

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 flexibilidad de los nadadores de 8 años del Combinado Deportivo "Marcelo Salado Lastra" del municipio de Sancti Spíritus.

AUTORA: Yanela Espinosa Amarantes.

TUTORA: MSc. Miladys Consuelo Valdés Hernández.

SANCTI-SPÍRITUS

2014-2015.

PENSAMIENTO.

"Nuestros deportistas han sido hijos de nuestra Revolución y a la vez abanderados de la Revolución..."

Fidel Castro Ruz.

DEDICATORIA.

Dedico con mucho amor este trabajo de diploma a:

♥ *A mi niño Yonathan por ser la prueba más difícil y hermosa y a su vez el mayor impulso.*

♥ *A mis abuelos paternos por cuidar de mí y estar siempre de mi lado, consintiendo mis majaderías.*

AGRADECIMIENTOS.

Agradezco muy sinceramente y de todo corazón:

- ✓ *A mis padres por permitirme nacer en esta y no otra revolución, por hacer suyos mis problemas y apoyarme bajo cualquier circunstancia.*
- ✓ *A mi niño y esposo por respetar y apoyar mis decisiones además de estar siempre a mi lado.*
- ✓ *A mi tutora Miladys Consuelo Valdés Hernández por facilitarme un espacio de su tiempo, por ser mi guía, por la confianza en mí y por apoyarme en este largo proceso investigativo.*
- ✓ *A todas aquellas personas que de una forma u otra han tenido participación en esta etapa tan importante de mi vida; ya sean familiares, amistades, profesores, instituciones sociales, entrenadores deportivos.*

A todos ellos gracias.

RESUMEN.

El trabajo titulado Juegos para trabajar la flexibilidad 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 flexibilidad 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 flexibilidad, además en el 100% de los entrenamientos observados no se utilizan los juegos para trabajar la flexibilidad, 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 flexibilidad en esta edad. Se recomienda implementar la propuesta de juegos en estos nadadores.

SUMMARY.

The work titled Games to work the flexibility of the swimmers of 8 years of the Sport Cocktail Salted "Marcelo Lastra" of the municipality of Sancti Spíritus has as objective: To propose games to work the flexibility of the swimmers of 8 years of the Sport Cocktail Salted "Marcelo Lastra" of the municipality of Sancti Spíritus. For the same one it was selected a population of 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 I eat mathematical statistical method: the percentage calculation. During the diagnosis it could be proven that in the Integral Program of the Preparation to the swimming Sportsman and in the Program of Teaching, variety of games proposed toward the work with the capacity flexibility doesn't exist, also in 100% of the observed trainings the games are not used to work the flexibility, 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 they easier to work by means of repetitions, although they don't obtain the good yield of the athletes and 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 interesting and more efficient form of working with the capacity flexibility in this age. It is recommended to implement the proposal of games in these swimmers.

ÍNDICE:

Capítulos	Páginas
Introducción.	1-4
Problema Científico.	3
Objeto de estudio.	3
Campo de acción.	3
Objetivo General.	3
Objetivos Específicos.	3
Tareas de la Investigación.	4
I. Marco Teórico Referencial.	5-18
1.1-Generalidades conceptuales de la flexibilidad.	5
1.2-La flexibilidad en la natación.	5-7
1.3- Clasificación de la Flexibilidad.	7-9
1.4-Factores que afectan la Flexibilidad.	9-10
1.4.1-Períodos de entrenamiento crítico.	10-11
1.4.2-Sexo.	11
1.4.3- Condiciones ambientales.	11
1.5-Ventajas y desventajas de una buena flexibilidad.	12
1.5.1- Beneficios de una buena flexibilidad en nadadores.	12
1.6- Entrenamiento de la flexibilidad en la Natación	13-14
1.7- Generalidades conceptuales de los Juegos.	14-17
1.7.1- Indicaciones Metodológicas para la realización de juegos.	17-18
1.7.2- Importancia de la utilización de los juegos.	18
II. Métodos y Procedimientos.	19
2.1 Población y Muestra.	19
2.2 Métodos y técnicas de investigación utilizados.	19
III. Análisis e interpretación de los resultados.	20-22
3.1- Resultados del análisis de Documentos:	20
3.2- Análisis de las observaciones realizadas.	20-21
3.3- Análisis de los resultados de la entrevista realizada a los entrenadores de natación:	21-22
3.4- Análisis de los resultados de la entrevista realizada al Comisionado de Natación:	22
Fundamentación de la propuesta de juegos.	23
Propuesta de juegos.	24-28
Conclusiones.	29
Recomendaciones.	30
Bibliografía.	31-35
Anexos.	36

Introducción.

La natación es el arte de sostenerse y avanzar, usando los brazos y las piernas, sobre o bajo el agua. Puede realizarse como actividad lúdica o como deporte de competición. Debido a que los seres humanos no nadan instintivamente, la natación es una habilidad que debe ser aprendida. El ser humano ha tenido que desarrollar una serie de brazadas y movimientos corporales que le impulsan en el agua con potencia y velocidad. En estos movimientos y estilos se basa la evolución de la natación competitiva como deporte.

En el desarrollo de la capacidad de nadar de forma eficiente y sin lesiones juega un papel importante la flexibilidad.

La flexibilidad muscular es una de las capacidades motoras determinantes en el logro del aprendizaje técnico de las cuatro modalidades técnicas practicadas en la natación. A través de diferentes investigaciones se ha demostrado que un adecuado nivel de desarrollo de la flexibilidad influye en los rendimientos competitivos en los practicantes de la natación y, lamentablemente resulta una de las capacidades motoras menos estudiada.

La flexibilidad muscular es una cualidad muscular base para el desarrollo de otras capacidades motoras generales y especiales como son: la fuerza, la velocidad, la potencia utilizada en la salida, la reacción, la coordinación, etc.

