



Programas de Educación a Distancia



Fundamentos de Baloncesto y Natación

Eduardo Oliveros Beltrán
Gonzalo Rivera Ruiz

Formando Colombianos de Bien

Álvaro González Joves
Rector

María Eugenia Velasco Espitia
Decana Facultad de Estudios a Distancia

Luis Armando Portilla Granados
Director Centro de Educación a Distancia

Tabla de Contenido

Presentación

Introducción

Horizontes

Unidad 1: Generalidades

Núcleos Temáticos y Problemáticos

Proceso de Información

1.1 CAMPO DE JUEGO

1.2 RESEÑA HISTÓRICA

1.3 LAS PRIMERAS REGLAS

Unidad 2: La Técnica

Núcleos Temáticos y Problemáticos

Proceso de Información

2.1 POSICIONES BÁSICAS

2.2 POSICIONES DE TRIPLE AMENAZA

2.3 RECEPCIÓN DEL BALON

2.4 COMO RECIBIR EL BALÓN

2.5 EL DRIBLING O BOTE

2.5.1 Posiciones Básicas

2.5.2 Tipos de Dribling

2.5.3 Cambios de Dirección

2.5.4 Reversos

2.5.5 Otros Recursos

2.6 SALIDAS EN DRIBLING

2.6.1 Salida Cruzada

2.6.2 Salida Abierta

2.6.3 Salida en Reversa

2.7 EL PASE

2.7.1 Normas para Tener en Cuenta

2.7.2 Tipos de Pases

2.8 EL LANZAMIENTO

2.8.1 Características

2.8.2 Lanzamiento de Tiro Libre

2.8.3 Lanzamiento en Suspensión

- 2.8.4 Lanzamiento de Gancho
- 2.8.5 Lanzamiento Entrando
- 2.9 LAS FINTAS
 - 2.9.1 Fintas de Salida
 - 2.9.2 Fintas de Recepción
 - 2.9.3 Movimiento Ofensivo sin Balón
 - 2.9.4 Fintas de Pase
 - 2.9.5 Fintas de Lanzamiento
 - 2.9.6 Fintas Defensivas

Unidad 3: Metodología

- Núcleos Temáticos y Problemáticos
- Proceso de Información
 - 3.1 PARA POSICIÓN BÁSICA
 - 3.2 PARA PRESA DEL BALÓN
 - 3.3 PARA PROTECCIÓN DEL BALÓN
 - 3.4 PARA TRIPLE AMENAZA
 - 3.5 PARA DRIBLING O BOTE
 - 3.5.1 Para no Mirar el Balón
 - 3.5.2 Para el Bote en Progresión y Cambios de Dirección
 - 3.5.3 Para Bote de Protección
 - 3.5.4 Para el Bote de Velocidad
 - 3.6 PARA LAS SALIDAS EN BOTE
 - 3.7 PARA LOS PASES
 - 3.8 PARA EL LANZAMIENTO
 - 3.9 PARA FINTAS
 - 3.10 EJERCICIOS GENERALES

Unidad 4: Generalidades de la Natación

- Núcleos Temáticos y Problemáticos
- Proceso de Información
 - 4.1 HISTORIA
 - 4.2 IMPORTANCIA Y EFECTOS
 - 4.3 LA NATACIÓN COMO PROCESO EDUCATIVO
 - 4.4 FACTORES QUE AFECTAN LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN
 - 4.4.1 Factores Internos
 - 4.4.2 Factores Fisiológicos
 - 4.4.3 Factor Mecánico
 - 4.4.4 Factor Socio-Geográfico
 - 4.4.5 Factores Ambientales
 - 4.4.6 Lugar y Situación de la Piscina
 - 4.4.7 Características de la Piscina y el Agua

- 4.5 MATERIALES PARA LA ENSEÑANZA
- 4.6 ASPECTOS DE HIGIENE
 - 4.6.1 Higiene de la Piscina
- 4.7 MEDIDAS DE SEGURIDAD
- 4.8 EL PROFESOR DE NATACIÓN
- 4.9 PLANEACIÓN DEL TRABAJO
- 4.10 EL JUEGO COMO PROCESO METODOLÓGICO
- 4.11 NIVELES DE NATACIÓN

Unidad 5: Diseño Estructural del Proceso de Iniciación de las Actividades Básicas en Natación

Núcleos Temáticos y Problemáticos

Proceso de Información

5.1 DISEÑO ESTRUCTURAL

- 5.1.1 Modelo de Test Motor Práctico de Natación

Unidad 6: Diseño Metodológico para la Enseñanza de la Natación

Núcleos Temáticos y Problemáticos

Proceso de Información

- 6.1 DISEÑO METODOLÓGICO PARA LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN
- 6.2 DESCRIPCIÓN TÉCNICA DE LA RESPIRACIÓN
- 6.3 CONTROL PARA MIRAR EN EL AGUA
 - 6.3.1 Descripción Técnica
- 6.4 DESCRIPCIÓN TÉCNICA DE LA FLOTACIÓN
- 6.5 DESCRIPCIÓN TÉCNICA DEL DESLIZAMIENTO
- 6.6 DESCRIPCIÓN TÉCNICA DEL ESTILO ESPALDA
 - 6.6.1 Estilo Espalda
- 6.7 DESCRIPCIÓN TÉCNICA DEL ESTILO LIBRE
- 6.8 DESCRIPCIÓN TÉCNICA DEL ESTILO PECHO
- 6.9 DESCRIPCIÓN TÉCNICA DEL ESTILO MARIPOSA

Unidad 7: Reglamentación y Normatividad

Núcleos Temáticos y Problemáticos

Proceso de Información

- 7.1 REGLAS SOBRE INSTALACIONES
- 7.2 NADO ESTILO LIBRE
- 7.3 NADO ESTILO ESPALDA
- 7.4 NADO ESTILO PECHO
- 7.5 NADO ESTILO MARIPOSA
- 7.6 NADO COMBINADO
- 7.7 LA CARRERA
- 7.8 REGISTRO DE TIEMPO

BIBLIOGRAFÍA GENERAL

Presentación

La educación superior se ha convertido hoy día en prioridad para el gobierno Nacional y para las universidades públicas, brindando oportunidades de superación y desarrollo personal y social, sin que la población tenga que abandonar su región para merecer de este servicio educativo; prueba de ello es el espíritu de las actuales políticas educativas que se refleja en el proyecto de decreto Estándares de Calidad en Programas Académicos de Educación Superior a Distancia de la Presidencia de la República, el cual define: "Que la Educación Superior a Distancia es aquella que se caracteriza por diseñar ambientes de aprendizaje en los cuales se hace uso de mediaciones pedagógicas que permiten crear una ruptura espacio temporal en las relaciones inmediatas entre la institución de Educación Superior y el estudiante, el profesor y el estudiante, y los estudiantes entre sí".

La Educación Superior a Distancia ofrece esta cobertura y oportunidad educativa ya que su modelo está pensado para satisfacer las necesidades de toda nuestra población, en especial de los sectores menos favorecidos y para quienes las oportunidades se ven disminuidas por su situación económica y social, con actividades flexibles acordes a las posibilidades de los estudiantes.

La Universidad de Pamplona gestora de la educación y promotora de llevar servicios con calidad a las diferentes regiones y el Centro de Educación Virtual y a Distancia de la Universidad de Pamplona, presentan los siguientes materiales de apoyo con los contenidos esperados para cada programa y les saluda como parte integral de nuestra comunidad universitaria e invita a su participación activa para trabajar en equipo en pro del aseguramiento de la calidad de la educación superior y el fortalecimiento permanente de nuestra Universidad, para contribuir colectivamente a la construcción del país que queremos; apuntando siempre hacia el cumplimiento de nuestra visión y misión como reza en el nuevo Estatuto Orgánico:

Misión: Formar profesionales integrales que sean agentes generadores de cambios, promotores de la paz, la dignidad humana y el desarrollo nacional.

Visión: La Universidad de Pamplona al finalizar la primera década del siglo XXI, deberá ser el primer centro de Educación Superior del Oriente Colombiano.

Luis Armando Portilla Granados - Director CEDUP

Introducción

De acuerdo al mundo que se esta viviendo, as necesario compartir la transformación de las estructuras tradicionales del hombre, nos damos perfecta cuenta que estamos transitando por un camino definitivo para impulsar el deporte y tacar que la opinión pública tome conciencia que la actividad deportiva as ya un hecho evidente, y por lo tanto, se hace necesaria una metodología que sirva de guía para todas las personas que quieran practicar un deporte específico, como en asta caso al baloncesto.

La universalidad cada día más aceptada de la actividad deportiva, le esta dando al hombre una oportunidad de respirar un ambiente más propicio para descansar de sus labores día a día más monótonas, las cuales, por su propia naturaleza, están haciendo del hombre un autómata.

El deporte cualquiera que sea, ya sea en particular el baloncesto, pone a la gente en un plan da competencia a nivel completamente desconocido. Siempre y cuando tenga tas herramientas necesarias que le permita su práctica. Por lo anterior es que el presente manual de las primeras luces para iniciarse en un deporte tan apasionante y de tanto arraigo en el mundo entero, con la seguridad que de su practica nuestros pueblos podrán lograr una mejor capacidad mental, es decir, una mentalidad más sana, más comprensiva y altamente desarrollada para poder, simultáneamente, combatir la monotonía del hembra en la lucha constante por la vida.

Todo este propósito se cumplirá únicamente cultivando el deporte intensivamente, pero que esta actividad sea guiada por las normas modernas y científicas de la pedagogía deportiva. Si esto se cumple, tendremos un mundo mejor, para una juventud superada.

La actividad motriz del hombre, determina el equilibrio y la armonía entre la evolución de la mente y el conjunto de vitalidad orgánica y rigor corporal, el movimiento como expresión de vida debe ser medrado, tecnificado y armonizado para lograr una mayor integración del individuo al medio social.

