

**Universidad de Sancti Spíritus “José Martí Pérez”  
Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.**



**Trabajo de Diploma para Optar por el Título de  
Licenciado en Cultura Física.**

**Juegos para trabajar la resistencia de los nadadores de 8 años del Combinado Deportivo “Marcelo Salado Lastra” del municipio de Sancti Spíritus.**

**AUTOR:** Jean Michael Fernández Lizama.

**TUTORA:** MSc. Miladys Consuelo Valdés Hernández.

**SANCTI-SPÍRITUS**

**2014-2015.**

## *PENSAMIENTO.*

"...todos sentimos admiración por esos hijos humildes de nuestra patria que no cambian su honor, que no cambian su bandera por ningún dinero del mundo..."

Fidel Castro Ruz

## *DEDICATORIA.*

- A la Revolución Cubana que me ha dado la oportunidad de estudiar una carrera universitaria para ser un profesional competente.
- A mis padres, abuelos y demás familiares y amigos que me han apoyado siempre para poder estudiar y hacerme un profesional.
- A mi tutora y demás profesores que han sabido trasmitirme su experiencia y sabiduría.

## RESUMEN

El trabajo titulado Juegos para trabajar la resistencia de los nadadores de 8 años del Combinado Deportivo "Marcelo Salado Lastra" del municipio de Sancti Spíritus, tiene como objetivo: Proponer juegos para trabajar la resistencia de los nadadores de 8 años del Combinado Deportivo "Marcelo Salado Lastra" del municipio de Sancti Spíritus. Para la misma fue seleccionada una población de dos entrenadores de natación y el comisionado del deporte utilizando los métodos del nivel empírico: el análisis de documentos, la observación no participante y la entrevista semiestandarizada y como método estadístico matemático: el cálculo porcentual. Durante el diagnóstico se pudo comprobar que en el Programa Integral de la Preparación al Deportista de natación y en el Programa de Enseñanza, no existe variedad de juegos propuestos hacia el trabajo con la capacidad resistencia, además en el 71.4% de los entrenamientos observados no se utilizan los juegos para trabajar la resistencia, y esto atenta contra el cumplimiento de los objetivos propuestos, por otra parte los entrenadores reconocen que es de gran importancia la utilización de juegos, pero les es más fácil trabajar por medio de repeticiones, aunque no obtienen el óptimo rendimiento de los atletas y también que los juegos seleccionados responden a los objetivos del Programa de Enseñanza, se caracterizan por su gran creatividad, dinamismo y motivación y les proporcionan a los entrenadores una forma más amena y eficiente de trabajar con la capacidad resistencia en esta edad. Se recomienda implementar la propuesta de juegos en estos nadadores.

## **SUMMARY**

The work titled Games to work the resistance of eight years swimmers in the Combined Sports "Marcelo Salado Lastra" in Sancti Spiritus municipality has as objective: To propose games to work the resistance of eight years swimmers in the Combined Sports "Marcelo Salado Lastra" in Sancti Spíritus municipality. The population selected were two swimming trainers and the commissioner of the sport using the methods of the empiric level: the analysis of documents, the observation non participant and the interview and as a statistical mathematical method: the percentage calculation. During the diagnosis it could be checked that in the Integral Program of the Preparation to the swimming Sportsman and in the Program of Teaching, the variety of games proposed to work with the resistance capacity doesn't exist, also in 71.4% of the observed trainings the games are not used to work the resistance, and this attentive against the execution of the proposed objectives, on the other hand the trainers recognize that it is of great importance the use of games, but it is easier to work by means of repetitions, although they don't get the best yield of the athletes also that the selected games respond to the objectives of the Program of Teaching, they are characterized by its great creativity, dynamism and motivation and they provide the trainers a more efficient form of working with the resistance capacity in this age. It is recommended to implement the proposal of games in these swimmers.

## ÍNDICE:

### Páginas.

<b>Introducción.</b>	<b>1-4</b>
Problema Científico.	3
Objeto de estudio.	3
Objetivo General.	4
Campo de acción.	4
Objetivos Específicos.	4
Tareas de la Investigación.	4
<b>I. Marco Teórico Referencial.</b>	<b>5-15</b>
1.1- Generalidades Conceptuales de la capacidad resistencia.	5-6
1.2- La resistencia en la Natación.	6-7
1.3- Clasificación dela Resistencia.	7-8
1.4- Importancia de la resistencia para el organismo humano.	8-9
1.4.1- La resistencia puede aportar en la prevención de algunas patologías.	9
1.5- Factores que intervienen en el desarrollo de la resistencia.	9-10
1.6- Entrenamiento de la resistencia en la Natación.	10-11
1.7- Generalidades conceptuales de los Juegos.	11-14
1.7.1- Indicaciones Metodológicas para la realización de juegos.	14-15
1.7.2- Importancia de la utilización de los juegos.	15
<b>II. Métodos y Procedimientos.</b>	<b>16</b>
2.1 Población y Muestra.	16
2.2 Métodos y técnicas de investigación utilizados.	16
<b>III. Análisis e interpretación de los resultados.</b>	<b>17-24</b>
<b>Conclusiones.</b>	<b>25</b>
<b>Recomendaciones.</b>	<b>26</b>
<b>Bibliografía.</b>	<b>27-30</b>
<b>Anexos.</b>	

## **Introducción.**

Si hablamos de deportes que lleven un trabajo arduo del uso de las ciencias podemos mencionar muchos, pero entre todos nos dirigimos a uno que se distingue por su belleza, potencia, armonía, fortaleza, sin dudas nos estamos refiriendo a la Natación.

La natación es un deporte muy rico para que los alumnos aprendan y además de las enseñanzas del propio deporte se enseñan una serie de valores que los niños captan muy pronto, además del trabajo con las capacidades condicionales y en especial con la resistencia.

La resistencia es considerada como la base de todas las capacidades físicas. En términos de la propia naturaleza del hombre esta es la capacidad que más necesita un ser humano para vivir, tanto es así que es la última que perdemos. También es cierto que su desarrollo depende enormemente de la fuerza que tenga un individuo, sin embargo, al comenzar cualquier tipo de entrenamiento se hace necesario crear una base aerobia en el organismo del atleta y esto sólo es posible gracias al desarrollo de la resistencia.

La resistencia juega un papel importante en variadas actividades deportivas, sean las de índole individual como las de equipo, las cíclicas y también las acíclicas.

La persona que realiza un esfuerzo en determinada intensidad y en un tiempo relativamente prolongado sin sentir los síntomas de la fatiga significa que tiene resistencia; así mismo estará capacitado a persistir en el esfuerzo en mejores condiciones cuando aparecen dichos síntomas. Dependiendo del área que se trate, la resistencia se desarrolla en distintas magnitudes y en variadas características.

La formación básica y general de la natación necesita de actividades físicas a través de ejercicios y en especial de juegos por las características de los niños en estas edades de iniciación deportiva, para desarrollar la resistencia con nadadores de la categoría 8 años que condicione un avance efectivo en la interacción con el mejoramiento de las cualidades básicas para dominar el medio acuático lo que provoca un aumento gradual de aceptación al nuevo

campo de actuación en el que se encuentra, y una óptima adaptación al objetivo en cuestión, la dosificación de las actividades físicas es fundamental, por lo que se hace necesario conocer que la amplitud fisiológica es la capacidad de rendimiento y las peculiaridades biológicas del organismo en desarrollo, las cuales deben ser aprovechadas para obtener un amplio rendimiento de las capacidades físicas del principiante en el inicio de su carrera deportiva es decir su preparación física.