Otras de las ventajas que ofrece alcanzar un buen nivel de la flexibilidad radican, en su influencia en la prevención de las lesiones musculares y en la economía de los esfuerzos, dado que se obtiene una mayor amplitud de los movimientos con un menor esfuerzo.

La flexibilidad es una capacidad que generalmente se trabaja mediante ejercicios y repeticiones, pero existen juegos con los cuales se mejora el trabajo de las mismas pues los niños están más motivados.

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. 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. Ahora bien, los juegos siempre serán actividades donde la acción física se ejecute con un elevado estado emocional.

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.

La formación básica de la natación necesita de actividades físicas a través de juegos, para desarrollar la flexibilidad 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 reparación física.

En correspondencia con lo anterior se han realizado varias investigaciones donde se trabaja la capacidad flexibilidad por medio de ejercicios y juegos en diferentes edades, como por ejemplo: "Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad en tierra y el agua con nadadores escolares" por Wilfredo Limonta Veranes.

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 flexibilidad como son: no realizan los movimientos de brazo con la amplitud requerida, presentan descoordinación en la técnica, deforman la técnica de los movimientos de brazos y piernas durante las distancias a nadar, 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 flexibilidad de los nadadores de 8 años del Combinado Deportivo "Marcelo Salado Lastra" del municipio de Sancti Spíritus?.

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

Objetivo General:

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

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

Objetivos específicos:

1. Diagnosticar la situación actual del trabajo con la flexibilidad en los nadadores de 8 años del Combinado Deportivo "Marcelo Salado Lastra" del municipio de Sancti Spíritus.
2. Seleccionar juegos para trabajar la flexibilidad 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.

1.1- Generalidades conceptuales de la capacidad flexibilidad:

En su tesis doctoral Cortegaza (2000) retomando a Di Santos (2000) reconoce que “hoy día, definir si el término adecuado es flexibilidad, movilidad o elasticidad resulta uno de los elementos más polémicos a escala mundial dentro del estudio de las capacidades motoras. Aunque realmente esto no puede resultar lo más importante en el vasto campo teórico que debe ser analizado a consideración”.

Por otra parte Platonov (1993) acentúa que: “la flexibilidad comprende propiedades morfo-funcionales del aparato locomotor que determinan la amplitud de los distintos movimientos” mientras que Jurgen Weinek (1988) apunta: “La movilidad es la capacidad y la cualidad que el deportista tiene para ejecutar movimientos de gran amplitud por sí mismo o bajo la influencia de fuerzas externas” Jan Borms (1984) especifica “Es común observar términos tales como flexibilidad y movilidad, utilizados indistintamente y todo ello denota ausencia de rigidez o la posibilidad de realizar movimientos mono o poliarticulares con máxima amplitud teniendo los grados de libertad en flexión, extensión, abducción-aducción y rotación”.

Para Hernández “la flexibilidad es una propiedad morfo-funcional del aparato locomotor y depende del grado de movilidad de sus elementos. Se manifiesta por la flexión, extensión, rotaciones, circunducciones y todos los movimientos que permiten la estructura de las distintas articulaciones del cuerpo”.

1.2- La flexibilidad en la Natación:

La flexibilidad se encuentra entre las principales cualidades que determinan los resultados en la natación. Podemos definir la flexibilidad como aquella cualidad con base en la movilidad articular, extensibilidad y elasticidad muscular que permite el máximo recorrido en las articulaciones (Álvarez, 2001). Poseer un nivel insuficiente de flexibilidad limita la amplitud de los movimientos, no permite que se desarrolle una técnica de natación efectiva, condiciona el grado de fuerza muscular que el nadador puede aplicar, imposibilita una velocidad de

nado alta, altera la capacidad técnico-coordinativa, provoca una menor economía del trabajo y con frecuencia causa alteraciones morfofuncionales en la estructura de los músculos y de los ligamentos.

Poseer un nivel bajo de flexibilidad no permite al nadador trabajar de forma eficaz de cara al desarrollo de las cualidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad), dado que el resultado de la preparación física mejora de manera sustancial cuando se aumenta la amplitud de los movimientos (Platonov y Fessenko, 1993).

La ejecución de ejercicios que impliquen una elevada amplitud articular y ejecutados con una sobrecarga muscular permite al nadador ejercer un esfuerzo muscular a costa de la utilización de las propiedades elásticas de los músculos y ligamentos en los primeros rangos del movimiento ejecutado. La mejoría obtenida a través del trabajo de flexibilidad, resulta de la interacción de las propiedades elásticas de músculos, tendones y ligamentos, de la fuerza necesaria para conseguir la mayor amplitud de movimiento posible, de una buena coordinación intra e intermuscular, del diseño del programa de ejercicios a desarrollar y de la amplitud funcional de las articulaciones (Martín et al, 2001).

El entrenamiento de la flexibilidad tiene por lo tanto la misión de optimizar las cualidades elásticas de los músculos, desarrollar la fuerza necesaria a aprovechar en relación con un objetivo concreto, aumentar la amplitud de movimientos que la anatomía(articulación) permita y mejorar el rendimiento de coordinación muscular mediante la potenciación de los reflejos.

La flexibilidad es una cualidad física condicionante de la ejecución cualitativa y cuantitativa de los movimientos técnicos. Un desarrollo insuficiente de la flexibilidad, según Harre (1983) conduce a las siguientes dificultades y deficiencias:

- Se hace imposible el aprendizaje de determinadas habilidades motrices, o se prolonga el ritmo de la asimilación y perfeccionamiento.
- Se presentan fácilmente lesiones en el nadador.