La natación tiene como principal objetivo el desarrollo de las aptitudes acuáticas y habilidades propias de la propulsión del agua. Nadar es practicar un deporte saludable, útil y benéfico que contribuye al desarrollo integral del niño.

El aprendizaje de la natación está directamente relacionado con las experiencias positivas que los niños puedan tener con el medio acuático. Cuanto antes el niño inicie el aprendizaje de las actividades acuáticas mayor será su adaptación y mayores sus posibilidades de desarrollo de las capacidades requeridas para el trabajo en este medio.

El niño se forma y se cría en el líquido amniótico, razón por la cual el ser humano está directamente relacionado con el deporte de la natación, esto facilitará el proceso de enseñanza, no solamente aprendiendo movimientos sino desarrollando actividades que le brinden una gran seguridad y confianza.

El no continuar el proceso de acostumbramiento con el agua en el niño; psicológicamente pueden aparecer los primeros bloqueos provocados por la sensación de peligro y la emoción del miedo. Cuando el niño ha sufrido algún percance en el agua o cuando no ha sido estimulado y apoyado adecuadamente puede presentar dificultades en el aprendizaje de esta actividad. Aprender a nadar es más un asunto de convicción personal de confianza en sí mismo, que destreza motriz.

Tomando como base los anteriores conceptos se propone dar unas orientaciones a las personas que trabajan en esta área, con el objeto de que el niño pueda disfrutar la recreación con este medio antes que llevarlos hacia una formación técnica.

Queremos que los profesores estimulen a los padres de familia suministrándoles una buena información para que proporcionen al niño desde muy pequeño la práctica de este deporte.

Se presenta básicamente la familiarización con el medio acuático en la que el niño ejecutará movimientos sencillos y comunes para él, tales como caminar, correr, saltar, girar y respirar que ciertamente es de los fundamentos más delicados de la natación.

La ejecución de todas estas actividades están dadas en forma divertida para que el niño aprenda la natación jugando. Los materiales se utilizan como medio de apoyo o recurso didáctico.

El presente módulo no es una fórmula mágica de enseñanza simplemente, queremos recopilar algunas experiencias que puestas a consideración, más su ingenio y creatividad, y con materiales de su propia invención, puedan tener algún grado de utilidad en el campo del proceso de enseñanza-aprendizaje con los niños.

No es un tratado sobre el deporte o la actividad de la natación sino un material guía para la enseñanza de la natación básica.

En este módulo queremos brindar un proceso de sensibilización con el medio acuático, como elemento integral del ser humano contribuyendo al proceso dinámico de cambio del carácter, personalidad, del espíritu imaginativo y creativo del pensamiento.

Horizontes

- Conocer la información teórica necesaria para la elaboración de procesos de enseñanza-aprendizaje en la natación.
- Presentar orientaciones metodológicas como guía para desarrollar estrategias en el trabajo práctico del medio acuático.
- Conocer el aspecto técnico de los estilos en natación.
- Seleccionar los conceptos mas importantes relacionándolos con otras áreas del conocimiento que sirvan de apoyo al proceso de enseñanza-aprendizaje de la natación.
- Clasificar las actividades acuáticas para su aplicación práctica de acuerdo a la necesidad individual o de grupo.
- Diferenciar la Fundamentación que existe en el medio acuático como la familiarización del estilo espalda, estilo libre, estilo pecho, estilo mariposa, sus salidas y vueltas.
- Aplicar las reglas de la natación en la organización de pruebas y competencias que realice el grupo.

UNIDAD 1: Generalidades

Núcleos Temáticos y Problemáticos

- Campo de Juego.
- Reseña Histórica.
- Las Primeras Reglas.

Proceso de Información

1.1 CAMPO DE JUEGO

En los tiempos actuales es muy poco lo que ha variado al espacio rectangular donde se juega el baloncesto. A partir de 1934 se unificaron las medidas a 28 X 15 metros de largo y ancho, respectivamente.

El espacio que ha experimentado mayor número de variaciones es el próximo a la canasta y tableros, la denominada zona, da una forma progresiva, ha ido aumentando hasta que en 1984 se creó la denominada línea de 6,25 metros o línea de tres puntos; que es aquella marcada sobre el suelo en el terreno de juego, que está limitada por líneas en forma de dos arcos, cada uno trazado en forma semicircular con un radio de 6,25 metros medidos hasta al borda Interior.

Se debe tomar como centro para medir dicha distancia el punto del terreno de juego directamente perpendicular al centro exacto del cesto, continuando paralelo a las líneas laterales y terminado en la línea de fondo.

La línea de tres puntos está situada en cada uno de los dos campos respectivos de juego. Los tableros han variado fundamentalmente en el tipo de material de construcción. La altura con respecto al suelo de 3,05 metros y no ha sufrido modificaciones de ningún tipo; tampoco ha variado el diámetro del aro o canasta, que es de 45 centímetros.

Los tableros son rectangulares miden, desde el año 1940 1,80 metros de ancho por 1.20 de alto, lo mismo que al balón de juego también posee las siguientes características: un número comprendido entre 75 y 80 cmts y peso entre 800 y 650 gramos.

1.2 RESEÑA HISTORICA

El Basketball llamado en la lengua Inglesa, no es un deporte muy antiguo, se le atribuye su creación al señor *James A. Naismith* en Springfield estado de massachussetts estados unidos el 17 de diciembre de 1891 como alternativa para Jugar en la época de invierno, bajo techo, en espacio reducido y por equipos. El motivo de lo anterior no era otro que llenar el espacio existente entra la finalización, en otoño, de la temporada de football Americano y el inicio en primavera, de la temporada de béisbol.

Naismith se puso a trabajar, pero pasó el tiempo y no encontraba la fórmula idónea. Las primeras nieves agudizaron su ingenio y decidió que en vez de un deporte nuevo, crearía uno que fuera una amalgama de otros conocidos; así lo hizo, pero le faltaba algo básico en un deporte de balón por equipos, la portería. Afortunadamente la biblioteca del colegio tenía buenos libros de historia y en uno de ellos encontró la solución; esta fue el "tcachili" Azteca. Las porterías serían unos cestos por los que debería pasar el balón. Con todos estos datos, en una sola noche redactó las reglas, las presentó a su decano, y el 17 de diciembre los estudiantes lo jugaron por primera vez. Al cabo de pocos días comenzaron las vacaciones navideñas, los estudiantes marcharon a sus poblaciones y allí ejercieron de maestros difusores del nuevo deporte.

En 1892, Los alumnos de Naismith comenzaron sus primeras exhibiciones, pero el honor de crear el primer equipo universitario queda para la universidad de Vanderbith, en 1894. En 1893 se jugó el primer partido femenino, en el Smith College, de Northampton, por cierto a puerta cerrada, ya que las Jugadoras lucían pantalones, causa de "anatema" en aquella época victoriana.

En 1895 se celebró el primer partido oficial entre dos universidades. A la Unión Agrícola le cupo el honor de ser el primer vencedor, al derrotar por 9 a 3 al Hamline College.

El primer encuentro oficial con cinco jugadoras por bando se celebró en 1897 y Yate batió por 32 a 10 a Pennsylvania (sondeo escandaloso en aquellos tiempos).

Que los Americanos son un pueblo con iniciativa comercial está comprobado históricamente; y en el baloncesto encontraron terreno para operaciones mercantiles. En 1893, con sólo dos años da vida del nuevo deporte, un equipo Herkimer (Nueva York) invitó a otro de Utica a alquilar un teatro y jugar en él un partido pago. Con todo, el primer partido serio "profesional" se celebró en 1896, en Trenton (Nueva Jersey), con una recaudación que permitió, una vez reducidos los gastos, que cada jugador se embolsara 15 dólares.

Sin embargo, el primer equipo profesional del que tenemos noticia es el Buffalo Garmans, creado por Amos Alonzo Stagg, que entre 1895 y 1929 logró un récord de 761 victorias por solo derrotas.

Entre otros eventos ganaron el campeonato denominado ampulosamente como "Mundial" en la Feria Internacional de Sainte Louis, en 1904.

Con todo, el primer equipo realmente famoso fue el "Original Cattics" que hoy tiene su sucesor en los famosos y laureados Boston Cattics; fue creado por Jim Furez, y el su historia ganaron 1320 partidos y perdieron solo 18, con un record máximo en la temporada 1922 a 1923 de 102 victorias y 6 derrotas.

Después de la primera guerra mundial, con la herencia dejada, por los soldados yanquis, se organizan en Europa los primeros campeonatos.

En 1920, Italia organiza su primer campeonato nacional, luego le sigue Francia, Suiza y Alemania. En 1932 se crea la F.I.B.A. En 1935 se celebra el primer campeonato de Europa y en 1938, es incluido en el programa Olímpico.

1.3 LAS PRIMERAS REGLAS

El primer reglamento que llegó a las manos de los alumnos de Naismith constaba de 14 reglas basadas en el antiguo "pok ta pok o tlachtli Aztaca". En otros deportes y sobre todo en el Fair play eran las siguientes y fueron publicadas en el periódico de la escuela el 15 de enero de 1892, o sea, justo después de las vacaciones de navidad:

- Se utilizará un balón esférico. Esto que parecía una payasada, tiene su fútbol Americano, que se juega con un balón elipsoidal.
- El balón se lanzara en cualquier dirección utilizando una o ambas manos.
- También se podrá palmar.