Podemos plantear juegos para trabajar la resistencia en el agua que conlleve participación en el grupo. Al estar con otros compañeros existe una socialización que puede ser muy positiva, tanto si son compañeros de su propia clase o colegio o como si son de otro ya que esto enriquece su cultura.

La utilización del juego en sus diversas manifestaciones permite al educador la creación de diferentes situaciones educativas que propician el desarrollo intelectual, físico, moral y estético de sus alumnos y que permiten influir positivamente en su formación como persona. Experiencias obtenidas confirman el valor educativo de los juegos, múltiples podrían ser los ejemplos, pero hay algo que debe señalarse: el juego ofrece una oportunidad muy especial para la comunicación afectiva y para conocer a cada alumno (a) de manera individual y al grupo como un todo, además constituye una fuente de motivación y alegría.

Los juegos estimulan el trabajo individual y colectivo, así como la aparición de diversos niveles de disposición para la realización de la actividad deportiva, intensifican todos los procesos psíquicos de la personalidad, especialmente los procesos volitivos- emocionales, en su forma competitiva le brindan a la enseñanza del deporte su verdadero valor, puesto que son el fin del aprendizaje y la ejercitación de los alumnos(as).

Cuando en esta etapa de iniciación se utiliza el juego como método de enseñanza, se logran cumplir los objetivos del trabajo con las capacidades condicionales, ya que los alumnos alcanzarán las tareas de forma alegre, motivados por la actividad lo que traerá un desarrollo en estos niños.

Es importante que la utilización de este método conlleve una aplicación, organización y control riguroso, respondiendo a su objetivo concreto para que mediante él, no se llegue al extremo negativo, esto se elimina con la dirección y el control exacto del entrenador en la clase porque el niño aprende a vivir jugando y vive cuando juega.

En correspondencia con lo anterior se han realizado varias investigaciones donde se trabaja la capacidad resistencia por medio de juegos en diferentes edades, como por ejemplo: “La entrenabilidad de la resistencia por medio de juegos en edades tempranas” por Xavier Palau, “Sistema de juegos para la resistencia en los nadadores pioneriles de 9 años de la escuela comunitaria deportiva ‘Garrido’ de la Provincia de Camagüey” por MSc. Carlos Villegas Rodríguez.

Por otra parte se vienen realizando varias investigaciones sobre este tema por medio del Proyecto de Iniciación Deportiva de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de Sancti Spíritus, donde se detectaron durante los entrenamientos de natación que los nadadores de 8 años del Combinado Deportivo Marcelo Salado Lastra del municipio de Sancti Spíritus, presentan dificultades con el trabajo de la capacidad resistencia, esto ocurre pues los ejercicios que se aplican son por medio de repeticiones y las distancias a nadar son relativamente largas y los niños no se concentran en la realización correcta de estos ejercicios y esto influye de manera negativa en el desarrollo de los elementos técnicos de los estilos libre y espalda.

Por lo anteriormente expuesto se deriva el siguiente **Problema Científico**:

¿Cómo perfeccionar el trabajo con la resistencia de los nadadores de 8 años del Combinado Deportivo “Marcelo Salado Lastra” del municipio de Sancti Spíritus?

**Objeto de estudio:** El desarrollo de la resistencia de los nadadores de 8 años.

**Objetivo General:**

Proponer juegos para trabajar la resistencia de los nadadores de 8 años del Combinado Deportivo “Marcelo Salado Lastra” del municipio de Sancti Spíritus.

**Campo de acción:** Juegos para trabajar la resistencia de los nadadores de 8 años.

**Objetivos específicos:**

- Diagnosticar la situación actual del trabajo con la resistencia en los nadadores de 8 años del Combinado Deportivo “Marcelo Salado Lastra” del municipio de Sancti Spíritus.
- Seleccionar juegos para trabajar la resistencia de los nadadores de 8 años del Combinado Deportivo “Marcelo Salado Lastra” del municipio de Sancti Spíritus.

**Tareas de la investigación:**

- Revisión bibliográfica.
- Determinación de la población y la muestra.
- Aplicación de los instrumentos para la toma de la información.
- Procesamiento de los datos obtenidos.
- Análisis de los resultados obtenidos.
- Redacción del informe final.

La tesis está estructurada en: introducción, desarrollo, donde aparece la fundamentación teórica del problema investigado, para el cual se consultó una variada bibliografía, la metodología del proceso de investigación, donde quedan plasmados los métodos y técnicas utilizados en el trabajo y el análisis de los resultados obtenidos, por último se hace referencia a las conclusiones, recomendaciones y bibliografía.

## **CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO REFERENCIAL.**

- **Generalidades conceptuales de la capacidad resistencia:**

Barrios Recio refiere que cuando nos referimos a la resistencia podemos decir que estamos hablando de una capacidad condicionada de la cual se ha escrito mucho, y que dentro de la diversidad de criterios sobre conceptos se utilizan muchos sinónimos como son (ejercicio, acción motriz, trabajo físico, esfuerzo, actividad); palabras que provienen de nuestra esfera de acción deportiva. Por otra parte, para el desarrollo de esta capacidad física constituye lo más importante el mejoramiento de la función vegetativa del organismo, ya que la duración de la capacidad de trabajo de la musculatura está en dependencia de la transportación de oxígeno y los nutrientes. Representa uno de los componentes esenciales para el desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo.

Cousteau refiere que la resistencia permite soportar grandes cargas de preparación y garantiza un desarrollo armónico de los sistemas cardiovascular y respiratorio, favoreciendo de forma relevante, el incremento de los valores de la hemoglobina. En la preparación física, tanto la capacidad como la potencia aerobia constituyen componentes de la resistencia aerobia y el fundamento de las capacidades motoras básicas, porque son las bases para el desarrollo de las restantes.

Según Harre, D (1983) la resistencia puede ser definida como la capacidad del organismo de luchar contra el cansancio en ejercicios físicos de larga duración. En ese mismo sentido se manifiesta OzolinN.G (1983), en su libro Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo cuando dice que la resistencia es la capacidad de realizar un trabajo prolongado al nivel de intensidad requerido, luchando contra los procesos de fatiga.

Platonov, V.N (1985) la define como “la capacidad de realizar un ejercicio, de manera eficaz, superando la fatiga que se produce.”

La resistencia es la capacidad motora que le permite al hombre luchar contra la fatiga o los estados de cansancio, que surgen en cualquier tipo de actividad asociada con los requerimientos somáticos, viscerales, nerviosos y energéticos del organismo.

Ariel Ruiz (1985) Capacidad condicional que se pone de manifiesto al realizar una actividad física duradera sin disminuir su rendimiento.

E. Hahn (1988) Capacidad del hombre para aguantar contra el cansancio durante esfuerzos deportivos.

Forteza y Ranzola (1988) Capacidad de realizar un trabajo con efectividad.

F.Zintl (1990) Capacidad de resistir Psíquica y Físicamente a una carga durante largo tiempo, produciéndose finalmente un cansancio insuperable debido a la intensidad y duración de la misma o de recuperarse rápidamente.

Renato Manno (1994) Capacidad de resistir a la fatiga en trabajos de prolongada duración.