- Se obstaculiza el desarrollo de las capacidades de fuerza, velocidad, resistencia y agilidad, ya que el rango de movimiento se ve reducido y la implicación de las distintas estructuras morfofuncionales será menor.
- Se limita la amplitud del movimiento. Esto afecta a la velocidad de ejecución del gesto técnico. Con frecuencia, los nadadores tienen que hacer un mayor esfuerzo, lo cual produce, a su vez una fatiga prematura.
- La ejecución del movimiento no se ve afectada solamente en aquellas disciplinas en las cuales la calidad sea el objetivo directo de la valoración del rendimiento (deportes técnicos), sino también en el resto de las disciplinas. Si el nadador tiene una reserva de flexibilidad podrá realizar sus ejercicios con mayor fuerza, rapidez, facilidad y con un menor costo energético.

1.3- Clasificación de la Flexibilidad:

La metodología del entrenamiento distingue tradicionalmente las exigencias o tipos de flexibilidad con dualidades conceptuales como flexibilidad “general–especial”, “activa-pasiva”, “estática-dinámica”, para sistematizar la complejidad de esta capacidad.

La flexibilidad general designa un nivel medio de flexibilidad en los sistemas articulares más importantes. Es la medida de lo que se ha de considerar “normal” tiene, sin embargo, poca importancia para el rendimiento deportivo, y debe ser superada por el deportista si quiere llegar a los límites de su condición física y coordinación. Una flexibilidad general superior a la media es, por tanto, un objetivo permanente del trabajo físico cuando se entrena cualquier modalidad deportiva.

La flexibilidad especial necesaria en cada deporte y apunta a las exigencias de flexibilidad “particulares” de éste. Para conseguirla, las modalidades deportivas con un perfil de exigencia particular en ese terreno desarrollan un “programa de flexibilidad” y unos “ejercicios de control” propios (Counsilman, 1980; Schmidt, 1987; citado por Martín et al, 2001), que cristalizan en un entrenamiento técnico suplementario.

La flexibilidad activa (Dinámica) se define como el mayor rango de movimiento posible para cada articulación, que puede ser producida de forma independiente, sin ayuda, o mediante un rendimiento muscular activo. Las restricciones las presenta aquí la capacidad de estiramiento y la fuerza de la musculatura agonista (Maehl, 1986, citado por Martín et al, 2001).

La flexibilidad pasiva (Estática) designa cualquier forma de flexibilidad en una articulación que puede conseguirse mediante la actuación de fuerzas externas (compañeros, aparatos, el propio peso corporal). La flexibilidad pasiva es, por regla general, mayor que la activa.

La diferencia entre la flexibilidad pasiva y la activa es denominada “reserva de movimientos” (Frey, 1977 citado por Weineck, 1999). Ella suministra información sobre la posibilidad de mejora de la flexibilidad activa a través del fortalecimiento dirigido a los agonistas y por el aumento de la capacidad de estiramiento de los antagonistas. Para Alter (1999), la flexibilidad estática y la dinámica no están necesariamente ligadas. Iashvili (1983; cfr. Porta, 1985; cfr por García Manso y col, 1996) demostró en sus investigaciones que la flexibilidad activa, es siempre menor que la pasiva, y tiene una mayor correlación con el nivel de logros deportivos. A su vez, a mayor diferencia entre la amplitud de movimientos pasivos y activos, mayor riesgo de provocar una lesión en el deportista.

Matveiev (1982) establece una clasificación de la flexibilidad muy cercana a la práctica deportiva, adaptándola a la ejecución eficaz de cualquier gesto deportivo. Este autor establece las siguientes distinciones:

- Movilidad absoluta –Se refiere a la capacidad máxima de elongación de las estructuras músculo-tendinosas y ligamentosas. Suele alcanzarse en los movimientos pasivos y forzados de cada una de las articulaciones. Esta movilidad no siempre es la más eficaz en la actividad deportiva. Un exceso de movilidad puede afectar a la fuerza contráctil de la musculatura implicada en esa articulación.

- Movilidad de trabajo –Se refiere al grado de movimiento que se alcanza en el transcurso de la ejecución real de una acción deportiva, sería por lo tanto el grado de movilidad que se alcanzan en los movimientos activos. Por ejemplo: Para el paso de una valla se necesita una determinada movilidad
- de la articulación de la cadera, la justa para la ejecución relajada y eficaz del movimiento, sin que necesariamente este rango de movimiento sea igual al del máximo potencial de esta articulación.
- Movilidad residual –Es la capacidad de movimiento, siempre superior a la del trabajo que el deportista debe desarrollar para evitar limitaciones que puedan afectar a la coordinación del movimiento o a su nivel técnico. Suele entrenarse como medida preventiva de posibles lesiones durante la práctica deportiva.

Según Emerson Ramírez. José M^a. Cancelala movilidad sólo debe ser desarrollada en la medida en que sea necesaria para alcanzar una técnica gestual óptima y una utilización eficaz de las capacidades condicionales de cada deporte. Por lo tanto, en la mayoría de las especialidades deportivas sólo interesa llegar hasta los niveles que corresponden a la movilidad residual, con la finalidad de proporcionar un margen de seguridad suficiente que evite el riesgo de lesión durante la ejecución real del movimiento deportivo.

1.4- Factores que afectan la Flexibilidad:

La investigación en este campo se centra en determinar en qué períodos de la vida la flexibilidad alcanza sus valores más altos. Corbin y Noble (1980), citado por Elliott y Mester (2000) sugieren que la flexibilidad aumenta durante la infancia hasta la adolescencia, llegando en este momento a un pico máximo, a partir del cual se inicia un descenso, pero no siempre se tuvo tan claro el comportamiento de la flexibilidad en relación a la edad, así por ejemplo las investigaciones de Phillips (1955) y Kirchner y Glines (1957) citados por Elliott y Mester (2000) señalan que los niños en el período escolar se vuelven menos flexibles alcanzado su nivel más bajo de flexibilidad entre 10 y 12 años de edad.