- Los jugadores no pueden correr con el balón. El dribbling introducido algo más adelante.
- El balón puede cogerse con las manos.
- Esta prohibido golpear, coger, zancadillear o empujar al contrario. Toda infracción supone una falta. En caso de reincidencia el jugador será expulsado, jugando su equipo en inferioridad hasta que se consiga una canasta. Si la falta era grave el jugador podrá ser descalificado por todo el partido.
- Golpear el balón con el puño era falta.
- Se consigue canasta cuando el balón entra en el cesto y se queda en él. Esta relación viene a cuento porque las primeras canastas eran castos de melocotones y después de cada encaste había que sacar el balón con la ayuda de una escalera.
- Cuando el balón sale fuera, será puesto en juego por el primer jugador que lo recoja. De persistir esta norma en el baloncesto actual podríamos asistir a situaciones muy divertidas.
- El anotador vigila a los jugadores y contabiliza las faltas y los castigos.
- El árbitro es el único juez.
- El partido se divide en dos partes de quince minutos cada uno con un descanso de cinco.
- El equipo que marca más canastas es el ganador. En caso de empate, de acuerdo con los dos capitanes, se puede seguir jugando hasta lograr una canasta.
- En los primeros partidos jugaban nueve contra nueve: el motivo fue muy sencillo: Los discípulos de Naismith eran dieciocho. Con todo, en 1895, se añadió la regla 14:
- El juego se desarrollará entre dos equipos de 5 jugadores.

Paulatinamente estas reglas fueron evolucionando y aparte del número de jugadores, se estableció que el campo tuviera como medidas entre 25 y 30 metros de largo y entre 12 y 15 de ancho. Las canastas han mantenido su altura de 3,05 metros, como recuerdo de la distancia que separaba del suelo a los cestos de melocotones del inventor; actualmente se discute la cuestión por partidarios de su elevación.

En las primeras reglas, las canastas valían tres puntos y los tiros libres uno. En 1894 se instituyó la distancia del tiro libre, y en 1896 se redujo el valor del cesto a dos puntos y así ha seguido hasta que en la ultima década se ha creado la canasta de tres puntos. En 1898 se normalizó el tema da los pasos y el dribbling.

Es curioso señalar que en sus inicios el baloncesto fue considerado como un deporte violento; esto preocupaba al pacífico Naismith, que además de profesor de educación física era estudiante de teología, y más adelante fue presbítero. Por ello decidió que el jugador que cometiera cuatro faltas fuera expulsado; y así siguió hasta 1943, en que se elevó el número a las actuales cinco.

UNIDAD 2: La Técnica

Núcleos Temáticos y Problemáticos

- Posiciones Básicas
- Posiciones de Triple Amenaza
- Recepción del Balón
- Como Recibir el Balón
- El Dribling o Bote
- Salidas en Dribling
- El Pase
- El Lanzamiento
- Las Fintas

Proceso de Información

2.1 POSICIONES BÁSICAS

La posición básica de un jugador en el campo debe dar a entender su buena actitud. El jugador debe estar siempre dispuesto a la acción rápida y decidida tanto en ataque como en defensa. Por tanto, traducido a nuestro lenguaje, a esta capacidad la vamos a llamar capacidad de reacción. Aparte de los trabajos relacionados con el trabajo físico, la capacidad de reacción viene dada por nuestra postura correcta en la cancha. Se debe bajar el centro de gravedad, para ello nuestras piernas, sin embargo, no dejaremos caer nuestro cuerpo hacia adelante, cuerpo erguido. Si no tenemos el balón, las manos estarán y sus palmas en posición interior arriba o totalmente hacia arriba si marcamos al hombre-balón.

Los pies separados convenientemente para aumentar la base de nuestro triángulo de gravedad y, desde luego, trabajaremos la visión periférica para saber siempre donde está el balón y dónde estamos nosotros.



2.2 LA POSICIÓN DE TRIPLE AMENAZA

Supongamos que hemos aprendido a proteger debidamente el balón ante las intenciones del contrario de arrebatarlo. En realidad, será un esfuerzo estéril si no hacemos algo más que protegerlo, por varios motivos: casi seguro que acabarán pitándonos cinco segundos de posesión individual de balón o, con mayor probabilidad, el contrario acabará descubriendo nuestro punto flaco y 30 hará con el apreciado esférico. Además, el objeto final del baloncesto no es quedarnos con el balón indefinidamente aunque pueda pasarse que algunos jugadores así lo crean, sino hacer canastas y, por tanto, son necesarias las acciones propias que le suelen preceder, es decir, botar, pasar y tirar.

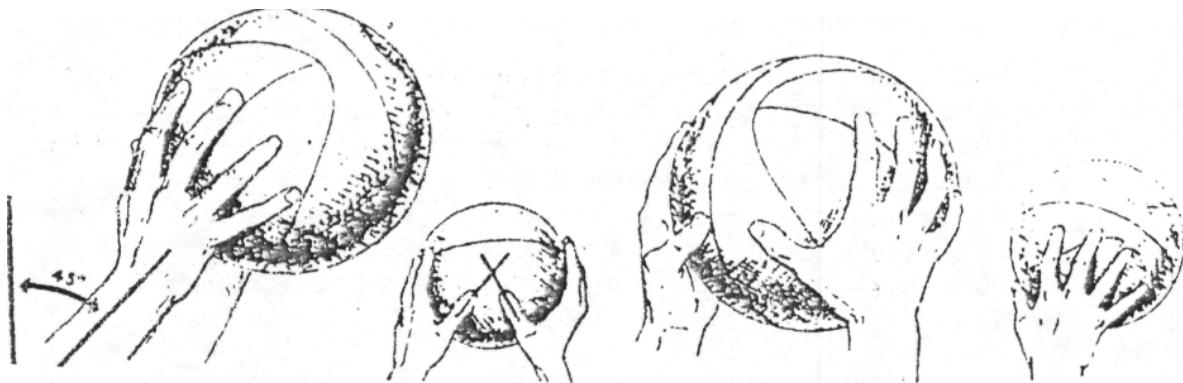
La posición idónea al recibir el balón será la que llamada de "triple amenaza" por ser la que nos pone a disposición inmediata de iniciar cualquiera de los movimientos de ataque, es decir: bote, pase o tiro. Esta posición partirá de la descrita a la presa del balón y a la protección del mismo, es decir, normalmente habremos marcado un pie de pivote y mantendremos el balón sujeto de tal forma entre las manos que un simple golpe de muñeca nos permitirá iniciar cualquiera de los movimientos indicados, ayudados por la ligera inclinación del cuerpo hacia delante, cargando el peso sobre el pie de pivote y permitiendo así cualquier salida abierta o cerrada gracias al movimiento del pie libre. Normalmente, además, si estamos acosados y hemos adoptado la postura de protección descrita, podremos, con toda facilidad, iniciar la salida de dribbling, haciendo botar le balón en el espacio protegido.

La “triple amenaza” es fundamental en un buen jugador para crear pánico en la defensa contraria y condicionar sus movimientos. Cuantas veces hemos observado jugadores, por ejemplo, bases que únicamente hacen circular su balón de lado a lado, ni amenazan tirar, ni amenazan entrada. Entonces, lógicamente, no constituyen peligro alguno para la defensa, que puede centrarse en otros objetivos. Cuando recibimos el balón, debemos casi siempre tintar pase, tiro o entrada, mediante un movimiento pivoté y hacer que la defensa se preocupe de nosotros, de ser alguien en el campo, no un simple poste repetidor.



2.3 RECEPCIÓN DEL BALÓN

Los dedos bien separadas y relajados, dirigidos oblicuamente hacia arriba, pulgares casi unidos y señalándose sostener la pelota por el lado posterior o superior, junto al cuerpo; antebrazos formando un ángulo de 45 grados, aproximadamente; todos en posición natural, junto al cuerpo, a la altura da la cintura.



Se debe realizar para que sea en una forma muy técnica con los brazos extendidos pero con una ligera flexión a la altura de los codos. Siempre hay que ir a su encuentro, para lograr amortiguar su golpe. Con lo anterior tendremos tiempo suficiente para coger firmemente el balón y colocarlo en la posición básica lo más rápido posible.

El jugador que recibe el balón debe marcar el lugar donde quiere recibirllo, debe señalar bien un blanco con la palma de la mano. Alguien hacia una vez un comentario, que los jugadores negros tienen la palma blanca precisamente para eso, para marcar el lugar donde quieran al balón.

Hay que pedir el balón lejos del contrario protegiendo su llegada con el cuerpo, que se mantendrá flexionado y una vez colocarlo en posición de triple amenaza para poder continuar, en un caso, con cualquier otro movimiento.

Las palmas de las manos no deben tocar la pelota, pues ella está sostenida por los dedos, ayudados levemente por la parte callosa de las manos.

Esta posición nos permite gran rapidez en el pase, tiro, finta, dribbling, etc, con un ligero juego de muñecas.

2.4 COMO RECIBIR EL BALON

La manera de sostener la pelota es apenas una parte del recibimiento. Para recibir un pase el jugador debe, en primer lugar, inclinar el cuerpo hacia adelante y estirar los brazos en dirección a la pelota, con las manos y los dedos colocados en la posición que ya fue descrita, pero con los músculos aflojados.

Antes del primer contacto con la pelota (se hace con la punta de los dedos, índice y medio, siguiendo los demás), los brazos empiezan a flexionarse acompañando el movimiento de la pelota y amortiguando su velocidad. Con perfecta continuidad de movimiento, se trae la pelota hacia el cuerpo.

Lo dicho se refiere solamente a la acción técnica con las partes más cercanas al propio balón, es decir, dedos, manos y muñecas. Sin embargo, cuando un jugador tiene el balón prendido, la posición de todo el cuerpo debe estar condicionado por las circunstancias. Normalmente no debemos dejar el balón a la vista del contrario delante de nuestro pecho o abdomen y con los antebrazos simétricamente situado junto a las costillas. Esta posición es muy común en los jugadores inexpertos, para alegría de los defensores contrarios, que gozan arrebatándoles el balón de un manotazo.