Platonov, V.N y M.M. Bulatova (1995) explican al respecto que “Se entiende como resistencia a la fatiga la capacidad de realizar un ejercicio, de manera eficaz, superando la fatiga que se produce. El nivel de desarrollo de esta capacidad está condicionado por el potencial energético del organismo del deportista y el grado en que se adecua a las exigencia de cada modalidad concreta, la eficiencia de la técnica y la táctica, los recursos psíquicos del deportista, los cuales, además de garantizar un alto nivel de actividad muscular durante los entrenamientos y las competencias, retardan y contrarrestan el proceso de desarrollo de la fatiga”.

Adalberto Collazo (2002) Capacidad que posee el hombre para resistir al agotamiento físico y psíquico que producen las actividades físico deportivas de prolongada duración y que está condicionada por factores externos e internos a él.

- **La resistencia en la Natación:**

Fernando Navarro refiere que la natación es uno de los deportes más completos de todas las actividades deportivas, ya que practicándola con frecuencia mejora las facultades físicas y mentales del ser humano. La natación permite que tanto órganos internos como externos del cuerpo humano

entren en actividad anatómica y funcional y eso es muy bueno para la salud, ya que las células que constituyen los tejidos de los órganos del cuerpo se oxigenan mejor y se retarda el proceso de atrofiamiento de dichos órganos, por lo tanto una persona que practique la natación será una persona más sana y más longeva. La natación mejora la circulación de la sangre en el sistema cardiovascular, la respiración, la frecuencia cardíaca, la irrigación sanguínea en el cerebro y algo muy importante la resistencia física.

Por otra parte aborda que la resistencia se identifica como la capacidad del deportista de ejecutar de forma prolongada un trabajo muscular sin que disminuya su eficacia y aparezca la fatiga. En el caso de la resistencia general es un entrenamiento aeróbico poco específico y caracterizado por una amplia transferibilidad. De ahí que para el desarrollo de la resistencia general (aeróbica) se recomendara emplear entre otros medios, la natación.

- **Clasificación de la Resistencia:**

A partir de la conceptualización de resistencia podemos analizar la diversidad de criterios con respecto a su clasificación y los puntos de vista con que diferentes autores tratan la misma, primeramente, si se analiza desde el punto de vista de los objetivos deportivos, esta capacidad puede ser:

- General (que comprende ejercicios de base o de desarrollo de otras capacidades también utilizadas para tratamiento para la vida (la salud)).
- Especial (cuando trabajamos la resistencia donde participan los grupos musculares propios y con las características del deporte en cuestión).

Otro punto de vista es la participación de los músculos, por eso dentro de esta actividad es considerado por autores como Jesús Mora, Fernando Navarro, Vinnesa y colaboradores que la resistencia también puede clasificarse en total o parcial. De acuerdo a sí participa más de 1/6 y 1/7 de la musculatura total es la primera, si es menor la clasificación es la segunda.

Según Pancorbo desde el punto de vista para la obtención de energía muscular se puede clasificar en aerobio y anaerobio.

- En la resistencia aerobia la intensidad del esfuerzo es moderada, y las necesidades de oxígeno para la contracción muscular son abastecidas

en su totalidad, es decir el oxígeno es suficiente para la oxidación de glucógeno y ácidos grasos.

- En la resistencia anaerobia el organismo tiene la capacidad de realizar una actividad cuando aumentan las intensidades del esfuerzo y las demandas de oxígeno por parte del músculo no pueden ser abastecidas en su totalidad, aquí la oxidación se obtiene sin la presencia del mismo.

Un criterio más generalizado por todos los autores es desde el punto de vista de la duración de la actividad, que se divide en tres clasificaciones:

- Corta duración (35 Segundos a 2 minutos).
- Media duración (2 a 10 minutos).
- Larga duración que a su vez se divide en:
  - Larga duración I (10 a 35 minutos).
  - Larga duración II (35 a 90 minutos).
  - Larga duración III (90 a 6 horas).
  - Larga duración IV (>6horas).

Esta clasificación y los tiempos expuestos por Fernando en el libro "Resistencia" donde refiere diversidad de criterios de otros autores.

- **Importancia de la resistencia para el organismo humano:**

Según González Lorente el trabajo con la capacidad de resistencia tiene gran importancia para el organismo humano porque le proporciona una serie de cambios favorables para la salud como por ejemplo:

- Provoca una interrelación entre sus órganos y sistemas.
- Favorece al corazón y por tanto mejora la circulación (capilarización), Desintoxica riñones, hígado, etc...
- Mejora la respiración.
- El metabolismo es favorecido.

Es por esto que el organismo da respuestas adaptativas a esta capacidad, como son:

El aumento del ventrículo izquierdo, esto a su vez permite que haya un mayor volumen sistólico, al satisfacer con aumento el envío de sangre a todas las partes del cuerpo y disminuye las pulsaciones del sujeto tanto en la actividad como en reposo, hay mayor difusión capilar por lo que aumenta el porcentaje de hemoglobina que facilita el transporte de O<sub>2</sub> por el organismo.

Marcos Becerro refiere que el trabajo con la resistencia puede producir además efectos positivos en el organismo de los atletas, como son:

- Ampliación de la capacidad aeróbica del individuo.
- Mejora la capacidad de adaptación y la compensación del lactato.
- El desarrollo de esta capacidad conlleva a una hipertrofia cardíaca
- Se incrementa la capilarización del organismo.
- Se incrementa el volumen sanguíneo.
- Mejora el funcionamiento del sistema cardiovascular.
- Mejora notablemente la salud general del hombre.
- Mejora la capacidad de intercambio gaseoso a nivel mitocondrial.
- Mejora el funcionamiento del sistema linfático.

#### **1.4.1-La resistencia puede aportar en la prevención de algunas patologías:**

Cousteau aborda que la resistencia puede aportar aspectos positivos en diferentes patologías como son:

- Enfermedad cardiovascular.
- La arteriosclerosis.
- La obesidad que a su vez puede acarrear otras enfermedades como diabetes, hipertensión, gota, afectaciones articulares.
- El estrés.

#### **• Factores que intervienen en el desarrollo de la Resistencia:**

Factores Internos:

- Proporción de fibras lentas en el organismo del atleta.
- Proporción de las reservas energéticas celulares de la actividad enzimática y de los mecanismos hormonales de regulación.

- Capacidad cardiovascular del organismo y desarrollo de la fuerza muscular del sujeto.

Factores externos:

- Determinadas condiciones subjetivas y objetivas para su desarrollo
- Característica geográfica del lugar de residencia del individuo.
- Característica psicológica de la personalidad del individuo.

- **Entrenamiento de la resistencia en la Natación:**

Según Fernando Navarro la resistencia es una capacidad que debe ser desarrollada de forma obligatoria si se aspira alcanzar buenos resultados con los nadadores que entrenamos.

Por otra parte refiere que la resistencia juega un papel importante en variadas actividades deportivas, sean las de índole individual como las de equipo, las cíclicas y también las acíclicas. La persona que realiza un esfuerzo en determinada intensidad y en un tiempo relativamente prolongado sin sentir los síntomas de la fatiga significa que tiene resistencia; así mismo estará capacitado a persistir en el esfuerzo en mejores condiciones cuando aparecen dichos síntomas. Dependiendo del área que se trate, la resistencia se desarrolla en distintas magnitudes y en variadas características.