Si bien, existe alguna controversia en cuanto al período en el que se alcanza la máxima flexibilidad, todo es más esclarecedor al hablar del declive que sufre la flexibilidad a partir de los 25-30 años. No obstante, debemos señalar que el declive propio de la involución del ser humano puede ser relentizado a través de programas de ejercicio físico bien planificados y que se adapten a las necesidades de cada sujeto.

1.4.1-Períodos de entrenamiento crítico:

Como hemos podido observar en líneas precedentes, la bibliografía es bastante confusa a la hora de determinar los períodos críticos del entrenamiento de la flexibilidad. La mayoría de los investigadores sustentan que durante la infancia y en el inicio de la adolescencia es cuando se puede alcanzar la flexibilidad óptima, pero independientemente del período de la vida en el cual se puede lograr la flexibilidad óptima, diferentes investigadores señalan que el entrenamiento de la flexibilidad puede llevarse a cabo durante cualquier momento de la vida del atleta, siempre y cuando se realice una selección y planificación de los ejercicios a ejecutar.

Los profesionales de la educación física deben ser conscientes de este período crucial en la vida del deportista, para no sobrecargar excesivamente el sistema esquelético. En la infancia, los huesos no están totalmente formados y los procesos de modelado ocurren con rapidez. Esto significa que el cartílago está siendo sustituido por materia ósea, volviéndose muy vulnerable a exceso de carga.

Los entrenamientos de fuerza y de flexibilidad bien planteados no tienen por qué provocar lesiones, pero sí el sobreentrenamiento. También podemos observar como durante el período de rápido crecimiento, cuando el sistema óseo se desarrolla más rápidamente que los músculos, la flexibilidad sufre una involución (Bloomfield y Wilson, 1994, citado por Elliot y Mester, 2000), consecuentemente muchas veces es necesario que los niños realicen ejercicios de estiramiento durante este período para mantener grados de flexibilidad adecuados.

Con el aumento de la edad del individuo, los músculos, tendones y tejido conjuntivo se acortan y tiene lugar la calcificación de algunos cartílagos, provocando una significativa reducción de la flexibilidad. Eso usualmente aparece primero en la región lumbar, para luego afectar a la articulación de las rodillas y a otras articulaciones. Este fenómeno, propio del envejecimiento de las estructuras morfofuncionales, puede ser minimizado con adecuados estiramientos y programas de entrenamiento de fuerza y flexibilidad, adaptados a cada individuo (Bloomfield et al, 1994).

1.4.2-Sexo:

Phillips (1955) y Kirchner y Gliner (1957) citados por Elliot y Mester (2000) llevaron a cabo diferentes estudios en los cuales comparaban la flexibilidad de niños y de niñas de diferentes edades. Sus resultados nos muestran como las niñas son más flexibles que los niños desde los 6-7 años hasta los 14-15 años, sin embargo los resultados obtenidos, por estos y otros investigadores, a partir de los 15 no son concluyentes, ya que los resultados son muy dispares.

1.4.3-Condiciones ambientales:

El calentamiento debe preceder siempre a una sesión de flexibilidad.

Cuando el tejido ligamentoso, particularmente la unidad músculo -tendón, adquiera una temperatura adecuada, ella puede favorecer la relajación muscular, lo que permite el entrenamiento de la flexibilidad con seguridad. DeVries (1986) afirmó que la flexibilidad puede ser mejorada en un 20% gracias al calentamiento localizado en la articulación a 45°C y disminuir entre 10 y 20% si se provoca un enfriamiento a 18°C. Asmussen et al (1976) llevaron a cabo un estudio para determinar cómo influía la temperatura muscular en el desarrollo de la fuerza máxima, los resultados mostraron que la altura del salto vertical se reduce de 42 cm a 30 cm cuando los miembros inferiores son sumergidos en agua fría.

1.5- Ventajas y desventajas de una buena flexibilidad:

El empleo de técnicas de trabajo orientadas a mejorar la movilidad articular presenta beneficios en una amplia gama de áreas relacionadas con el rendimiento deportivo o con la calidad de vida del sujeto que los realiza. Entre los mismos podemos destacar los siguientes según García Manso et al (1996):

- Disminución del estrés y la tensión.
- Relajación muscular.
- Alivio del dolor muscular.
- Prevención de lesiones.
- Indicador de salud.
- Condición Física.

No todo el trabajo de movilidad articular resulta positivo. En ocasiones, excesivos grados de movilidad, especialmente los derivados de la capacidad de elongación muscular, se traducen en un perjuicio para la actividad física. Las causas que determinan un exceso de movilidad dependen de los siguientes factores según García Manso et. al (1996):

- La cantidad o la intensidad del movimiento.
- La duración.
- La velocidad de ejecución.
- La naturaleza del ejercicio.

1.5.1- Beneficios de una buena flexibilidad en nadadores:

1. Mayor economía de movimientos, al aumentar la amplitud de los movimientos natatorios. El nadador con una gran movilidad articular hará con mayor facilidad y eficiencia el recobro de los brazos y de las piernas en el estilo braza, logrando una mejor ejecución técnica en los estilos.

2. Aumenta el metabolismo en las articulaciones y músculos circundantes. Así se retrasa la aparición de la fatiga en aquellos nadadores más flexibles.

