseñar los deportes individuales	58
• Modelo de intervención pedagógica.....	59
• Propuesta de intervención general a los deportes individuales	60
• Edad de iniciación general a los deportes individuales60	61
• Edad de iniciación en función a cualidades físicas.....	62
La natación.....	65
• Su situación en nuestro país	65
Que es nadar	66
• Una visión más amplia de la pedagogía de la natación	67
• De que depende que podamos nadar	69
Principios físicos mecánicos aplicados a la natación	71
• Flotación.....	71
• Resistencia del agua	74
• Agrandar superficies de empuje contra la dirección de avance.....	74
• Búsqueda de nuevos planos de apoyo	76
• Movimientos de impulso cerca de la línea media del cuerpo.....	77
• El recobro de los brazos	78
• Alternancia entre tracción y recobro	79

- Respiración..... 79
- Flexibilidad articular y elasticidad muscular..... 80

Que pasos hay que seguir para llegar a ser nadador 83

El entrenamiento formativo técnico..... 83

- La formación técnica factores imprescindibles 83
- Metodología del aprendizaje técnico..... 84
 - Aprendizaje 85
 - Fijación 88
 - Automatización 88
 - Leyes y objetivos del entrenamiento técnico 89

El estilo crawl 90

- Técnica de crawl..... 90

3. RESULTADOS Y DISCUSIONES 98

4. CONCLUSIONES107

5. BIBLIOGRAFÍA109

6. ANEXO112



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

1.INTRODUCCIÓN



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

1.1 JUSTIFICACIÓN

Habiendo observado diferentes entrenamientos de natación de niños en edades comprendidas entre los 9 y 12 años de edad, me pareció muy interesante destacar las ventajas que tienen sobre la natación, aquellos niños que además de natación practican otro deporte extracurricular.

1.2. FUNDAMENTACIÓN

Muchas veces se observa que tanto los clubes, entidades deportivas, entrenadores y mismo los padres, presionan de sobremanera a los niños en el entrenamiento deportivo. Esto trae como consecuencia una especialización precoz que termina perjudicando en distintos aspectos al niño.

Para que esto no ocurra, este trabajo es una prueba más que demuestra que el niño puede alcanzar un rendimiento deportivo mayor en un deporte determinado pero sobre la base de una amplia estructura motriz inespecífica. Es decir que los niños en edad de iniciación deportiva deben practicar diferentes deportes para completar su bagaje motor.

Siempre y cuando los entrenadores sean verdaderos educadores y sepan respetar el crecimiento de los niños, sus tiempos, sus gustos, necesidades e individualidades. Y además sepan aprovechar los diferentes períodos de la vida del niño más aptos para el desarrollo de ciertas cualidades específicas.

1.3. PROBLEMA

Los niños en edades comprendidas entre los 9 y 12 años que se inician en un equipo de natación competitivo tienen una mejor técnica de nado, si además de natación practican otro deporte extracurricular. Ya que practicando otro deporte trabajan la totalidad de las capacidades coordinativas que se transfieren positivamente en la evolución de las técnicas de crawl.

1.4. OBJETIVO

Demostrar que dentro de los niños entre 9 y 12 años de edad que practican natación, tienen mejor técnica en el estilo crawl aquellos que además practican otro deporte extracurricular.

1.5. HIPÓTESIS

Se formula la siguiente hipótesis (H1):

“ Los niños de 9 a 12 años de edad que se inician en un equipo de natación competitivo y que además practican otro deporte extracurricular tienen mejores resultados en la técnica de crawl que aquellos niños, de la misma edad, que únicamente practican natación”.

1.6. VARIABLES

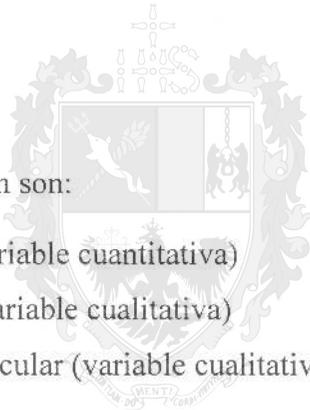
Las variables con que se trabajarán son:

El tiempo en 50 metros crawl (variable cuantitativa)

La técnica respectiva del estilo (variable cualitativa)

Practica de otro deporte extracurricular (variable cualitativa)

1.7. POBLACIÓN Y MUESTRA



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Unidad de análisis: Se trabajará con niños y niñas de 9 a 12 años de edad de tres equipos de natación distintos:

- Club San Fernando
- Municipalidad de San Isidro
- Club Atlético San Isidro

1.8. SELECCIÓN DE LA MUESTRA

No probabilística, ya que no todos los sujetos tendrán la misma probabilidad de ser elegidos, dado que sólo se considerarán los niños que intervendrán en competencia, nadando el estilo crawl. Luego se seleccionará algunos de estos niños que practiquen otro deporte y la misma cantidad de niños que no lo hagan para evaluarles la técnica del estilo.

Así se formarán dos grupos de niños con las siguientes características:

Grupo 1

Niños que hayan comenzado el entrenamiento de natación al iniciar el año 2001.

Que cuenten con tiempos en los 50 metros crawl.

Que no practiquen otro deporte extracurricular hace dos o más años.

Que cuenten con la evaluación de la técnica de crawl.

Grupo 2

Niños que hayan comenzado el entrenamiento de natación al iniciar el año 2001.

Que cuenten con tiempos en los 50 metros crawl.

Que practiquen otro deporte extracurricular hace por lo menos un año.

Que cuenten con la evaluación de la técnica de crawl.

1.9. MATERIALES Y MÉTODO

Se tomarán los tiempos de los niños que naden 50 metros crawl durante un torneo. Dentro de este grupo habrá chicos que practican otro deporte y chicos que no lo hacen. Los tiempos serán tomados con un cronometro de mano por los jueces del torneo.

De alguno de estos mismos niños se evaluará la técnica de crawl. Esta evaluación* se llevará a cavo durante el entrenamiento, en la pileta respectiva de cada club. A través de una observación analítica del estilo que refleje el grado de eficiencia global de la técnica de crawl de los niños. De esta evaluación se obtendrá un puntaje representativo para cada niño. Luego se elaborará una planilla de recolección de datos.

* Anexo 1

El tiempo en los 50 metros y el puntaje de la evaluación del estilo mencionado reflejarán el rendimiento de cada niño en particular.

1.10. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Este trabajo de investigación es de tipo descriptivo porque evalúa cómo se manifiestan dos variables en dos grupos de nadadores infantiles de 9 a 12 años. Además se busca observar el grado de relación que existe entre la práctica un segundo deporte en estos niños y el rendimiento que obtienen en una estilo de natación determinado, en este caso el crawl.

1.11. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

- *Este tipo de investigación es no experimental porque:*

No se manipula ninguna variable deliberadamente, sino que se observa el fenómeno tal y como se da en su contexto natural.

Los sujetos no están asignados aleatoriamente, sino de manera arbitraria, de acuerdo a las necesidades de la investigación.

- *Es un diseño transeccional correlacional porque:*

Describe relaciones entre 2 variables en un momento determinado.