Normalmente, decíamos, el balón debe protegerse adecuadamente, además de saber sujetarlo correctamente. Para ello hay que tener en cuenta dos conceptos fundamentales, que servirán también cuando hablemos del bote de protección; uno: balón alejado del peligro, dos: intentar poner algo más que distancia entre si contrario y el balón (sirve casi todo: codos, antebrazos, espalda y, preferentemente su parte más inferior, piernas abiertas, etc). Analicemos una protección correcta: supongamos un balón sujetado correctamente, pero protegido incorrectamente, tal como se describía en el párrafo anterior. Partiendo de esta posición e imaginando que nuestro contrario está situación a nuestra izquierda, adelantamos el hombro y la pierna izquierda, bajando algo al hombro izquierdo, como si quisieramos arropar el balón y asiendo sobresalir suficientemente el codo izquierdo para que nuestro adversario tenga que rodearlo si quiere llegar hasta el balón. Al mismo tiempo habremos una ligera rotación hacia nuestra derecha y, por tanto, habremos fijado nuestro pie pivote, que será el derecho, sobre el cual podremos seguir pivotando.



Errores comunes: manos muy abiertas, dedos extendidos, retroceder en vez de acercarse a la pelota, cerrar los ojos, no proteger la pelota con el cuerpo, saltar sin necesidad.

2.5 EL DRIBLING O BOTE

Este es uno de los fundamentos ofensivos más importantes del baloncesto ya que nos permite desplazarnos con el balón sin cometer violaciones del reglamento.

Por lo anterior es primordial que los jugadores lo dominen al máximo todos sus secretos, que sean capaces de desenvolverse en la cancha sin tener que preocuparse de él y que puedan desarrollar, sin impedimentos, los demás aspectos

del juego. Debemos lograr que el hecho de desplazarnos por la cancha botando el balón sea tan natural como coger un baso de agua y llevarlo a la boca.

Su utilización adecuada, lográramos sacar ventaja sobre la defensa para conseguir los objetivos generales del juego; permitiéndonos avanzar con el balón, superar la defensa y obtener un tiro fácil; o desmarcarnos del oponente y lograr una buena posición de pase; o cruzar rápidamente la cancha y culminar un contraataque.

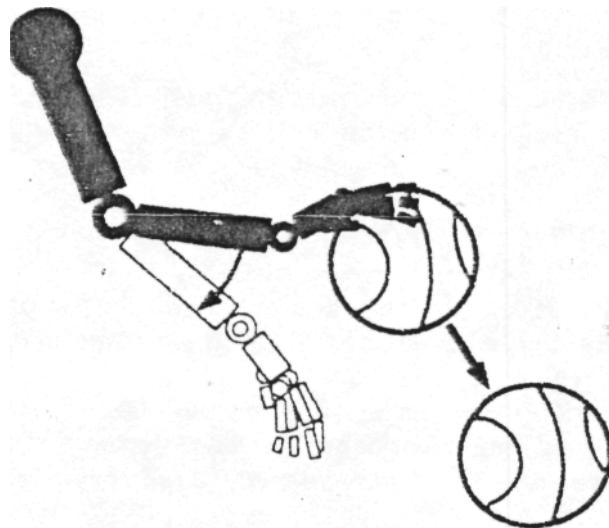
Hay que insistir a los jugadoras de no abusar de él; porque lo anterior se puede convertir una arma en nuestra contra y, que deben utilizar las dos manos.

2.5.1 Posiciones Básicas

Se tiene unas normas que si las cumplirnos correctamente se aumenta el control sobre el balón y disminuye las probabilidades de perderlo o robo; estas son:

- Las yemas de los dedos, son los únicos que deben tocar el balón. Para que el bote sea correcto debe de quedar un hueco en la mano, de forma que la palma no debe tocar nunca el balón. Con lo que lograremos un buen control del balón.

Cuando botamos los dedos tienen que estar extendidos, relajados y colocados cómodamente encima del balón. Sería imposible controlar el balón con un solo dedo colocar los dedos juntos y tensos es como tener un único y tenso dedo.



- La mano debe estar firme, pero suelta, y acompañar el balón durante su desplazamiento, tanto cuando baja como cuando sube. Esta flexión de muñecas nos permite estar en contacto con el balón el máximo tiempo posible y aumentar así el control sobre el mismo.
- El antebrazo también debe seguir el movimiento del balón mediante una flexión a nivel del codo. En cambio el brazo y el hombro deben mantenerse quietos y no subir y bajar con el balón.
- Las piernas y cuerpo Flexionado, moviéndose al ritmo del bote. Así podemos reaccionar rápido y eficaz ante cualquier circunstancia del juego, sin perder su control.
- Mantener la vista lejos del balón, que abarque toda la cancha. Hay que tenerlo mucho en cuenta, sobre todo en jugadores jóvenes, porque pueden limitar su capacidad técnica y por ende del equipo.



2.5.2 Tipos de Dribbling

Cada dribbling se debe conocer y dominar ya que cada uno de ellos requiere una clase de técnica específica y detalles, pero la técnica general, vista anteriormente, sigue estando en vigor en todos los tipos de dribbling.

En Progresión

Es el más utilizado, es realizado continuamente en un partido para desplazarnos por la cancha con el balón.

Hay que botar el balón por delante y a un lado del cuerpo y hacerlo subir, aproximadamente, hasta la altura de la cintura. Es importante que la mano y el antebrazo acompañen lo máximo posible al balón mientras este se mueva. El balón será lanzado ligeramente hacia delante, como, un “balón a seguir”, recuperando el espacio creado entre el balón y el cuerpo merced a nuestra velocidad de desplazamiento.

Cuando somos acosados por el contrario hay que driblar al balón con la mano contrario a la posición del oponente; protegiendo el balón con todo el cuerpo, y avanzar solamente hasta donde el contrario nos lo permita, para no sacrificar al equipo, o cambiar de bote del balón.

En Protección

Se utiliza cuando somos muy acosados por el contrario. Por este motivo debemos botar protegiendo el balón y alejándolo del contrario. Existen dos tipos de botes que sirven para al mismo objetivo:

- En el primero, se debe botar el balón delante del pie más lejano del defensor, mantener las piernas flexionadas y proteger el balón con la mano que no bota.

En este caso el dribbling debe ser más bajo que el de “progresión” para mantener el balón por más tiempo en contacto con la mano y evitar que nos lo quiten.



- Un segundo tipo, es volándolo detrás de la espalda, para interponer el cuerpo entre el defensor y el balón; actualmente se está usando, para mantener su posición y evitar su robo.

En este caso, es todo el cuerpo el que protege el balón, y no únicamente las piernas y un brazo. Este tipo de dribbling requiere de mucha práctica y mayor

habilidad por su dificultad. La ventaja es que nos mantenemos de cara al defensor y tendremos mayor y mejor visión de lo que suceda en el campo.



En Velocidad

Este tiene una característica que lo diferencia del bote en progresión. A menudo, los jugadores, cuando quieren avanzar rápidamente con el balón, utilizan el bote de progresión. Esto constituye un error porque, como veremos, es más efectivo el de velocidad.

Se trata de dar mayor pasos y el mínimo de botes; para ello se lanza el balón un metro adelante del cuerpo, y alternar las dos manos en cada bote. En este caso podemos dejar subir el balón más alto que la cintura. De esta manera cruzamos la cancha con solo cuatro botes.

2.5.3 Cambios de Dirección

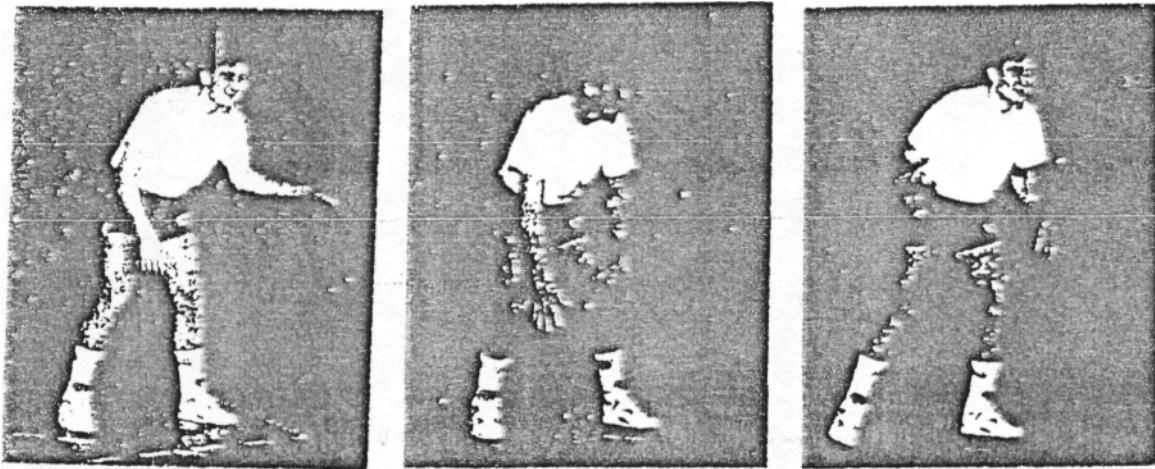
Otro aspecto que los jugadores cuando se bota el balón deben dominar es el de cambio de mano y de dirección; importante, que debemos desarrollar como un fundamento más para poner en práctica y aplicar en el juego.

Existen muchas maneras de alternar de dirección y de cambio de mano, las más habituales son:

- Recordemos que todo cambio de mano y de dirección ha de ir asociado, ineludiblemente, a un cambio de ritmo para que la acción sea efectiva y poder superar la defensa. Al igual que utilizar ambas manos y a la mayor rapidez de

ejecución y cambio de ritmo que se logra si las piernas están flexionadas para acercar el centro de gravedad al suelo y lograr mayor velocidad y estabilidad.