1.6- Entrenamiento de la flexibilidad en la Natación:

La flexibilidad es una capacidad que debe ser desarrollada de forma obligatoria si se aspira alcanzar buenos resultados con los nadadores que entrenamos. En la literatura especializada se reconoce la correlación elevada entre la flexibilidad, la velocidad de nado y de ahorro de energía. La posesión de una flexibilidad específica permite aplicar la fuerza en mayor amplitud de movimiento, y de este modo nadar más rápido.

La flexibilidad juega un papel importante en el desarrollo de la capacidad de nadar de forma eficiente y sin lesiones. La habilidad de mover una extremidad a lo largo de todo el rango de movimiento de la articulación hará más fácil mantener una apropiada mecánica de brazada. La falta de flexibilidad en los músculos del hombro o en los pectorales, por ejemplo, provocará un impacto negativo en la habilidad del nadador para recuperar los brazos sobre el agua en el estilo mariposa. Además de provocar un estrés adicional sobre el hombro, el nadador deberá adoptar mecanismos compensatorios para poder recuperar los brazos sin que las manos se arrastren por el agua.

Costill (2001) sugiere que un incremento de la flexibilidad de las articulaciones permite que el nadador realice una mejor actuación debido a:

- Un incremento del arco de movimiento de ciertas articulaciones debería permitir que la fuerza propulsora se aplicase durante un período mayor de tiempo.
- Un mayor arco de movimiento de algunas articulaciones debería permitir movimientos de recobro y de acción de las piernas que no alteren la alineación horizontal y lateral del cuerpo.
- Una mayor movilidad de algunas articulaciones puede disminuir el gasto de energía e incrementar la velocidad natatoria al reducir la resistencia intramuscular al movimiento.

La formación básica de la natación necesita de actividades físicas a través de ejercicios y juegos, para desarrollar la flexibilidad 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 que 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.

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 programas 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 las respuestas a estas interrogantes se encuentra la solución más acertada que permita no solo evitar tantos abandonos, sino a mejorar en líneas generales el deporte actual.

1.7- 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 consiente 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, Makarencó 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 Bulandel 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 las ataduras de nuestra vida seria. El juego es más libre, pasajero, es abierto en su tendencia. Este es el límite incierto de nuestra realidad, una realidad y posibilidad. Es un área intermedia del hombre, en el que se forman nuevas realidades y las realidades antiguas se pueden desvanecer. El mismo, es un motor para la extensión del hombre en lo material como en lo espiritual, 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 constituyen 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:

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

CAPÍTULO II.

MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS.

2.1. 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:

1. Análisis de Documentos: Permitted estudiar y analizar el Programa Integral de la Preparación del Deportista de natación y el Programa de Enseñanza de esta edad.

2. Observación no participantes: Se utilizó para constatar la utilización de juegos para trabajar la capacidad flexibilidad en los entrenamientos de natación del equipo de 8 años del Combinado Deportivo "Marcelo Salado Lastra" del municipio de Sancti Spíritus.

3. 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 flexibilidad 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.

3.1. Resultados del análisis de Documentos:

Se consultó el Programa Integral de la Preparación al Deportista para el deporte natación y se constató que no se propone la utilización del juego para trabajar la capacidad flexibilidad en tierra. En el caso del trabajo en el agua los juegos se proponen como forma de recuperación, no para trabajar la flexibilidad. 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, donde se comprobó que sí se planifican algunos juegos para trabajar la capacidad flexibilidad, 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.

3.2. Análisis de las observaciones realizadas:

Se realizaron un total de 7 observaciones a los entrenamientos, en los que se trabajaba la capacidad flexibilidad (tanto en tierra como en agua), en las cuales se pudo constatar que:

En la totalidad de los entrenamientos observados que representa el 100 % no se utilizaron juegos para trabajar la capacidad flexibilidad, este trabajo se realiza en tierra por medio de ejercicios como son: puente arrodillado, flexión de hombros, flexión del pie, flexión del tronco al frente, flexibilidad de brazos cruzados hacia atrás y flexibilidad cruzada de codos.

En el caso del trabajo en el agua se realiza igualmente por medio de ejercicios como son: coger una cuerda por los extremos y llevar los brazos atrás reduciendo el espacio entre ambas manos, decúbito prono realizando arqueos hacia atrás, decúbito prono con una pierna flexionada a los glúteos y el pies punteado. Durante estos trabajos los entrenadores requirieron a varios atletas

porque estaban jugando entre ellos o porque no realizaban de manera correcta los ejercicios, por lo que no se lograron los objetivos propuestos para esta parte del entrenamiento.

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 sí tienen el documento digital. En el caso del Programa de Enseñanza sí 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 flexibilidad 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 flexibilidad.

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 muy activos y que se desconcentran con facilidad, además propicia una mejor motivación durante los entrenamientos y al ser competitivos permiten obtener de ellos su máximo rendimiento.

Los entrenadores consideran que la aplicación de juegos para trabajar la capacidad flexibilidad 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 flexibilidad.
- 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 flexibilidad principalmente en tierra y también al final de los entrenamientos como parte de la recuperación.

En este caso el entrevistado refiere que trabaja en conjunto y en varios entrenamientos participa con ellos, pero por cuestiones de horario y de dificultades que se presentan 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 flexibilidad en los nadadores de 8 años, por esto se hizo necesario ahondar en algunos términos relacionados con la flexibilidad en la natación y con la teoría y práctica de los juegos.

Esta propuesta se confeccionó con variados juegos para realizar en tierra y en agua y se seleccionó del Libro 1060 Ejercicios y Juegos de Natación escrito por Francesc de LanuzaArús 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 flexibilidad como son: gran creatividad, dinamismo, motivación y que responden a los objetivos del programa de Enseñanza para esta edad.

Además esta propuesta proporcionará 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 flexibilidad, facilitará de una forma más amena y eficiente que los nadadores de esta categoría trabajen dicha capacidad motivados y con deseos y propiciará 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 flexibilidad en el medio terrestre.