El entrenamiento de la resistencia, especialmente la aeróbica, debe constituir una parte del entrenamiento y no debe destacarse de forma singular, aunque no podemos suprimir las necesidades de un desarrollo progresivo y sistemático.

Costil explica que dentro de cada sesión de entrenamiento una parte importante debe corresponder a los ejercicios para el desarrollo de la resistencia general- aeróbica especialmente por medio de pequeños y grandes juegos ya sean en tierra o en agua. En el desarrollo de la resistencia general aeróbica es preciso insistir ante todo en el volumen de trabajo, y no de la intensidad, debe efectuarse bajo forma adaptadas, que respondan al nivel de cada atleta, debe ser variado, atractivo y acorde con la edad y sexo de los niños que se esté trabajando. La selección de métodos y de medios en los entrenamientos ha de responder al nivel psicofísico de los atletas.

Según Costill la formación básica de la natación necesita de actividades físicas a través de ejercicios y juegos, para desarrollar la resistencia con nadadores de la categoría 7-8 años que condicione un avance efectivo en la interacción con el mejoramiento de las cualidades básicas para dominar el medio acuático lo que provoca un aumento gradual de aceptación al nuevo campo de actuación en el que se encuentra, y una óptima adaptación al objetivo en cuestión, la dosificación de las actividades físicas es fundamental, por lo que se hace necesario conocer la amplitud fisiológica es la capacidad de rendimiento y las peculiaridades biológicas del organismo en desarrollo las cuales deben ser aprovechadas para obtener un amplio rendimiento de las capacidades físicas del principiante en el inicio de su carrera deportiva es decir su preparación física.

Por otra parte refiere que la preparación física en tierra y en el agua del nadador tiene como objetivo elevar en la medida posible en cada etapa de formación el nivel de las capacidades motoras y las posibilidades funcionales general y especial del organismo.

Si hay algo que caracteriza negativamente al entrenamiento de la natación, es que un número elevado de principiantes abandona la práctica habitual deportiva en las edades de formación, es decir, cuando apenas han comenzado a dominar los fundamentos del deporte, se ausentan, se retiran. Las causas o razones que justifican esta realidad, pueden tener su origen en las siguientes interrogantes: ¿No existen los programa o es el contenido de los programas el motivo principal de estas deserciones?, ¿Son los entrenadores los que, violan el contenido y olvidan el objetivo de la tarea educacional y formativa? Posiblemente, en la respuestas a estas interrogantes se encuentra la solución más plausible que permita no solo evitar tantos abandonos, sino a mejorar en líneas generales el deporte actual.

- **Generalidades conceptuales de los Juegos:**

El niño aprende jugando y descubre el mundo a través del juego. Todos los pueblos tienen sus juegos. Al contemplar al respecto el juego infantil vemos que no se diferencian en nada en cuanto a su esencia de las formas de juego de las primeras etapas de la evolución de la humanidad, es decir no difiere de

las formas de juego de las civilizaciones de la antigüedad como tampoco de los pueblos primitivos contemporáneos. Ya en aquel entonces se trataba de una confrontación del niño con su ambiente, a través de un juego ligado a un objeto determinado, de una representación lúdica, de una imitación de las acciones de los adultos, de una preparación para la vida en la sociedad, de acuerdo a una estructura social de la que al principio no es consciente el jugador. En este sentido el juego tampoco es una esfera exenta de finalidades, las actividades lúdicas no son funciones sin objetivos.

Todo juego persigue un objetivo, pero naturalmente cabe destacar que las funciones del juego no son idénticas a las causas de la disposición al juego y su intensidad. Esto quiere decir que en el desarrollo individual del hombre primero está el juego y luego el trabajo. Tiene un valor de uso, es útil para la formación de la personalidad y tiene por lo tanto, una gran significación pedagógica. Frente a esta realidad el nivel de organización escolar cubano que surge como un producto del sólido cambio social que se produce en la sociedad cubana a partir de enero de 1959, facilita y garantiza las condiciones necesarias para llevar a cabo investigaciones como la que en este caso nos ocupa.

Dentro del Sistema de Educación Física Socialista los juegos ocupan un lugar preponderante, su gran vida biológica, psicológica y pedagógica los convierten en un medio necesario para la formación de la personalidad. Las potencialidades instructivas y educativas del juego son tan significativas que muchos autores han expresado sus ideas al respecto.

El psicólogo soviético L.S.Visatsky expresa... “que la relación del juego respecto al desarrollo puede completarse con la relación entre la enseñanza y el desarrollo”. N.K.Krupskara ha dicho que los juegos son una escuela para la educación de las generaciones jóvenes. Comblon Galeno, Mercuriales, Guts, Muths, Jahn, Froebel, Gorka, Makarenco y muchos otros médicos, fisiólogos y educadores prestigiosos, han reconocido los altos valores del juego en la educación de la niñez y la juventud.

Por otra parte según Jardy; Rius reconocen que los juegos son ejercicios recreativos sometidos a reglas, y en el cual se gana y se pierde. Muchas veces perdemos de vista lo esencial del juego, intentando no sabemos si para dotar

de más cuerpo científico, justificando lo que ya por sí mismo tiene todo el rigor de lograr y alcanzar sin grandes pretensiones aquello para lo que está definido y diseñado: divertir principalmente además de conseguir otros objetivos parejos y que dependen del juego elegido y de sus intenciones pedagógicas.

Según Buland el juego es parte de nuestra realidad y en su carácter más profundo es al mismo tiempo algo diferente. El juego no tiene el grado de fijación y no tiene las ataduras de nuestra vida seria. El juego es más libre, más pasajero, es abierto en su tendencia. El juego es el límite incierto de nuestra realidad. El juego une realidad y posibilidad. Es un área intermedia del hombre, en el que se forman nuevas realidades y las realidades antiguas se pueden desvanecer. El juego es un motor para la extensión del hombre en lo material como en lo espiritual. El juego no se limita a una actividad lúdica determinada. Aparece mucho más en todas las actividades del hombre: desde el juego de pensamiento a través de un jugueteo previo a una acción, hasta la conducta lúdica en las situaciones serias de la vida.

Lavega se expresa así: “En ese complejo universo de relaciones y de manifestaciones socioculturales, el juego ha de entenderse como una realidad que a pesar de su intrascendencia, gratuidad y espontaneidad, aparece como un espejo revelador de sus protagonistas. La persona cuando juega verdaderamente, es decir, cuando participa de una práctica lúdica reglamentada olvidándose de todo el resto de actividades racionales y serias que constituye n parte de su vida cotidiana más formal, acostumbra a mostrarse tal como es, sin usar máscaras ni vestimentas artificiales más propias de otros escenarios más serios.

Por otra parte también refiere que el lenguaje del juego universal y a la vez singular en cada geografía y época histórica muestra en cada momento la combinación de la ontogénesis con la filigénesis lúdica, ya que si cada individuo es capaz de inventar o improvisar una aventura lúdica original, ésta se apoya en los cimientos de la evolución de todo lo que ha venido generando el colectivo humano al que pertenece.”

Según Zhukouskaea, no se puede negar la importancia que tienen los juegos cuando se quiere trabajar con diferentes capacidades ya que puede influir en el grado de aceptación de los atletas contribuyendo a elevar el nivel de motivación en los mismos.

