DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN

TEMA:

"PROYECTO DE MASIFICACION DE LA NATACION EN EL SECTOR URBANO DEL VALLE DE LOS CHILLOS"

AUTOR

SANDOVAL JARAMILLO EDUARDO DAVID

DIRECTOR CODIRECTOR

LIC. JOSE DOTA MSC. MARIO VACA

2009

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

SANDOVAL JARAMILLO EDUARDO DAVID

DECLARO QUE:

El proyecto de grado "PROYECTO DE MASIFICACION DE LA NATACION EN EL CECTOR URBANO DEL VALLE DE LOS CHILLOS" ha sido desarrollada con base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros, conforme las citas que constan al pie de las páginas correspondientes, cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de mi autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del proyecto de grado en mención.

Sangolquí, 19 de junio de 2009.

ELAUTOR

SANDOVAL JARAMILLO EDUARDO DAVID

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

AUTORIZACIÓN

Yo. SANDOVAL JARAMILLO EDUARDO DAVID, Autorizo a la Escuela Politécnica del Ejército la publicación, en la biblioteca virtual de la institución el proyecto titulado: "PROYECTO DE MASIFICACION DE LA NATACION EN EL CECTOR URBANO DEL VALLE DE LOS CHILLOS", cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y autoría.

Sangolquí, 19 de junio de 2009.

ELAUTOR

SANDOVAL JARAMILLO EDUARDO DAVID

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

CERTIFICADO Lic. JOSÉ DOTA MSc. MARIO VACA

CERTIFICAN

Que el proyecto / tesis de grado titulado "PROYECTO DE MASIFICACION DE LA NATACION EN EL CECTOR URBANO DEL VALLE DE LOS CHILLOS", realizado por el egresado: SANDOVAL JARAMILLO EDUARDO DAVID ha sido guiado y revisado periódicamente y cumple normas estatutarias establecidas por el Reglamento de Estudiantes de la Escuela Politécnica del Ejército.

Si recomiendo la publicación por cuanto es de interés para todos los entrenadores, estudiantes y profesionales.

El mencionado proyecto / tesis consta de (un) documento empastado y (un) disco compacto el cual contiene los archivos en forma portátil de Acrobat (pdf) autorizan a l señor: SANDOVAL JARAMILLO EDUARDO DAVID, que lo entregue al señor TCRN. MARCELO MONTALVO V, en su calidad de Director de la Carrera.

Sangolquí, 19 de junio de 2009.

LIC. JOSE DOTA
DIRECTOR

MSc. MARIO VACA. CODIRECTOR

AGRADECIMIENTO

A Dios por permitirme ascender un peldaño más en mi vida, a la ESPE por guiar mi camino y enriquecerme de conocimientos en especial al señor doctor Agustín Álvarez quien auspicio para la culminación de este proyecto.

DEDICATORIA

Al deporte y la actividad física los cuales es un orgullo formar parte, a mi madre Mary Jaramillo, mis hermanos Henry, Richard, Cinthya y Lorena Sandoval pilar fundamental para alcanzar mis metas, a mi esposa Alejandra Salazar e hijos mi Alejandra y Edú André Sandoval que son el motor de mi vida.

INDICE

CARATULA
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD
AUTORIZACIÓN
CERTIFICADO
AGRADECIMIENTO
DEDICATORIA

PRIMERA PARTE EL PROBLEMA

| | | Pag. |
|-------|---------------------------------|------|
| 1.1. | IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA | 1 |
| 1.2 | PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN | 5 |
| 1.3 | OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES | 6 |
| 1.4 | OBJETIVOS | 7 |
| 1.4.1 | Generales | 7 |
| 1.4.2 | Específicos | 7 |
| 1.5 | JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO | 7 |
| 1.5.1 | UTILIDAD SOCIAL. | 7 |
| 1.5.2 | TRASCENDENCIA CIENTÍFICA. | 12 |

SEGUNDA PARTE MARCO TEORICO

CAPÍTULO I

| | EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO COMO | |
|--------|--|----|
| 2.1.1 | FORMACIÓN MULTIFACÉTICO EN LA NATACION. | 14 |
| | EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO MULTIFACÉTICO | |
| 2.1.2. | PARA LA NATACIÓN | 16 |
| | PRIMACÍA DE LA FORMACIÓN TÉCNICA Y | |
| | COORDINATIVA DE LA NATACIÓN EN LA | |
| 2.1.3. | FORMACIÓN DE BASE. | 20 |
| | DESARROLLO ADECUADO DEL ENTRENAMIENTO | |
| 2.1.4. | EN LA NATACIÓN DEPORTIVA. | 25 |
| | PLANIFICACIÓN PARA UN ENTRENAMIENTO DE | |
| 2.1.5 | VARIOS AÑOS. | 31 |
| | INDICACIONES PARA EL DESARROLLO | |
| 2.1.6. | PSICOLÓGICO-INTELECTUAL Y SU EDUCACIÓN | 37 |