Juego 1:

Nombre: La regata.

Objetivo: Desarrollar la flexibilidad dinámica.

Materiales: Pelotas.

Participantes: Todo el grupo.

Organización: El profesor ubicará al grupo dividido en dos hileras.

Desarrollo: Se coloca a los atletas dividido en dos hileras. El primero de cada hilera coge una pelota y la pasa al compañero de detrás, girando el tronco y colocándola en el suelo. El siguiente de la hilera la recoge del suelo y hace lo mismo. Así sucesivamente. Ganará el equipo que consiga llevar antes la pelota al último miembro del grupo.

Reglas: El profesor velará que los atletas realicen el pase girando el tronco de forma correcta y que coloque la pelota en el suelo para ser agarrada por el otro compañero.

Variantes: Se puede pasar la pelota por debajo de los pies, por encima de la cabeza, a un lado y a otro, siempre cumpliendo el objetivo trazado.

Juego 2:

Nombre: La casa del pañuelo.

Objetivo: Desarrollar la flexibilidad dinámica.

Materiales: Pañuelos.

Participantes: Todo el grupo.

Organización: El profesor ubicará al grupo disperso por el terreno.

Desarrollo: Cada jugador pose un pañuelo colgado detrás del short o la trusa. Todos tienen que andar o correr en cuadrupedia, intentando quitar pañuelos y que no se lo quiten.

Reglas: El profesor velará por que los atletas se mantengan en cuadrupedia y que al que le quiten el pañuelo salga del juego.

Variantes: Se puede cambiar la cuadrupedia por el cangrejo. Disminuir la distancia del terreno de juego.

Juego 3:

Nombre:El pulso.

Objetivo: Desarrollar la flexibilidad dinámica.

Materiales:Ninguno.

Participantes: Todo el grupo.

Organización:El profesor ubicará al grupo dividido en parejas.

Desarrollo:Por parejas, dándose la mano (o la izquierda o la derecha), un pie adelantado y otro retrasado y en semiflexión de piernas, intentando tener el máximo equilibrio. A la señal cada uno intentará hacer perder el equilibrio al otro obligándole a que mueva el pie de delante. El pie retrasado puede moverse discretamente.

Reglas: El profesor velará que los atletas tomen la posición correcta y que el que mueva la pierna adelantada pierda.

Variantes: Se puede cambiar la posición de las piernas.

Juego 4:

Nombre:Túnel con balón.

Objetivo: Desarrollar la flexibilidad dinámica.

Materiales:Pelotas.

Participantes: Todo el grupo.

Organización: El profesor ubicará al grupo dividido en dos hileras.

Desarrollo:Se coloca a los atletas dividido en dos hileras. Los atletas adoptan la posición de puente, el primero de cada hilera coge una pelota y la pasa por debajo de cada puente (formado por los cuerpos de los atletas), y va a recogerla al final de la hilera para lanzarla al alumno del extremo inicial que ya se ha levantado y repite lo mismo. Ganará el equipo que primero termine.

Reglas: El profesor velará que los atletas realicen el puente de forma correcta y que la pelota pase por dentro de cada puente (formado por los cuerpos de los atletas).

Variantes: Se puede pasar la pelota por debajo de los pies y los brazos, (troco flexionado y las manos tocando el suelo), siempre cumpliendo el objetivo trazado.

Juego 5:

Nombre: Quitarse el sombrero.

Objetivo: Desarrollar la flexibilidad.

Materiales: Un sombrero para cada jugador.

Participantes: Todo el grupo.

Organización: El profesor ubicará al grupo dividido en parejas.

Desarrollo: Las parejas se sientan frente a frente con las piernas estiradas y abiertas, cada uno con un sombrero sobre su cabeza. Se debe intentar quitar el sombrero de la cabeza del contrario flexionándose hacia adelante sin perder el propio. Ganará el que primero derribe el sombrero.

Reglas: El profesor velará por que los atletas realicen la flexión del tronco de forma correcta y sin flexionar las rodillas.

Variantes: Igual pero con una mano en la espalda.

Juego 6:

Nombre: Carrera de cangrejos.

Objetivo: Desarrollar la flexibilidad.

Materiales: Ninguno.

Participantes: Todo el grupo.

Organización: El profesor ubicará al grupo dividido en dos hileras, establecerá a 10 metros la zona de llegada.

Desarrollo: Los alumnos se colocan en hileras adoptando una posición de cangrejo (apoyados boca arriba en las manos y en los pies y manteniendo la cadera lo más alta posible), se realizarán carreras de relevo hasta 10 metros, al llegar a la zona de llegada se levantan y regresan corriendo para darle la salida al que sigue. Ganará el equipo que primero termine.

Reglas: El profesor velará que los atletas realicen el cangrejo de forma correcta y que lleguen a la zona de llegada.

Variantes: Se puede aumentar la distancia, siempre cumpliendo el objetivo trazado.

Juegos para el trabajo de la flexibilidad en el medio acuático.

Juego 7:

Nombre: Pasar el balón.

Objetivo: Desarrollar la flexibilidad dinámica.

Materiales: Pelotas.

Participantes: Todo el grupo.

Organización: El profesor ubicará al grupo dividido en dos hileras, dentro de la piscina en la parte bajita.

Desarrollo: Se coloca a los atletas dividido en dos hileras. Los atletas adoptan la posición de piernas abiertas y apoyadas en el fondo de la piscina. Al sonido del silbato comienzan a pasarse la pelota por encima de la cabeza con los brazos bien extendidos, cuando llegue la pelota al último jugador este nadará el estilo libre y se colocará al inicio de la hilera y comenzarán el pase del balón otra vez, así hasta que lo realicen todos los atletas. Ganará el equipo que primero termine.