Uno de los medios de que se valen los deportes para cumplir sus objetivos son los juegos. Es una de las formas de ejercitación física que constituye una actividad motriz con características propias y bien definidas.

Los juegos presentan toda una serie de características que los diferencian de cualquier otra forma de ejercitación física. En primer lugar está su carácter emulativo, que no debe siempre entenderse como el deseo de ganar a un contrario, sino también la decisión de ejecutar una tarea correctamente o con un buen resultado. Por otra parte los juegos presentan formas muy variadas que van desde la simple emulación hasta formas competitivas, como los relevos. En otro sentido, modelan no sólo las relaciones intergrupales, (por ejemplo, cuando se forman dos equipos con algún objetivo del propio juego) sino también interpersonales, como sucede en el juego en el que intervienen dos o varios alumnos de forma individual.

Por eso los juegos son un medio incomparable para lograr no sólo una ejercitación alegre, amena, al máximo de las posibilidades físicas, sino que su realización sistemática y bien dirigida permite educar toda una serie de cualidades morales propias de una adecuada formación de la personalidad del individuo acorde con los principios de nuestra sociedad socialista, tales como la disciplina, el colectivismo, la seguridad en sí mismo, la decisión, entre muchas otras.

#### **1.7.1- Indicaciones Metodológicas para la realización de juegos:**

Según Fleitas, al realizar cualquier tipo de juego es necesario tener en cuenta toda una serie de indicaciones metodológicas de las cuales depende el éxito de esta actividad. Las más importantes son las siguientes:

- El juego debe adecuarse al nivel físico e intelectual de los alumnos.
- Las condiciones externas para la realización del juego deben estar preparadas con anticipación.
- En el juego deben participar la mayor cantidad de alumnos posible.

- Los objetivos y reglas del juego deben ser asimilados por los participantes antes de comenzar el juego y ser observados estrictamente durante su realización.
- En el caso de que el juego se realice por equipos, estos deben ser iguales en número y posibilidades físicas.
- Las explicaciones sobre los objetivos y las reglas deben ser claras y breves; de ser necesario se realizará una prueba anterior.
- Al terminar el juego deben darse sus conclusiones señalando y estimulando al ganador y planteando los aspectos positivos y negativos observados durante la actividad.

### **1.7.2- Importancia de la utilización de los juegos:**

Según Ruiz la utilización de los juegos es muy positiva y reviste gran importancia tanto desde el punto de vista pedagógico, como psicológico y físico:

- Los juegos desenvuelven el lenguaje.
- Despiertan el ingenio.
- Desarrollan el espíritu de observación.
- Afirma la voluntad y perfeccionan la paciencia.
- Favorecen la agudeza visual, táctil y auditiva.
- Aligeran la noción del tiempo, del espacio.
- Dan soltura, elegancia y agilidad del cuerpo.
- Ayudan al desarrollo del colectivismo y la solidaridad.
- Contribuyen a la salud y desarrollo de cualidades físicas, afectivas, sociales, intelectuales en el niño.
- Inciden sobre el ambiente y la vida del propio grupo.
- Pone en actividad todos los órganos del cuerpo.
- Fortifica y ejercita las funciones psíquicas

## **CAPÍTULO II.**

### **MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS.**

- **Población y Muestra:**

Para la realización de nuestra investigación constituyeron parte de la población los 2 entrenadores que trabajan en el combinado deportivo con el deporte natación, de ellos uno es del sexo masculino, con un año de experiencia y no es Licenciado y una del sexo femenino, con tres años de experiencia y es Licenciada y el comisionado de dicho deporte, con 28 años de experiencia como entrenador y es Licenciado.

#### **2.2. Métodos y Técnicas de investigación utilizados:**

##### **Del Nivel Empírico:**

- **Análisis de Documentos:** Permitió estudiar y analizar el Programa Integral de la Preparación del Deportista de natación y el Programa de Enseñanza de esta edad.
- **Observación estructurada no participantes:** Se utilizó para constatar la utilización de juegos para trabajar la capacidad resistencia en los entrenamientos de natación del equipo de 8 años del Combinado Deportivo “Marcelo Salado Lastra” del municipio de Sancti Spíritus.
- **Entrevista Semiestandarizada:** Se le aplicó una a los entrenadores del equipo de 8 años del Combinado Deportivo “Marcelo Salado Lastra” del municipio de Sancti Spíritus y otra al comisionado de natación con el objetivo de conocer si contaban con herramientas para la correcta planificación e impartición de los entrenamientos en cuanto al trabajo con la capacidad resistencia por medio de juegos.

##### **Método Estadístico matemático**

**Cálculo porcentual:** Se aplicó con el objetivo de procesar la información recogida en las observaciones y las entrevistas por medio del cálculo porcentual.

### **CAPÍTULO III.**

#### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.**

- **Resultados del análisis de Documentos:**

Se consultó el Programa Integral de la Preparación al Deportista para el deporte natación y se constató que se propone la utilización del juego para trabajar la capacidad resistencia en tierra, que este trabajo puede ser con elementos de carreras, saltos y pueden utilizar el fútbol, el baloncesto entre otros. En el caso del trabajo en el agua los juegos se proponen como forma de recuperación, no para trabajar la resistencia. Por otra parte durante todo el documento se presentan diversos ejercicios que se pueden utilizar por medio de repeticiones, en este caso sí se abordan ejercicios tanto en tierra como en agua.

Otro documento consultado fue el Programa de Enseñanza para esta categoría, dónde se comprobó que sí se planifican algunos juegos para trabajar la capacidad resistencia, pero durante el trabajo en tierra, y además se incluyen diferentes ejercicios por medio de repeticiones para dicho trabajo. En el caso del trabajo en agua solo se planifican ejercicios por medio de repeticiones.

- **Análisis de las observaciones realizadas:**

Se realizaron un total de 7 observaciones a los entrenamientos en los que se trabajaba la resistencia general (tanto en tierra como en agua) durante la parte inicial y principal, en las cuales se pudo constatar que:

En 5 de los entrenamientos observados que representa el 71.4 % no se utilizan juegos para trabajar la capacidad resistencia en ninguna de las partes observadas, este trabajo se realiza en tierra por medio de vueltas (6) al área que rodea la piscina y en agua por medio de repeticiones de 50 metros libre y 50 metros espalda, en todos los casos los entrenadores requirieron a varios atletas porque no se mostraban concentrados y no se esforzaban al máximo en los ejercicios a realizar, jugaban entre ellos durante la carrera, no nadaban de forma correcta los elementos técnicos de los estilos y se pasaban en los tiempos establecidos para cada repetición, por lo cual no se lograron los objetivos propuestos para esta parte del entrenamiento.

En 2 de los entrenamientos observados que representa el 28.6 % se utiliza el juego “El Toca” para trabajar la resistencia en tierra, los entrenadores no explican correctamente las reglas, no delimitan el terreno, y además no utilizan el tiempo correcto para el trabajo con la resistencia ya que emplean solamente 2 minutos en el desarrollo del juego. Aunque los atletas se mostraron dispuestos y motivados durante la realización del mismo, no se logra de forma eficiente el objetivo porque algunos se salían del área y era muy difícil tocarlos, además que el tiempo planificado no contribuye de forma eficiente al trabajo con la resistencia. En el caso de la resistencia en agua se realiza por medio de repeticiones de 50 metros libre y 50 metros espalda, en este caso tampoco se logra correctamente el objetivo porque algunos atletas no nadaban de forma correcta las técnicas de los estilos y no cumplían con los tiempos establecidos para cada repetición.