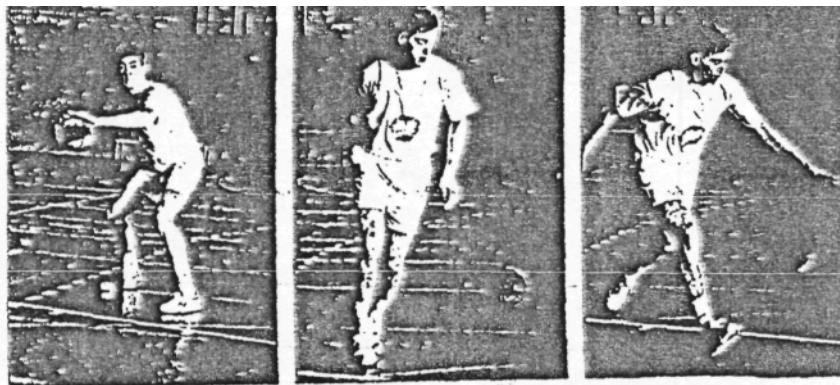
- El cambio de mano más utilizado y más sencillo es el llamado "cambio por delante". Este movimiento consiste, simplemente, en pasar el balón de una mano a la otra mediante un bote por delante del cuerpo. Es importante que el balón, cuando pasa de una mano a otra, vaya hacia atrás porque de esta manera lo protegemos con nuestro cuerpo y nuestras piernas. Para realizar este tipo de bote, repetimos, hay que tener las piernas flexionadas, la cabeza alta y el cuerpo bajo. El bote tiene que ser bajo y rápido para no dar ninguna oportunidad al defensor.



- De la misma manera de este cambio de manos, existe otro movimiento que resulta muy eficaz para superar a un defensor. Consiste en realizar un cambio de mano por delante, pero sin llegar a completarlo, ya que antes de lanzar el balón de una mano a la otra lo que hacemos es girar rápidamente la muñeca y seguir botando con la misma mano. Este movimiento es muy efectivo si se acompaña con un gesto adecuado de todo el cuerpo, como si quisieramos ir realmente hacia un lado para cambiar en el último momento y salir hacia el otro.



En algunas circunstancias resulta mucho más efectivo cambiar el balón de mano por detrás del cuerpo. El problema es que muchos jugadores aguantan el balón cuando lo pasan por detrás de la espalda vulnerando el reglamento. Por eso es importante mantener el balón por debajo de la cintura para evitar infracción.



Para realizar este tipo de regate, hay que llevar el balón hacia atrás mediante un bote, cambiar la orientación de la mano que bota y lanzar el balón por detrás de la espalda al lado contrario y hacia delante.

Con este movimiento conseguimos cambiar el balón de lado protegiéndolo a la vez con todo el cuerpo, por lo que resulta una acción básica muy apropiada cuando el defensor se encuentra muy cerca de nosotros.

2.5.4 Reversos

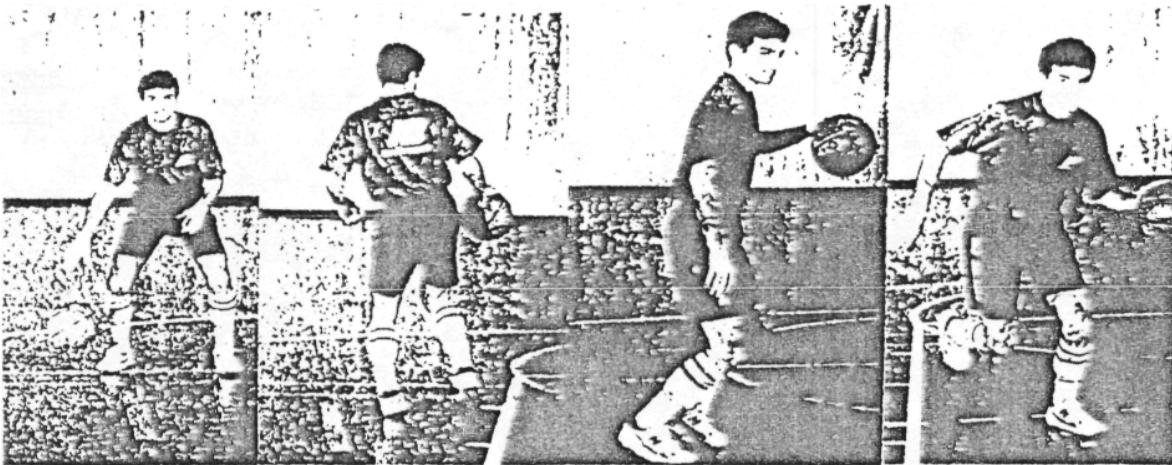
Otra forma de superar al defensor es utilizando el reverso. Este movimiento consiste en girar sobre uno mismo para batir a la defensa.

Lo primero que se debe hacer para realizar el reverso es fijar el pie de pivote. El pie de pivote es el contrario a la mano que bota y hay que colocarlo delante del defensor y entre sus piernas. Si ponemos el pie a un lado, cuando giramos, podemos cometer una falta de ataque. Colocando el pie en el medio podremos girar y dejar atrás al defensor.

El movimiento completo consiste en llegar botando hasta el defensor, clavar el pie de pivote, girar y seguir botando con la mano contraria. Como siempre, la mano debe estar encima del balón y éste no debe reposar sobre la palma ya que esto representaría una infracción. Las piernas, por otra parte, deben estar muy flexionadas para poder girar más rápidamente y con mayor estabilidad. El reverso se puede realizar botando el balón con una mano completando giro, para cambiar

de mano una vez se ha terminado el giro, o bien cambiando de mano el balón durante el giro, lo que, aunque resta rapidez, da mayor seguridad al movimiento.

La clave de este movimiento fundamental reside en las piernas porque es muy importante que al hacer el otro demos un paso largo. De esta manera conseguiremos salir con ventaja sobre el defensor.



2.5.5 Otros Recursos

Es el utilizado movimiento de cambio entre las piernas. Este recurso técnico es muy útil para superar a un defensor que, intenta robarnos un balón.

Consiste, simplemente, en cambiar el balón de mano haciéndolo pasar por entre las piernas. Para ello hay que flexionar las piernas y botar el balón desde delante hacia atrás por entre aquéllas, para continuar driblando con la mano contraria superando al defensor. Este movimiento requiere una pequeña parada, mientras pasamos el balón de una mano a otra y una salida con un cambio de ritmo fuerte una vez hayamos recuperado el control del balón, tapando con la pierna contraria a la mano del balón la posición del defensor, en forma de salida abierta.



Otro movimiento es el que algunos profesores llaman "pasos tartamudos". El movimiento consiste en atacar al defensor con el bote, llegar delante de él y hacer una serie de pasos cortos y rápidos sin moverse del sitio para, finalmente girar hacia un lado y salir hacia el otro.

Con este movimiento pretender forzar a la defensa a duda; y perder su posición superándola así con más facilidad. Es un recurso muy útil de uno contra uno para poder resolver cerca del otro.



2.6 SALIDAS EN DRIBLING

Este fundamento nos permite obtener sobre el defensor desde el primer momento; el primer paso debe ser largo y poderoso para ganar el máximo espacio posible y hay que tener cuidado de no levantar el pie pivote, antes de soltar el balón para no incurrir en una infracción de reglamento.

Lo fundamental esta en una buena salida además se debe crear una barrera con la pierna de salida, entre el balón y el defensor para imposibilitar la acción de éste sobre el esférico.

Existen tres formas de salir al dribling que se pueden y deben hacer con las dos manos.

2.6.1 Salida Cruzada

Es la más habitual y consiste en salir botando con una mano, hacia ese lado, cruzando por delante la pierna contraria. De esta manera se logra ganar la

posición al defensor y proteger el bote con la pierna que hemos cruzado por delante botaremos el balón en una posición intermedia entre las dos piernas, centro de nuestro cuerpo, con lo que se ofrece una protección adicional; se debe mantener las piernas flexionadas para mayor impulso en la salida y protección del balón.



2.6.2 Salida Abierta

La pierna que avanzamos corresponde al mismo lado que la mano que bota y, evidentemente, también se sale hacia este lado. Primer paso largo balón lanzado hacia delante y, sobretodo, que no se mueva el pie de pivote hasta no haber soltado el balón.

Se crea una barrera formada entre la pierna de salida entre el defensor y el balón, puesto que el balón será exterior, por fuera de la pierna de salida, lateral a nuestro cuerpo, aunque de forma avanzada, coincidiendo con el lanzamiento de la pierna de salida hacia delante.



2.6.3 Salida en Reversa

Consiste en superar al defensor mediante un giro del cuerpo y lanzar el balón con la mano mas alejada del defensor para seguir botando a continuación. Se acostumbra su utilización cuando no se encara totalmente al defensor sino un poco de lado; o cuando un defensor no presiona fuertemente y no podemos utilizar los dos anteriores.



Insisto en la importancia que hay de que para lograr todo lo anterior los jugadores dominen a la perfección el fundamento del bote, que sólo se logra con mucha práctica y realización sistemática de ejercicios orientados a mejorar la habilidad y el dominio del balón.

2.7 EL PASE

Este fundamento tiene una característica especial por relacionar a los jugadores que intervienen en la acción. Hay que estudiar dos fases: el lanzamiento por un jugador y la recepción por el otro que es el que va a continuar la acción con el balón. Se tiene que dominar perfectamente para unir los distintos eslabones del juego colectivo.

Para cualquier profesor de baloncesto, en cualquier categoría se le presenta infinidad de problemas para lograr que sus jugadores ejecuten con la concentración suficiente un buen pase. Generalmente el alumno no le da la debida importancia de que el balón llegue a su destino en condiciones idóneas y así el receptor saque el máximo provecho. Durante los partidos las pérdidas del balón son la mayoría de las veces, causa determinante de derrotas.

2.7.1 Normas para Tener en Cuenta

- Concentración: debe estar metido en el juego, sabiendo en cada momento lo que ocurre en la cancha y las dificultades o ventajas que tienen los demás jugadores.
- Cuándo y como: debe saber siempre cuando se debe pasar y el modo de hacerlo en fracción de segundos.
- Elección del pase correcto: en este mismo tiempo a de elegir el pase adecuado para obtener el máximo rendimiento.
- Técnica: debe dominar la técnica del pase, en cualquiera de sus formas.