Reglas: El profesor velará que los atletas realicen el pase del balón con los brazos extendidos y que el estilo que naden sea libre.

Variantes: Se puede pasar la pelota por debajo de las piernas y para incorporarse al inicio de la hilera nadar el estilo espalda o pateos, siempre cumpliendo el objetivo trazado.

Juego 8:

Nombre: El túnel submarino.

Objetivo: Desarrollar la flexibilidad.

Materiales: Ninguno.

Participantes: Todo el grupo.

Organización: El profesor ubicará al grupo dividido en dos filas.

Desarrollo: Se coloca a los atletas dividido en dos filas. Todos de pie junto a un lado de la piscina y con los brazos extendidos y apoyados en el borde, forman un túnel entre la pared y los alumnos, realizando una semicuclilla. El primero de la fila se suelta y recorre el túnel sumergido y en posición de cuclilla.

Cuando llega al otro extremo adopta de nuevo la posición inicial y así sucesivamente, realizarlo hasta que lo realice el último niño. Gana el equipo que primero termine.

Reglas: El profesor velará que los atletas realicen la semicucullilla y que el que recorra el túnel lo realice en posición de cucullillas.

Variantes: Se puede pasar el túnel de rodillas o nadando.

Conclusiones.

1. 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 flexibilidad, 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 flexibilidad.
2. Se pudo comprobar que en el 100% de los entrenamientos observados no se utilizan los juegos para trabajar la capacidad flexibilidad, 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.
3. Se seleccionaron un total de 8 juegos para ser aplicados 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 flexibilidad en esta edad.

Recomendaciones.

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

Bibliografía.

1. Aldunio Z. (1992). Problemas de Tradução de Termo Flexibilidade da Língua Alemã para português. Kinesis, Universidade de Santa Maria, Brasil. Nº 9 Júlio.
2. Alter, M. (1999). A Ciencia da flexibilidade. Porto Alegre. Artmed.
3. Alvarez del Villar, C. (1985). La preparación física del futbolista basada en el atletismo. Madrid. Gymnos
4. Annicchiarico, R. J. R. (2002). La actividad física y su influencia en una vida saludable. Revista Digital, Educación Física y Deportes - <http://www.efdeportes.com>, 8, 51 (Consulta en 5/09/2006).
5. "Apuntes Curso de Entrenador auxiliar de natación"; F. Navarro Valdivielso; 1996.
6. 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.
7. Araújo, C. G. S. de (1987). Medida e avaliação da flexibilidade: Da teoria à prática. Tesis doctoral. Rio de Janeiro: Instituto de Biofísica da Universidad de Federal do Rio de Janeiro.
8. Araújo, C. G. S. de (2001). Flexitest: An office method for evaluation of flexibility. Sports & Medicine Today, 1:34-7.
9. Araújo, C. G. S. de (2003). Flexitest: an innovative flexibility assessment method. Champaign: Human Kinetics.
10. Araújo, C. G. S. de y Araújo, D. S. M. S. (2004). Flexiteste: Utilización inapropiada de versiones condensadas. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 10, 5.
11. Arreguieraña, J. A. y Martínez De Haro, V. (2001). Estado actual de las investigaciones sobre flexibilidad en la adolescencia. Revista Internacional Medica de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, 2.
12. Asmussen, E; Bonde-Peterson, F; Jorgensen, K. (1976). Mechano-elastic properties of human muscles at different temperatures. Acta PhhysiologyScandinavia, 96, 83-93.

13. Barrios Recio, Joaquín .Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Joaquín Barrio Recio, Alfredo Ranzola Ribas. Editorial Deportes, La Habana, CUBA.1998.140 p.
14. Bob Anderson, "Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose"; Integral; 2000.
15. Borms, J. (1984). Importance of Flexibility in Overall Physical Fitness. Bruselas. Journal of Physical Education.
16. Broer, M.R; Gales, N.R.(1958). Importance of various body measurements in performance of toe touch test. Research Quarterly, 29(3), 253 -257.
17. Camerino Foguet, O.; CastañerBalcells, M. (1991). La educación física en la enseñanza primaria: una propuesta curricular para la reforma (4ª ed.). Zaragoza: Inde.
18. Castañer, M. y Camerino, O. (1990). La Educación Física en la Enseñanza Primaria. Barcelona. Editorial INDE.
19. Comisión Nacional de Natación; Programa de Preparación del Deportista, Cuba 2000.
20. Costill D. L. ;Maglicho E.W; Richarson A.B; Natación; Barcelona; Editorial Hispano Europea, 1992.
21. Cortegaza. L y Hernández C. (1997). Flexibilidad. Diplomado Metodología de la educación física. Tehuacan, Puebla. México.
22. De Vries, H. (1986). Physiology of exercise for physical Education and Athletes, pp. 462-488. Wm C. Brown Publishers Dubuque.
23. Di Cesare, P. A. E. (2000). El entrenamiento de la flexibilidad muscular en las divisiones formativas de baloncesto. Revista Digital, Educación Física y Deportes - <http://www.efdeportes.com>, 5, 23 (Consulta en: 25/10/2006).
24. Di Santos, M. (1997). Flexibilidad. Teoría – Técnica – Metodología. Córdoba: Editorial Sport Life.
25. Dougall, J.D.M; Wenger, H.A; Green, H.J. (2000). Evaluación fisiológica del deportista. Barcelona. Paidotribo.
26. Elliot, B., Mester, J. (2000). Aplicando ciência no esporte. São Paulo. Phorte editora.