### **3.3. Análisis de los resultados de la entrevista realizada a los entrenadores de natación:**

El 100% de los entrevistados refiere que poseen una copia impresa del Programa Integral de la Preparación del Deportista de Natación que se encuentra en la cátedra de natación de la EIDE, aunque si tienen el documento digital. En el caso del Programa de Enseñanza si lo tienen impreso y en su poder.

En cuanto al tiempo dedicado a la planificación de los entrenamientos los entrenadores refieren que la realizan en el horario de las tardes luego de concluir los entrenamientos y no todos los días porque uno de los entrenadores también tiene que dedicarle tiempo al estudio por encontrarse en el 5to año de la carrera de Cultura Física.

El 100% de los entrevistados refieren que en escasas ocasiones trabajan la capacidad resistencia mediante juegos, aunque sí están planificados, pero les resulta más fácil trabajar esta capacidad por medio de tandas de repeticiones aunque los niños se desconcentren y no realicen los ejercicios correctamente, y dedicarle más tiempo al trabajo con la técnica, por lo cual no obtienen el óptimo rendimiento de los atletas durante el trabajo con la resistencia.

La totalidad de los entrevistados refieren que los juegos en estas edades son el mejor medio y método para utilizar durante los entrenamientos por las características de estos niños, ya que son niños muy activos y que se desconcentran con facilidad, además propicia una mejor motivación durante los entrenamientos y al ser competitivos permiten obtener de los niños su máximo rendimiento.

Los entrenadores consideran que la aplicación de juegos para trabajar la capacidad resistencia trae consigo los siguientes beneficios:

- Una mejor planificación, organización y ejecución de los entrenamientos.
- Se obtiene un rendimiento óptimo de los nadadores.
- Una mejor motivación durante los entrenamientos.
- Mejora el trabajo con la capacidad resistencia.
- Mejora los elementos técnicos de los estilos a entrenar.

#### **3.4. Análisis de los resultados de la entrevista realizada al Comisionado de Natación:**

El entrevistado refiere que sus profesores poseen un Programa Integral de la Preparación al Deportista de natación, además del Programa de Enseñanza para esta categoría y otros materiales complementarios, para ayudarlos en la planificación de los entrenamientos.

En la planificación de los entrenamientos sí están presentes algunos juegos para el trabajo con la resistencia principalmente en tierra y también al final de los entrenamientos como parte de la recuperación.

En este caso trabajamos en conjunto y en varios entrenamientos participo con ellos, pero por cuestiones de horario y de dificultades que presentamos con la piscina se le da más importancia al trabajo con las técnicas de nado, aunque no quiere esto decir que no se trabajen las capacidades.

### **Fundamentación de la propuesta de juegos:**

Con esta propuesta de juegos se pretende resolver el trabajo con la capacidad resistencia en los nadadores de 8 años, por esto se hizo necesario ahondar en algunos términos relacionados con la resistencia en la natación y con la teoría y práctica de los juegos.

Esta propuesta fue confeccionada con variados juegos para realizar en tierra y en agua y se seleccionaron del Libro 1060 Ejercicios y Juegos de Natación escrito por Francesc de Lanuza Arús y Antonio Torres Beltrán en su 9na Edición. Los juegos escogidos presentan variadas características que contribuyen de forma positiva a mejorar el trabajo con la resistencia como son: gran creatividad, dinamismo, motivación y que responden a los objetivos del programa de Enseñanza para esta edad.

Además esta propuesta debe proporcionar a los entrenadores un instrumento para utilizar en el desarrollo de una de las capacidades más importantes en la preparación de los atletas, que es la resistencia, debe facilitar de una forma más amena y eficiente que los nadadores de esta categoría trabajen dicha capacidad motivados y con deseos y debe propiciar un enriquecimiento de los juegos propuestos en el Programa Integral de la Preparación al Deportista para el deporte Natación y así lograr el máximo de estos atletas en cada entrenamiento y contribuir al proceso de formación de futuros talentos deportivos en la natación.

## **Propuesta de Juegos.**

### **Juegos para el trabajo de la resistencia en el medio terrestre.**

#### **Juego 1:**

**Nombre:** Los ladrones.

**Objetivo:** Desarrollar la resistencia general.

**Materiales:** Pelotas y bastoncitos.

**Participantes:** Todo el grupo.

**Organización:** El profesor delimitará el área del juego y dispersará todos los integrantes del grupo.

**Desarrollo:** El grupo se coloca en un extremo del terreno; sobre el otro extremo, una serie de objetos (pelotas y bastoncitos) y dentro del terreno de juego, dos guardianes. Al darse la orden de salida, todos tratarán de “Robar” la mayor cantidad posible de objetos sin ser tocados, llevándolos al lugar de partida. El que es tocado por los guardianes, debe llevar nuevamente el objeto que traía a su lugar.

**Reglas:** El profesor velará que ningún integrante robe más de un objeto a la vez.

**Variantes:** Se puede incluir un guardián más.

#### **Juego 2:**

**Nombre:** Training en cadena.

**Objetivo:** Desarrollar la resistencia general.

**Materiales:** Ninguno.

**Participantes:** Todo el grupo.

**Organización:** El profesor delimitará el terreno y seleccionará equipos de cuatro integrantes.

**Desarrollo:** Corren cogidos de las manos, a un ritmo moderado y cada 25 metros paran, se sueltan las manos y uno al lado del otro realizan diez cuclillas y diez abdominales y se vuelven a coger las manos, para seguir realizando la carrera.

**Reglas:** Los integrantes del equipo no se pueden separar ni llegar primero uno que otro, ganará el equipo que recorra mayor distancia en seis minutos.

**Variantes:** Se pueden cambiar los ejercicios y aumentar la complejidad del juego, siempre cumpliendo el objetivo trazado.

### **Juego 3:**

**Nombre:** Carrera de salvamento.

**Objetivo:** Desarrollar la resistencia general.

**Materiales:** Ninguno.

**Participantes:** Todo el grupo.

**Organización:** El profesor limitará el terreno a una distancia de 10 metros donde marcará la zona de llegada y dividirá el grupo en hileras.

**Desarrollo:** Se coloca el grupo en hileras, a una distancia de 10 metros aproximadamente, se marca una zona de llegada. Se escoge a un atleta por hilera, a uno que posea suficiente resistencia. A una señal el primero de cada hilera corre para tocar con un pie la zona de llegada, se regresa y toma de la mano al segundo participante, tocan con el pie la zona de llegada y así continúan hasta terminar con todos los atletas del equipo. Ganará el equipo que termine primero.

**Reglas:** Los atletas deben tocar con el pie la zona de llegada.

**Variantes:** Se puede cambiar la distancia a recorrer, tocar la zona de llegada con una mano, siempre cumpliendo el objetivo trazado.

### **Juego 4:**

**Nombre:** ¿Quién toca más?

**Objetivo:** Desarrollar la resistencia general.

**Materiales:** Ninguno.

**Organización:** El grupo disperso en el terreno y el profesor velará por la correcta realización de los ejercicios, y delimitará un área del terreno.

**Desarrollo:** Durante 6 minutos, el grupo se dispersará por el área delimitada, cada jugador debe perseguir a sus compañeros y tocarlos, y evitar ser tocado en una parte del cuerpo previamente acordada.