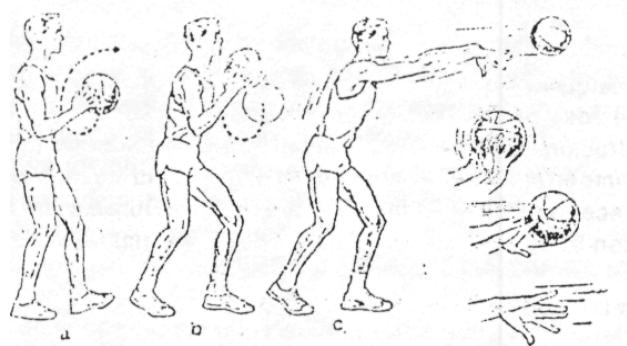
2.7.2 Tipos de Pases

Son muy variados y propios para cada ocasión, incluso se puede decir que cada situación tiene su pase y que cada pase soluciona un problema.

Pase de Pecho

Es el mas utilizado sobre todo en situaciones de ataque estático y especialmente entre los hombres exteriores. Es seguro y rápido sobre todo adecuado para cambiar el balón de lado, rápidamente, en ataque o para cruzar la cancha moviendo con rapidez el balón ante una presión.

Se ejecuta sosteniendo el balón con ambas manos a la altura del pecho, cogido con los dedos y la base de los mismos, pulgares mirando hacia arriba y ligeramente separados entre si. Las palmas no deben tocar mucho el balón, habrá, pues un hueco entre ellas y el mismo. Tomado con firmeza pero sin rigidez, codos en posición natural, ni muy abiertos ni pegados al tronco, cuerpo semiflexionado (triple amenaza), los brazos son los encargados de dirigir el balón finalizando con un golpe de muñecas. Una vez soltado el balón, palmas mirando hacia fuera y mantendrán esa posición por unos instantes, no debe ladearse las caderas, tronco erguido y equilibrio.



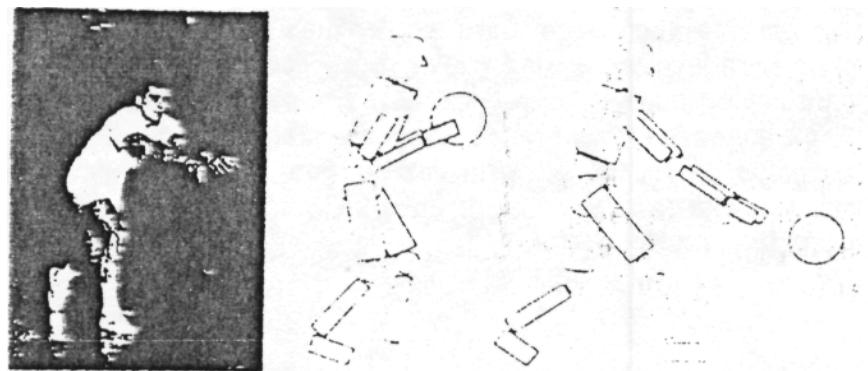
Pase Picado

Se puede utilizar con las dos manos o con una. El primero es prácticamente lo mismo que el pase de pecho, con la particularidad éste resulta más seguro y efectivo cuando la presión defensiva es más intensa. Es apropiado en que la defensa realiza dos contra uno al hombre de balón, o ante defensa zonal para mover el balón por el exterior.

El pase picado con una mano es más rápido siendo idóneo en situaciones que requiera un pase sorpresivo, explosivo y coja desprevenido a los defensores.

Para su ejecución se debe partir de la posición básica o de triple amenaza: balón tomado fuerte a la altura del pecho, entre el balón y la palma de la mano debe quedar un hueco porque, recordemos hay que coger el balón sólo con los dedos; los brazos tienen que estar en una posición natural, codos ni demasiado abiertos ni cerrados, piernas ligeramente flexionadas.

Partiendo de esta posición, damos un paso hacia el receptor y extendemos los brazos hacia delante y el suelo. Acabamos siempre girando las muñecas para que las palmas queden mirando hacia fuera. Con lo anterior se busca mayor impulso y dirección correcta del balón.



Pase por Encima de la Cabeza

Muy utilizado cerca del tablero por lo tanto jugadores que juegan en esta zona lo dominen a la perfección. Si pretendemos pasar dentro de la zona por ser tan rápido y fuerte que permite superar al defensor con relativa facilidad debemos recurrir a él.

Se utiliza también en los saques de banda y de fondo cuando éstos son muy presionados por la defensa, por sus características es muy efectivo para jugar

contra defensas zonales para mover el balón por el exterior, como para pasar a los hombres interiores y sobre todo, para que éstos lo saquen fuera ante la presión defensiva.

Hay que recurrir a un engaño para su realización como amagar un pase picado; despejada la línea de pase subir el balón con las dos manos, colocarlas encima de la cabeza y hacer el fundamento con un golpe de muñeca resultando más rápido y, por tanto más seguro. Además, de esta manera el pase es más recto y directo al blanco que nos marque nuestro compañero.



Pase de Contraataque Largo o de Béisbol

Utilizado para lanzar el balón a gran distancia Tiene una técnica de ejecución bastante distinta a los demás, es muy utilizado y de ahí la necesidad de conocer bien su mecánica.

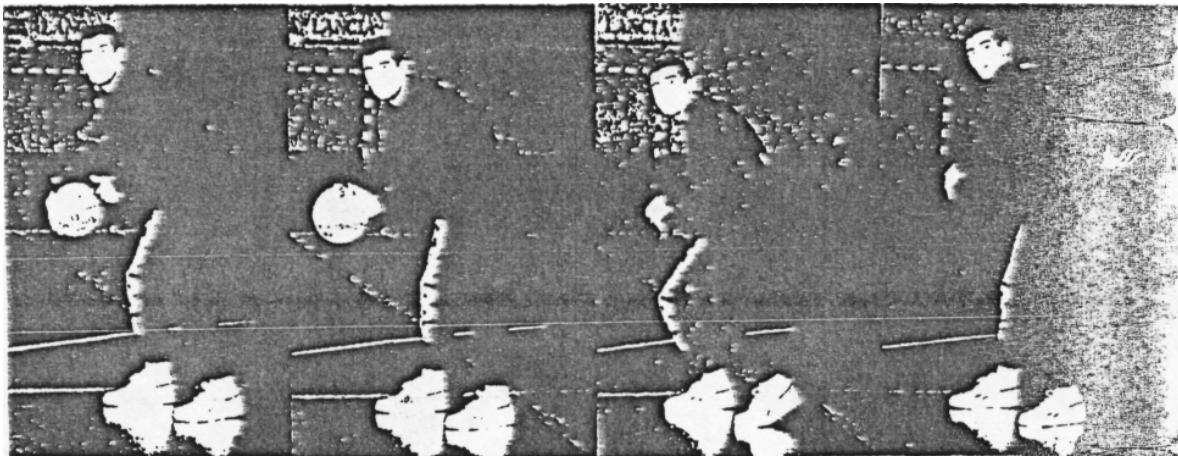
A partir de la posición básica de triple amenaza lo llevamos cogido firmemente a dos manos al lado de la oreja, de allí daremos el pase llevando el balón con las dos manos finalizando con una sola mano. Para que su reacción sea correcta tenemos que extender el brazo totalmente e incluso, acabar de dirigir el balón con un golpe de muñeca.

Pase por Detrás

Se requiere mucha habilidad para su realización, porque hay que pasar el balón por detrás de la espalda a una mano, y además, dirigirlo bien para que llegue a su objetivo.

Para realizarlo hay que sacar un pie hacia el lado, para abrir el ángulo y facilitar la acción. Las piernas flexionadas y el balón cogido firmemente con las yemas de los dedos.

Finalmente, para realizar el pase llevaremos el balón hacia atrás, con un movimiento circular del brazo y alrededor del cuerpo, soltando el balón con un golpe de muñeca cuando pase por la espalda. Soltado el balón el brazo debe seguir el movimiento, como si quisiera seguir con el balón.



2.8 EL LANZAMIENTO

El éxito o fracaso depende de que el balón entre o no en el cesto: por lo tanto, todo el juego esta encaminado ha lograr la mejor posición y lograr este objetivo.

Hay que trabajar para superar la defensa, hasta obtener esta posición y ejecutar el ultimo movimiento correctamente (la canasta).

En la enseñanza y en la práctica diaria tenemos la gran ventaja que a todo el mundo le gusta tirar. Desde los jugadores más jóvenes hasta los profesionales; sin embargo para los profesores, puede resultar una arma de doble filo. Porque por un lado, es fácil introducir el tiro en los entrenamientos, ya que resulta ameno, pero por otra parte, puede resultar peligroso por el excesivo componente autodidáctico. Esto se dice por los jugadores que empiezan, quienes frecuentemente tiran desde distancias muy distantes para sus fuerzas y cometen muchos errores graves en la mecánica.

Se debe utilizar en el momento adecuado; el posible lanzador debe analizar su posición y la de su defensor, para saber si puede tirar cómodamente. Además debe fijarse en la posición de los demás jugadores de su equipo y resto de defensores para saber si con su lanzamiento puede dejar mal parado a su equipo si su lanzamiento no se convierte. También se debe tener en cuenta la posibilidad de lograr el rebote, tiempo del partido, marcador, ritmo de juego que hay que

llevar y hasta aciertos del día. Todo lo anterior hace que la selección del tiro no sea nada fácil.

2.8.1 Características

Las características son de tipo técnico como psicológico. Debe conocer bien el fundamento, sin embargo hay que tener en cuenta que ningún jugador realiza el mismo gesto de otro; simplemente conocen el modelo y lo aplican a su manera.

Se debe dominar todos los tipos de tiros, de esta manera podrá resolver con acierto muchas situaciones. Un tirador estará sometido a mucha marca, por lo que tiene que tener muchos recursos para eludirla.

Uno de los aspectos psicológicos que se debe manejar a la perfección es la concentración; el tirador debe ser capaz de encerrarse en sí mismo y prescindir de los factores externos, como la defensa, el ambiente, la presión psicológica que supone jugarse un tiro en momentos importantes del partido y el público etc.