27. Federación Cubana de Natación; Informaciones Científica Técnica; La Habana; Cuba 1997.
28. Fernández, L. C. (2003). Capacidades y cualidades motoras. Revista Digital, Educación Física y Deportes - <http://www.efdeportes.com>, 9, 62 (Consulta en: 25/10/2006).
29. Fernando Navarro; Manual para la enseñanza, Iniciación a la natación; Editorial Gymnos, 1995.
30. Fleitas, I. (2003). Teoría y Práctica general de la Gimnasia.
31. F. Navarro, R. Arellano, C. Carnero, M. Gosálvez; "Natación"; Comité Olímpico Español; 1990.
32. Forteza de la Rosa, A. 1988. Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Editorial Científico Técnica. Ciudad de la Habana, Cuba. 84p.
33. García, J. M. 1996. Planificación del deportivo. Editorial Gymnos. Madrid, España. 169p.
34. García Manso, J., Valdivielso, M., Caballero, J. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo principios y aplicaciones. Madrid. Gymnos.
35. González-Millán, I. (1997-98). Validación de pruebas de campo para la medición de la flexibilidad y su relación con la estructura corporal. Tesis doctoral. Facultad de Biología. Universidad de León.
36. Grosser, M. (1988). Técnicas de Entrenamiento. Barcelona: Editorial Martínez Roca.
37. Grosser, M. 1992. Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo. Ediciones Martínez Roca. Barcelona, España. 219p.
38. Han, E. 1988. Entrenamiento con niños. Teoría, práctica, problemas específicos. Ediciones Martínez. Barcelona, España. 165p
39. Harre, D. (1983). Teoría del entrenamiento deportivo. La Habana. Científico técnica.
40. Jardy, C.; Rius J. (1992). 1000 ejercicios y juegos con material alternativo. Barcelona. Ed. Paidotribo.
41. Júnior, A.A. (1998). Flexibilidade de teoria e prática. Londrina. Editora atividade física e saúde.
42. Kurz, T. (1994). Estirando científicamente: una guía para entrenar la flexibilidad. Softcover, Stadion: U.S.A.

43. Leighton, J.R (1956). Flexibility characteristics of males ten to eighteen years of age. Archives of Physical and Mental Rehabilitation, 37(8) , 494 -499.
44. Limonta, W. (2013). Sistema de ejercicios para desarrollar la flexibilidad con nadadores de la categoría 7-8 años del Municipio Carirubana, Estado Falcón. Efdeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, N° 182. <http://www.efdeportes.com/efd182/ejercicios-para-la-flexibilidad-con-nadadores.htm>
45. Manual de Fitness"; Ann Goodsell; Men-Sana (Parramón); 2000.
46. Martín, D., Carl, K., Lehnertz, K. (2001). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona. Paidotribo.
47. Martínez-López, E. J. (2003). La Flexibilidad: pruebas aplicables en educación secundaria - grado de utilización del profesorado. Revista Digital, Educación Física y Deportes - <http://www.efdeportes.com>, 8, 58 (Consulta en: 20/11/2006).
48. M. Preibsch, H. Reichardt; "En forma"; Hispano Europea; 1989.
49. Matveiev, L.P.(1982). El proceso del entrenamiento. Buenos Aires. Stadium.
50. Moore, M. L. (1949). The Measurement of joint motion: part II. The technic of goniometry. Physical Therapy Review, 29, 256 -264.
51. Meléndez, A. (2000). Actividades Físicas para Mayores: Las razones para hacer ejercicio. Madrid: Gymnos.
52. Moras, G. (1992). Análisis crítico de los actuales tests de flexibilidad: Correlación entre algunos de los tests actuales y diversas medidas antropométricas. Apunts, 29:127-137.
53. Paish, W. (1992). Entrenamiento para alcanzar el máximo rendimiento. Madrid: Tutor.
54. Platonov, V.N. y Fissenko, L. (1994). Los sistemas de entrenamiento de los mejores nadadores del mundo: Teoría y práctica. Barcelona, Editorial Paidotribo.
55. Platonov V. y Fessenko, S. (1993). Los sistemas de entrenamiento de los mejores nadadores del mundo (2 vol.). Barcelona. Paidotribo.

56. Porta, J. (1985). Aspectos estructurales del ejercicio físico. Forma y técnica .En temario desarrollado para las oposiciones de Licenciados en Educación Física. Madrid. A. Pila.Teleña.
57. Pradet, M. (1999). La preparación física. Zaragoza: Inde.
58. Ruiz, F. (ed.) (1997). “Hacia una nueva metodología a en la enseñanza de las habilidades a través del juego motriz y deportivo”. Murcia.
59. Ruiz, J.G. (1997). Juegos y deportes alternativos.
60. Suárez, Rubén A. ; Características del proceso metodológico; Revista digital –Buenos Aries5 -No. 25-Septiembre de 2000.
61. Valdés Casal, H. (1987). Introducción a la investigación científica en el deporte. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
62. Wallin, D., Ekblom, R., Grahn, T.(1985) Improvement of muscle flexibility: A comparison between two techniques.AMER. J. Sports Med. 13, 263-268.
63. Zhukouskaea, R. I. La educación del niño en el juego. La Habana: Editorial Científico Técnica. 2006, 401p.
64. Zhukouskaea, R. I. El juego y su importancia. La Habana: Editorial Científico Técnica. 2003, 140 p.

ANEXOS:

Anexo 1.

Guía de Observación:

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

Datos Generales.

Deporte: _____

Categoría: _____ Matrícula: _____ Sexo: _____

Asistencia: _____

Lugar: _____

Aspectos a observar	Sí	No
¿Trabaja la capacidad flexibilidad durante los entrenamientos por medio de juegos?		
¿Qué tipo de juegos utilizan durante los entrenamientos para el trabajo con la capacidad flexibilidad?		
¿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 flexibilidad 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.

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

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 flexibilidad 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.

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