**Reglas:** Cada jugador debe tocar por la parte del cuerpo acordada y no deben salirse del área delimitada.

**Variantes:** Variar la parte del cuerpo a tocar.

## **Juegos para el trabajo de la resistencia en el medio acuático.**

### **Juego 5:**

**Nombre:** Carrera de delfines.

**Objetivo:** Desarrollar la resistencia general.

**Materiales:** Tablas de pateo en caso necesario.

**Organización:** Se divide el grupo en partes iguales.

**Desarrollo:** Cada atleta de un equipo tiene que nadar 50 metros libre o utilizar una tabla para realizar pateo de libre, a un ritmo progresivo y con la mejor técnica.

**Reglas:** La culminación de cada piscina equivale a un punto para el equipo. Se registran todos los tramos de piscinas realizados por todos los atletas del equipo. Gana el que mayor puntuación tenga.

**Variantes:** Se puede cambiar la técnica de nado, así como aumentar la complejidad del juego, siempre cumpliendo el objetivo trazado.

### **Juego 6:**

**Nombre:** Brazadas de gigantes.

**Objetivo:** Desarrollar la resistencia general.

**Materiales:** Ninguno.

**Organización:** El grupo disperso en el agua y el profesor velará por la correcta realización de los ejercicios, y delimitará un área de la piscina o toda la piscina.

**Desarrollo:** Se selecciona un atleta y este va a ser el que topa dentro del área de la piscina. El que topa trata de atrapar a uno de sus compañeros para que ocupe su lugar, pero el desplazamiento de todos los jugadores debe ser con brazadas largas tanto de libre como de espalda, y lo más rápido posible. Tiempo de duración de 6 minutos.

**Reglas:** Ningún nadador puede hundirse. El que no se escape con brazadas gigante cumple castigo del entrenador.

**Variantes:** Puede realizarse con pateo solamente de frecuencia rápida, así como aumentar la complejidad del juego, siempre cumpliendo el objetivo trazado.

### **Juego 7:**

**Nombre:** ¿Quién toca más?

**Objetivo:** Desarrollar la resistencia general.

**Materiales:** Ninguno.

**Organización:** El grupo disperso en el agua y el profesor velará por la correcta realización de los ejercicios, y delimitará un área de la piscina o toda la piscina.

**Desarrollo:** Durante 4 minutos, el grupo se dispersará por el área delimitada, cada jugador nadando el estilo libre debe perseguir a sus compañeros y tocarlos, y evitar ser tocado en un parte del cuerpo previamente acordada.

Variar la parte del cuerpo durante algunos segundos con pausas de recuperación.

**Reglas:** Cada jugador debe nadar solamente la técnica de libre de forma correcta y no deben salirse del área delimitada.

**Variantes:** Variar el estilo a nadar (espalda) y la parte del cuerpo a tocar.

### **Juego 8:**

**Nombre:** Training mojado.

**Objetivo:** Desarrollar la resistencia general.

**Materiales:** Ninguno.

**Organización:** El profesor divide el equipo en parejas por cada carril y velará por la correcta realización de los ejercicios y porque las parejas no se separen dentro del agua.

**Desarrollo:** Dispuestos en parejas, nadan unidos, un nadador le toma los pies al delantero, este nada a base de brazadas y el de atrás con patadas (estilo libre), a un ritmo moderado por 25 metros y por cada tramo nadado salen del agua y uno al lado del otro realizan diez cuclillas y diez abdominales, y vuelven a entrar al agua y siguen realizando el mismo ejercicio pero cambiando las posiciones, por otros 25 metros.

**Reglas:** Los integrantes de la pareja no se pueden separar dentro del agua, ganará la pareja que llegue primero.

**Variantes:** Se pueden realizar las brazadas y patadas utilizando la técnica de espalda.

## **Conclusiones.**

- Se pudo constatar que en el Programa Integral de la Preparación al Deportista de natación y en el Programa de Enseñanza para esta categoría, sí se proponen y planifican juegos para el trabajo con la resistencia, aunque no se utilizan, este trabajo se realiza mayormente por medio de repeticiones, y además se prioriza en gran medida el trabajo con la técnica, y esto influye de forma negativa en el desarrollo de la resistencia.
- Se pudo comprobar que en el 71.4% de los entrenamientos observados no se utilizan los juegos para trabajar la capacidad resistencia, y esto atenta contra el cumplimiento de los objetivos propuestos para el entrenamiento, sin embargo los entrenadores reconocen que durante estas edades es de gran importancia la utilización de juegos, pero les es más fácil trabajar esta capacidad por medio de repeticiones, aunque no obtienen el óptimo rendimiento de los atletas.
- Se seleccionaron un total de 8 juegos para ser utilizados en el medio terrestre y en el medio acuático, los cuales responden a los objetivos del Programa de Enseñanza, se caracterizan por su gran creatividad, dinamismo y motivación y les proporcionan a los entrenadores una forma más amena y eficiente de trabajar con la capacidad resistencia en esta edad.

## **Recomendaciones.**

- Implementar la propuesta de juegos para trabajar la resistencia de los nadadores de 8 años del Combinado Deportivo “Marcelo Salado Lastra” del municipio de Sancti Spíritus.

## **Bibliografía.**

- American College of Sports Medicine. Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Barcelona: Paidotribo, 2000.
- Aranda, Maribel. El método de juego en la formación de la natación. Tutor: Orlando de la Cruz. Trabajo de Diploma: Facultad de Cultura Física, 1999.
- Astrand, P.O.; Rodahl, K.: Fisiología del trabajo físico. Ed. Médica Panamericana, Buenos Aires, 1985.
- Ballesteros, J. M. 1992. Manual de entrenamiento básico. Marhallarts Print Service Ltd. London, England. 116p
- Barrios Recio, Joaquín. Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Joaquín Barrios Recio, Alfredo Ranzola Ribas. Editorial Deportes, La Habana, CUBA.1998.140 p
- Cañizares. M y otros. Aspectos psicológicos de la iniciación deportiva. En proceso de publicación. En: Revista Acción. ISCF Manuel Fajardo, 2003.
- Carralero Corella, K. Los Juegos Cooperativos: Una propuesta para la clase de Educación Física en la Enseñanza Primaria. Tesis de maestría ISCF Holguín, 2003. (Maestría en Educación Física Contemporánea).
- Comisión Nacional de Natación; Programa de Preparación del Deportista, Cuba 2000.
- Cornejo López, J.A. Las capacidades físicas condicionales y coordinativas en la educación física. En: CD. La Educación Física cubana, 2005.
- Corpas, F.;Toro, S.; Xarco, J.: Educación Física. Manual para el profesor. Ed. Aljibe, Málaga, 1991.
- Costill D. L. ; Maglicho E.W; Richarson A.B; Natación; Barcelona; Editorial Hispano Europea, 1992.
- Cousteau JP. Aptitud cardiovascular para el deporte. En: Cousteau JP, ed. Cardiología del deporte. Barcelona: Masson, 1989; 60-70.
- Cox MH. Programas de entrenamiento y adaptación cardiorrespiratoria. En: Clínicas de Medicina Deportiva, vol.1. Madrid: Interamericana, McGraw-Hill, 1991; 21-35.