Si bien la concentración es necesaria, también lo es la autoconfianza, los grandes tiradores, saben que cada vez que se levantan para tirar van a conseguir los dos o tres puntos. Naturalmente no todos sus tiros entrarán, los tiradores también fallan, pero la autoconfianza les permite analizar las causas del error y sobreponerse para tirar otra vez en cuanto sea necesario y con todas las posibilidades de éxito.

2.8.2 Lanzamiento de Tiro Libre

Este es el más fácil de enseñar y aprender, por darse en las mismas circunstancias; la fuerza viene de las piernas por eso es importante flexionarlas antes de tirar y extenderlas antes de soltar el balón, de la misma manera que deben estar en forma que el jugador se encuentre cómodo y en buen equilibrio, brazo debe estar flexionado, formando un ángulo recto.



El brazo paralelo al suelo, antebrazo vertical, en un ángulo de 90 grados respecto al brazo y la muñeca también doblada respecto al antebrazo, los dedos deben estar bien separados para lograr un buen control, el último impulso hay que darlo con los tres dedos centrales para hacerlo rodar.

La mano debe sujetar el balón sin que la palma lo toque. Despues del tiro la mano debe quedar relajada (foto). El balón debe seguir una trayectoria parabólica en un arco muy pronunciado. De esta manera el balón tendrá más posibilidades de entrar. Además de estas precisiones técnicas hay otros factores que intervienen en el tiro libre.

La distancia es siempre la misma, por lo que los jugadores deben asimilarla para lograr los mejores resultados. El tiempo que se dispone para lanzar es también, el mismo y, además, suficiente para poder ejecutar el tiro sin tener que precipitarse.

La posición inicial es la de triple amenaza o posición básica, piernas separadas a la anchura de los hombros, de forma que proporcionen una posición cómoda; podemos colocar un pie más adelantado o colocar ambos a la misma altura.

Las piernas ligeramente flexionadas para impulsar el tiro, cuerpo ligeramente inclinado hacia delante brazo que sostiene el balón como se describió anteriormente. La otra mano se coloca al lado del balón para aguantarlo y evitar que se desvíe cuando se ejecute el tiro.

A partir de esa posición. Empecemos extendiendo las piernas, luego brazos permitiendo hasta aquí la transmisión de fuerzas de piernas al brazo culminando con la extensión del brazo que debe quedar vertical y con un golpe de muñeca.

El otro brazo también, debe extenderse acompañando el balón, pero no debe intervenir en la impulsión, su tarea es la de mantener el balón en la dirección correcta.

2.8.3 Lanzamiento en Suspensión

Es el más utilizado a lo largo de un partido, su mecánica es idéntica a la del tiro libre con la salvedad que se salta para superar la oposición del defensor. Este nuevo componente introduce en ocasiones un pequeño desequilibrio en el momento de tirar.

El hecho de tener que hacer en el aire hace que se cometan muchos errores por lo que cada jugador debe utilizar el tiro con el que se sienta más cómodo. Hay jugadores que se levantan para tirar y otros que apenas despegan los pies.



2.8.4 Lanzamiento de Gancho

Este tipo de tiro es de los movimientos clásicos de éste deporte pero ya difícil de ver en un partido, pero lo trataremos aquí por que es un tiro que sirve para resolver situaciones muy especiales siendo muy conveniente conocerlo.

El movimiento técnico es muy distinto a los demás, es muy utilizado en Situaciones de uno contra uno de espaldas a la canasta. Desde éste momento daremos un paso hacia el aro con la pierna contraria a la mano que tira para poder ganar la acción del defensor, a continuación subiremos el balón con las dos manos por el lado del cuerpo, para acabar soltándolo con una mano y el brazo extendido, mediante un golpe de muñeca, para ayudarnos a subir fuerte y mantener el equilibrio debemos subir las rodillas más alejadas del defensor.



2.8.5 Lanzamiento Entrando

El reglamento permite que un jugador que va botando el balón se detenga realizando una parada en dos tiempos; primero pondrá un pie en el suelo luego el

segundo para detener su avance. Con esta parada el jugador define un pie de pivote, generalmente el mas atrasado, que deberá mantener en el suelo para no cometer una violación. A pesar de esto el reglamento permite que el jugador levante ese pie de pivote para ejecutar un tiro o un pase pero debe soltar siempre el balón antes de volver a tocar el suelo.

Esta especificación del reglamento permite realizar una de las acciones mas espectaculares del baloncesto las entradas.

La técnica es muy sencilla, se trata únicamente de realizar uno o dos pasos para acercarnos al aro y dejar el balón lo mas cerca posible de la canasta para lograr dos puntos con facilidad pese a esta simplicidad hay que señalar una serie de aspectos.

Primer paso muy largo, de esa manera lograremos ganar la acción del defensor, el segundo más corto por ser más alto que largo para dejar el balón prácticamente dentro del aro, este ultimo es importante levantar la rodilla.



Hay muchas formas de realizar las entradas. Las variaciones pueden producirse según el número de pasos que damos, por la mano con la que tiramos o por si se hace por delante del aro o a aro pasado. Pero la técnica es siempre la misma y sólo cambia la finalización.

2.9 LAS FINTAS

Si preguntáramos a la gente sobre los fundamentos más importantes del baloncesto seguro que dirían que: el bote, el pase y el tiro; pero muy pocos dirían que las fintas.

Sin embargo este es uno de los fundamentos que más empleamos durante un partido y muchas veces lo hace sin darse cuenta.

Esto es porque este pasa inadvertido. Una finta es un movimiento técnico cualquiera que interrumpimos para realizar seguidamente otro movimiento distinto o el mismo que habíamos iniciado, es empezar ha hacer algo y pararse para ver como reacciona el contrario y, a partir de aquí, continuar con cualquier movimiento dependiendo de la reacción del contrario.

Con estos movimientos logramos engañar al rival y conseguir desequilibrarlo tanto física como psicológicamente; conseguimos sacarlo de su posición correcta y hacerlo perder concentración y todo esto juega a nuestro favor a la hora de enfrentarnos a él.

"Recordar: Acción se Antepone a la Reacción"

2.9.1 Fintas de Salidas

Estas son muy relacionadas con las fintas de dribbling. Consiste en iniciar uno de los tipos de salida en bote que se han expuesto, parándola antes de botar. En este momento hay que analizar instantáneamente la reacción del defensor y actuar consecuentemente.

Las fintas se realizan empezando los movimientos con salidas cruzadas o abiertas y con cualquiera de los dos pies. Después pueden continuarse, dependiendo siempre da la reacción del defensor, con el mismo movimiento que hablamos iniciado o con otro.

Esta variabilidad de combinaciones nos da una gran variabilidad de posibilidades para engañar al contrario. Hay una limitación por reglamento y es que solo podemos iniciar el movimiento solamente con el pie que hayamos movido al principio; situación que podemos resolver si realizamos fintas sin mover ningún pie. Hacerlas con movimientos de tronco rodillas o balón. Ello nos permite continuar con el movimiento con una salida abierta o cerrada, hacia cualquiera de los dos lados y moviendo indistintamente uno de los dos pies, siendo las posibilidades mayores. Siempre su ejecución presenta un poco de dificultad, pero cuando se logra ejecutar correctamente los resultados son los mejores.

2.9.2 Fintas de Recepción

Se relacionan con las de salida así como en general, con las fintas de movimiento sin balón.

Cuando tenemos problemas para recibir un pase con defensas muy agresivas tenemos que usarlas para desmarcarnos. Una de las mas simples es desplazarse hacia el interior, llevarse al defensor y súbitamente, regresar nuevamente a nuestra anterior posición.



Para ganar la acción debe hacerse con un movimiento explosivo y que aguantemos al defensor con el brazo doblado unos 45 grados para no cometer falta, mientras que con el otro brazo ofrecemos un blanco claro y separado del defensor a nuestro compañero pasador.

2.9.3 Movimiento Ofensivo sin Balón

Hay una finta llamada "puesta atrás" este movimiento se hace con el balón en posición de base ladeado y sobre el alero de fondo del mismo lado. El receptor intentará una finta de recepción común, de las descritas anteriormente, sobre la reacción de un defensor que sobremarca en exceso el pase, clavará su pierna más cercana al balón como stopper entre su cuerpo y la del defensor e iniciará una rápida entrada sin balón por el fondo de la cancha, entre el defensor y la línea de fondo dejando al defensor entre el atacante y el balón. El próximo paso será largo, con la pierna más alejada del defensor y recibirá con la mano del fondo extendida hacia el aro en forma de claro blanco.

2.9.4 Fintas de Pase

Son imprescindibles para poder desarrollar un juego de ataque fluido con posibilidades de éxito.

El objetivo de este tipo de fintas es despejar el camino para realizar pases seguros y efectivos. Generalmente están encaminadas a superar la oposición del defensor del pasador, pero a veces también se utiliza para engañar al defensor del receptor.

En el primer caso, el atacante deberá iniciar el movimiento dando uno cualquiera de los tipos de pase y acabarlo dando otro tipo de pase (o el mismo), dependiendo de la reacción del defensor.

El segundo caso, cuando queremos engañar a los defensores de los posibles receptores, simplemente debemos marcar la intención de pasar hacia un lado para hacerlo definitivamente hacia el otro.

Es muy importante que el balón se mueva como si realmente lo fuéramos a pasar, que el gesto del primer pase sea correcto para que los defensores crean nuestro engaño y poderlos superar.

2.9.5 Fintas de Lanzamiento

El objetivo es, que el jugador defensor pierda su posición en su afán de taponar o molestar nuestro tiro, una vez que logremos su desequilibrio continuamos nuestra acción ofensiva con cualquier otro movimiento. Hay que hacer bien el gesto, no siempre hacia arriba de cualquier manera.