CAPITULO II

| 2.2.1. | TALENTOS | 43 | | | |
|----------------------|--|----------|--|--|--|
| | ETAPAS FUNDAMNENTALES PARA ALCANZAR | .0 | | | |
| 2.2.2. | ALTOS RENDIMIENTOS. | 46 | | | |
| 2.2.3. | ETAPAS DEL DESARROLLO DEPORTIVO | 49 | | | |
| | PERIODIZACION DE ENTRENAMIENTO A LARGO | | | | |
| 2.2.4. | PLAZO | 50 | | | |
| 2.2.5. | ENTRENAMIENTO GENERAL. | | | | |
| 2.2.5.1. | INICIACION DE 6 A 10 AÑOS DE EDAD. | 51 | | | |
| | FORMACION DEPORTIVA: DE 11 A 14 AÑOS DE | | | | |
| 2.2.5.2. | EDAD. | 53 56 | | | |
| 2.2.6. | ENTRENAMIENTO ESPECIALIZADO. | | | | |
| 2.2.6.1. | ' | | | | |
| | ALTO RENDIMIENTO: A PARTIR DE LOS 19 AÑOS | | | | |
| 2.2.6.2. | DE EDAD | 59 | | | |
| 2.2.7. | CICLO OLÍMPICO O PLAN CUATRIENAL | 60 | | | |
| 0074 | CLASIFICACIÓN DE LOS PLANES DE CICLO OLÍMPICO | 60 | | | |
| 2.2.7.1. 2.2.7.2. | RECOPILACIÓN DEL PLAN DEL CICLO OLÍMPICO | 60 62 | | | |
| 2.2.1.2. | PREVISIÓN DEL RENDIMIENTO PARA UN PLAN DE | 02 | | | |
| 2.2.7.3. | CICLO OLÍMPICO. | 63 | | | |
| 2.2.7.3. | SELECCIÓN DE TALENTOS | 64 | | | |
| 2.2.8.1. | | | | | |
| 2.2.8.2. | CRITERIOS PARA LA SELECCIÓN DE TALENTOS | 66 67 | | | |
| 2.2.0.2. | DISTRIBUCION DEL TIPO DE FIBRAS | 07 | | | |
| 2.2.9. | MUSCULARES | 70 | | | |
| | FASES EN EL PROCESO DE SELECCIÓN DE | | | | |
| 2.2.10. | TALENTOS | 71 | | | |
| | PAUTAS PARA LOS CRITERIOS DE LA SELECCIÓN | | | | |
| 2.2.11. | DE TALENTOS | 75 | | | |
| | PRINCIPALES FACTORES PARA LA SELECCIÓN DE | | | | |
| 2.2.12. | TALENTOS | 75 | | | |
| 2.2.13. | RESUMEN DE LOS PRINCIPALES CONCEPTOS | 76 | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | TERCERA PARTE | | | | |
| | SISTEMA DE HIPÓTESIS | | | | |
| 3.1. | Hipótesis de trabajo | 78 | | | |
| 3.1.1. | Hipótesis operacionales | 78 | | | |
| 3.2. | Hipótesis nula | 78 | | | |
| J | | . 0 | | | |

CUARTA PARTE METODOLOGÍA

| 4.1. 4.2. 4.3. 4.3.1. 4.3.1. 4.3.1. 4.3.1. | | 79 79 79 79 80 80 81 |
|--|--|--|
| | QUINTA PARTE RESULTADOS | |
| 5.1. 5.1.1. 5.1.2. 5.1.2. 5.1.4. 5.1.5. 5.1.6. | 400 METROS ATLETISMO. ABDOMINALES. EXTENSIÓN DEL TRONCO. | 82 82 83 84 85 86 87 88 |
| | SEXTA PARTE PROPUESTA | |

PROYECTO DE MASIFICACION DE LA NATACION

90

EN EL CANTON RUMIÑAHUI.

BIBLIOGRAFIA.

- HACES Orlando y FERNADEZ Sonia, Natación, Editorial Pueblo y Educación, La Habana-Cuba, 1983.
- NAVARRO, Fernando, Iniciación a la natación, Editorial Gymnos, Madrid-España, 1995.
- QUINTANILLA, Leonardo, Proyecto de investigación ESPE,
 Determinación del banco de datos de las cualidades físicas y antropométricas en el COMIL con los cadetes de 12 a 18 años. Quito-Ecuador, 2000.
- Varios autores, Educación Física, Editorial Pila Teleña, Madrid-España,
 1989.
- Varios autores, Enciclopedia Deporte para todos, tomo IV, Editorial Alhambra, Madrid-España, 1988.
- BRANCACHO, Jorge, Manual del entrenamiento No.3, La Habana Cuba, 1993.
- FRANCO Pedro y NAVARRO Fernando, Natación, habilidades acuáticas para todas las edades, Editorial Hispano Europea, Barcelona España, 1980.
- BRANCACHO, Jorge, Programa de la preparación de los nadadores de la Federación Chilena de Natación, Santiago-Chile, 1999.
- LITWIN, Julio, Evaluación y Estadísticas aplicadas a la Educación
 Física y el Deporte. Editorial Stadium, Buenos Aires-Argentina.
- FETZ, Friedrich, Tests Deportivos motores, Editorial Kapelusz, Buenos Aires-Argentina, 1996.
- ZAMORA, Jorge, Texto de Evaluación de la Educación Física, Guatemala, 1999.
- PINOS, Martín, Guía Práctica de la Iniciación a los Deportes en la Naturaleza, Editorial Gymnos, Madrid-España, 1997.
- Varios autores, La Educación Física en la Primaria Reforma, Editorial Paidotribo, Barcelona-España.

- Varios autores, Educación Física de Base, Editorial Gymnos, Madrid-España, 1984.
- VASQUEZ, Venilde, La Educación Física en la Educación Básica, Editorial Gymnos, Madrid-España, 1989.
- RUIZ, Luis, Desarrollo motor y actividades físicas, Editorial Gymnos, Madrid-España, 1987.
- LEWIN, Gerhard, La Natación Deportiva, Editorial Científico Técnica, La Habana-Cuba, 1985.

ELECTRONICAS

- www.todonatacion.com.
- www.fina.org.
- www.efedeportes.com.