- Federación Cubana de Natación; Informaciones Científica Técnica; La Habana; Cuba 1997.
- Fernández L. Cuando el corazón se rompe. El Semanal 15 octubre 2000:21-33.
- Fernando Navarro; Manual para la enseñanza, Iniciación a la natación; Editorial Gymnos, 1995.
- Ferrero JA, Asensi JF, López Merino V. Deporte y programas de actividad física recomendados en las distintas edades. En: Bayés de Luna A, Furlanello F, Maron BJ, Serra Grima JR, eds. Cardiología deportiva. Barcelona: Mosby/Doyma, 1994; 140-154.
- Fleitas, I. (2003). Teoría y Práctica general de la Gimnasia.
- Folleto de Teoría y Práctica de los Juegos. La Habana. Escuela Internacional de Educación Física y Deportes (EIEFD), 2002.
- Folsom AR, Ensrud K. Beneficios cardiovasculares del ejercicio de resistencia. En: Shephard RJ, Astrand PO. La resistencia en el deporte. Barcelona: Paidotribo, 1996; 456-474.
- Fonseca Méndez. Tendencia del desarrollo de la rapidez, la fuerza y la resistencia en niños y adolescentes. La Habana, 1988.
- Forteza de la Rosa, A. 1988. Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Editorial Científico Técnica. Ciudad de la Habana, Cuba.84p.
- García, J. M. 1996. Planificación del deportivo. Editorial Gymnos. Madrid, España. 169p.
- González Llorente V. Deportes saludables. En: Libro de ponencias del Curso "Salud, ejercicio y deporte". Madrid, mayo, 1995; 35-44.
- Gorbunov, G. D. 1988. Psicopedagogía del deporte. Editorial Vneshtorgizdat. Moscú, URSS. 223p.
- Grosser, M. 1992. Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo. Ediciones Martínez Roca. Barcelona, España. 219p.
- Han, E. Entrenamiento con niños. Teoría, práctica, problemas específicos. Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1988.
- Hernández Pila, H. La eficiencia física, instrumento que orienta a padres y alumnos hacia la iniciación deportiva. En C. D. La Educación Física Cubana, 2005.

- Jardy, C.; Rius J. (1992). 1000 ejercicios y juegos con material alternativo. Barcelona. Ed. Paidotribo.
- Labrada Santos, E. Las bases del deporte de alto rendimiento en Cuba. En: EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 13, Nº 119. <http://www.efdeportes.com/efd119/las-bases-del-deporte-de-alto-rendimiento-en-cuba.htm>
- López Rodríguez. A. El proceso de enseñanza aprendizaje en la Educación Física. La Habana, Editorial Científico Técnico, 2006.
- Manno, R.: Fundamentos del entrenamiento deportivo. Ed. Paidotribo, Barcelona, 1991.
- Marcos Becerro JF. Ejercicio, Forma física y Salud. Madrid: Eurobook, 1994.
- Maroto JM, De Pablo C. Ejercicio físico y corazón. Barcelona: Grupo Zeta, 1995.
- Martín A. El ejercicio físico como estrategia de salud. Valladolid: Consejería de Sanidad y Bienestar Social de la Junta de Castilla y León, 1995.
- Mora, J.: Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico. COPLEF Andalucía, 1995.
- Ortega Sánchez-Pinilla R. Medicina del Ejercicio Físico y del Deporte para la Atención a la Salud. Madrid: Díaz de Santos, 1992.
- Palau, X. Entrenabilidad de la resistencia en edades tempranas. En: EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 10, Nº 33. <http://www.efdeportes.com/efd88/resist.htm>
- Pancorbo A.; Entrenamiento deportivo y Conducción biológica de talentos a la alta competición, 1995.
- Peralta Flores, A. Resistencia contra la fatiga en Fisiología. CD. Universalización, 2005
- Petrovsky, A. V. 1988. Psicología pedagógica y de las edades. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana, Cuba. 416p.
- Pila Hernández, H. Selección de talentos para el deporte, 27 años de experiencia en Cuba. En: EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 10, Nº 86. <http://www.efdeportes.com/efd69/talento.htm>

- Rangel. Mayor, Luís. Aspectos Fisiológicos del Desarrollo de la Resistencia. ISCF "Manuel Fajardo" Filial Camagüey, 1998 (Conferencia Impresa).
- Ruiz Aguilera, A. Metodología de la Educación Física. Tomo I y II. La Habana, Editorial Pueblo y Educación, 1988.
- Ruiz, F. (ed.) (1997). "Hacia una nueva metodología a en la enseñanza de las habilidades a través del juego motriz y deportivo". Murcia.
- Ruiz, J.G. (1997). Juegos y deportes alternativos.
- Suárez, Rubén A. ; Características del proceso metodológico; Revista digital –Buenos Aries5 -No. 25-Septiembre de 2000
- Vigotsky, LS. Problemas de la Psicología Infantil. Moscú, Editorial Pedagógica, 1984 (Capítulo V).
- Zhukouskaea, R. I. La educación del niño en el juego. La Habana: Editorial Científico Técnica. 2006, 401p.
- Zhukouskaea, R. I. El juego y su importancia. La Habana: Editorial Científico Técnica. 2003, 140 p.
- Zintl, F.: Entrenamiento de la resistencia. Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1991.

**ANEXOS:**

**Anexo 1.**

**Guía de Observación:**

**Objetivo:** Constatar la utilización de juegos en el trabajo de la capacidad resistencia en los entrenamientos de natación del equipo de 8 años.

Datos Generales.

Deporte: \_\_\_\_\_

Categoría: \_\_\_\_\_ Matrícula: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Asistencia: \_\_\_\_\_

Lugar: \_\_\_\_\_

<b>Aspectos a observar</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>
¿Trabaja la capacidad resistencia durante los entrenamientos por medio de juegos?		
¿Qué tipo de juegos utilizan durante los entrenamientos para el trabajo con la capacidad resistencia?		
¿Los juegos que utilizan se corresponden con la capacidad a trabajar?		
¿El tiempo planificado para cada juego es el correcto para trabajar la capacidad que corresponde?		

## **Anexo 2.**

### **Entrevista.**

La Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de Sancti Spíritus está realizando un estudio acerca del trabajo con la capacidad resistencia y la utilización de juegos para este fin en los nadadores de 8 años del Combinado Deportivo “Marcelo Salado Lastra”, por lo que necesitamos que responda con sinceridad las siguientes preguntas.

- ¿Posee diferentes documentos y bibliografías para planificar los entrenamientos?
- ¿Qué tiempo le dedica a la planificación de los entrenamientos?
- ¿Realiza el trabajo con la capacidad resistencia mediante la utilización de juegos?
- ¿Qué importancia le concede a los juegos como medio para trabajar la capacidad resistencia?
- ¿Qué beneficios le atribuye usted a la aplicación de juegos para trabajar la capacidad resistencia?

### **Anexo 3.**

#### **Entrevista.**

La Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de Sancti Spíritus está realizando un estudio acerca del trabajo con la capacidad resistencia y la utilización de juegos para este fin en los nadadores de 8 años del Combinado Deportivo “Marcelo Salado Lastra”, por lo que necesitamos que responda con sinceridad las siguientes preguntas.

- ¿Poseen sus profesores diferentes documentos y bibliografías para planificar los entrenamientos?
- ¿Planifican sus entrenadores juegos para el trabajo con la capacidad resistencia?
- ¿Controla que se cumpla lo planificado en los entrenamientos durante el trabajo con las capacidades?