2.9.6 Fintas Defensivas

En los sistemas defensivos modernos se tiende a trabajar continuamente con ayudas y recuperaciones. Esta clase de defensa provoca situaciones en las que los defensores tienen que llegar a defender contra un atacante que ha recibido el balón con antelación. Si el defensor recupera su posición alocadamente está dando muchas posibilidades al atacante para que le supere con una simple salida en bote.

Para intentar evitar en la medida de lo posible esta circunstancia, el defensor deberá recuperar su posición realizando fintas defensivas, parándose y volviendo a arrancar hasta completar la recuperación.

El objetivo de estos movimientos es crear dudas en el atacante, que éste no sepa qué ha de hacer porque no logra adivinar cuál es nuestra intención. Si se consigue que el atacante dude entre tirar o penetrar, porque no está seguro de si el defensor llegará o no a molestarle el tiro, habremos: logrado distraerle y hacerle perder concentración, y, posiblemente, inducirle a cometer un error en el tiro o, incluso, a provocar una falta de ataque si decide penetrar.

La finta consiste simplemente en que el defensor inicie el movimiento de ir a salvaguardar la penetración y que cambie súbitamente para cubrir las posibles líneas de pase.

Como siempre, lo que intentamos es crear dudas en el contrario. De ésta manera el atacante no sabrá si es mejor arriesgarse a culminar la entrada o intentar doblar el paso. En estas situaciones conseguimos muchas veces que el jugador que entra aguante demasiado el balón que falle el uno o incluso, podemos interceptar el pase.

UNIDAD 3: Metodología

Núcleos Temáticos y Problemáticos

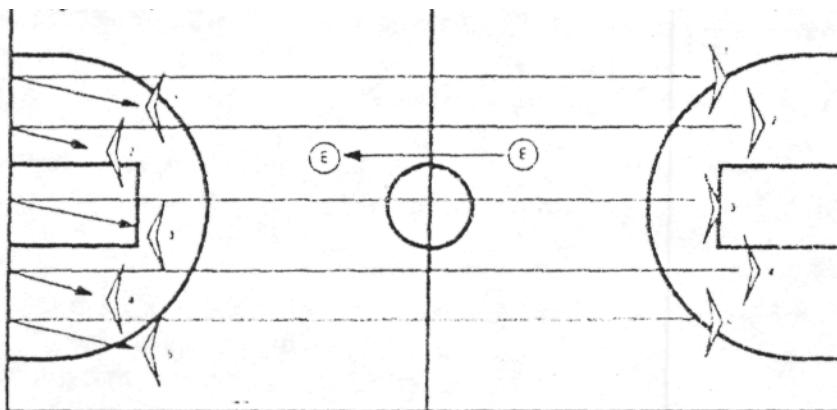
- Para Posición Básica
- Para Presa del Balón
- Para Protección del Balón
- Para Triple Amenaza
- Para Dribling o Bote
- Para las Salidas en Bote
- Para los Pases
- Para el Lanzamiento
- Para Fintas
- Ejercicios Generales

Proceso de Información

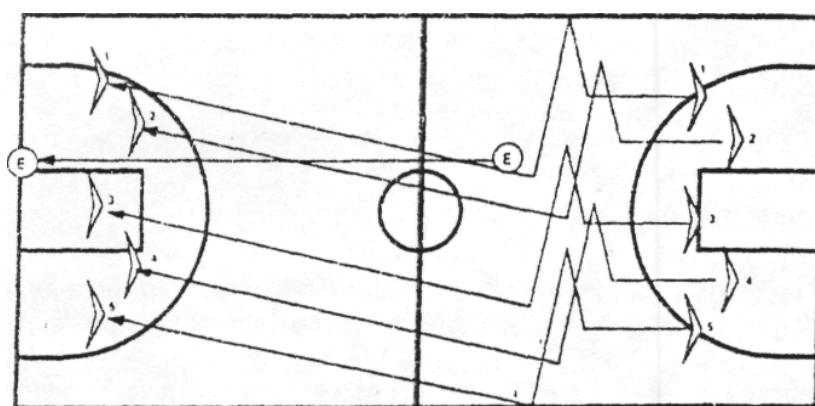
3.1 PARA POSICIÓN BÁSICA

- Colocar en posición básica a todos los jugadores: Pies separados, piernas flexionadas, tronco erguido, etc. Corregir estáticamente las posiciones.
- Superada la fase anterior, los jugadores desharán la posición básica a una orden y se desplazarán a la carrera hacia el fondo al que estén encarados, tocarán con la mano la línea de fondo y regresaran a tocar de forma similar el otro fondo. Y así sucesivamente, hasta que demos otra orden, en cuyo momento los jugadores se quedarán clavados en la posición básica. Corregir de nuevo.

Este ejercicio se puede repetir varias veces y ayuda también a mejorar la capacidad de reacción y a hacer un entrenamiento activo a pesar de entrenar una capacidad básica.



- Añadir al ejercicio anterior una segunda orden, la cual motivará un desplazamiento a la carrera-correcta entre las líneas de banda. La mecánica es parecida a las de las fases anteriores e, incluso, podremos alternar entre desplazamientos carreras y posiciones básicas las podemos, tranquilamente, llamar defensivas. Únicamente habrá de cuidarse en este ejercicio, además de la corrección en las posturas básicas, la colección de los desplazamientos; consecuentemente, mantendremos durante los mismos las piernas flexionadas' los pies no se podrán cruzar y las piernas de piernas de los mismos señalarán la misma dirección de la nariz.



3.2 PARA PRESA DEL BALÓN

En parejas: un balón por pareja, los jugadores se pasarán lentamente el balón, en pase de pecho. El entrenador deberá vigilar la correcta recepción y presa del

balón. Mientras los grupos ejecutan este movimiento, el profesor trabajará de forma estática a una pareja de jugadores, la correcta presa del balón.

3.3 PARA PROTECCIÓN DEL BALÓN

Es el mismo ejercicio añadiéndole obligatoriamente, que cada vez que un jugador reciba el balón deberá efectuar movimientos de protección con la marca del pie de pivote, antes de volver a pasar. Aprovecharemos uno de los ejercicios de dribbling que será descrito más adelante.

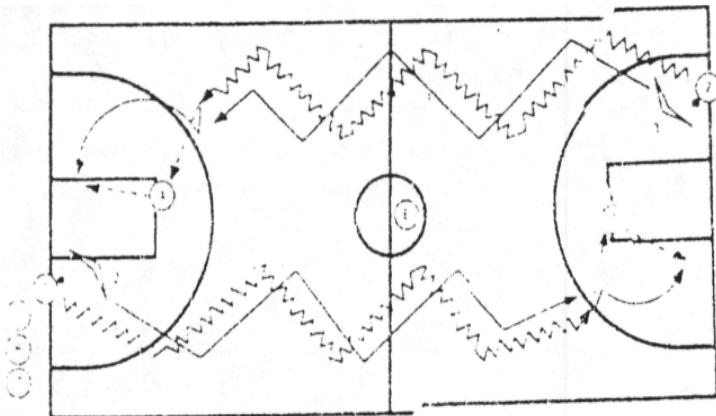
Situáramos un poste repetidor en el punto de personal del área contraria 3. El jugador 1 saldrá driblando en zig sag, ejercitando el dribbling de protección. Al llegar a la línea de 6.25, deberá parar su dribbling y pivotar, al menos dos veces, antes de pasar el balón al poste repetidor 3.

El ejercicio lo efectuaremos primero sin defensa, para poder corregir todos los movimientos y posturas, y más tarde introduciremos a un defensor 2, que obstaculizará al atacante 1 durante todo el trayecto y, especialmente, cuando éste haya parado el dribbling, intentando hacerse con el balón en este punto. Nuestra técnica defensiva, cuando la desarrollemos, no va a estar basada, ni con mucho, en el robo del balón mano a mano, como pudiera deducirse de la situación de 2; recordemos que el objetivo del ejercicio no es, en este momento, entrenar la defensa, sino la protección del balón. Aunque nosotros no vayamos directamente a robar el balón normalmente en alguna ocasión dramática se irá a lo que se pueda, otros equipos sí lo harán, por lo que debemos estar-preparados para ello.

El ejercicio lo podemos mejorar si después de pasar el balón al poste repetidor 3, una finta y hace "puesta atrás", devolviéndole el balón 3 para que marque canasta. A todo esto, 2 deberá seguir ejerciendo fuerte defensa.

Podemos aprovechar el regreso para repetir el ejercicio, para lo cual tendremos preparado un poste repetidor 4 en la otra área. Para el regreso 2 que defendería, pasa a atacar 3, el poste pasa a defender y 1 el atacante pasa al poste.

Sucesivamente, se irán produciendo relevos en el mismo sentido lo que nos proporciona un ejercicio fluido y divertido para los jugadores.



3.4 PARA TRIPLE AMENAZA

Situaremos una fila de jugadores en un lateral de medio campo, el primero de ellos 1, Pondremos también un poste repetidor en el tiro de personal 2, 1 pasa a 2, que protege, pivotea y devuelve a 1, que ha fijado sin balón y ha corrido a una posición a unos 3-4 m del aro. Cuando 1 haya recibido, el profesor le indicara una de las siguientes voces: itira! pasa! o ivota! 1 debe ejecutar inmediatamente la orden. Si es tira, lanzara, si es bota entrara a canasta y si es pasa, pasará con un pase correcto a 1 de nuevo. El ejercicio se puede hacer con dos canastas creando dos grupos que efectuarán la rueda por separado y con un profesor cada uno. El relevo de 2 lo efectúa 1 tras haber ejecutado la orden del profesor, y así sucesivamente.

3.5 PARA DRIBLING O BOTE

Hay que corregir la mecánica para evitar que los jugadores adquieran malos hábitos y cometan violaciones al botar. Una vez que logremos que los dedos, la mano y el brazo actúen correctamente hay que insistir en no mirar el balón.

Un gran error es realizar los cambios de dirección en forma monótona y sin explosión. Para conseguir que un cambio de mano y de dirección sea efectivo debe ir acompañado de un cambio de ritmo.

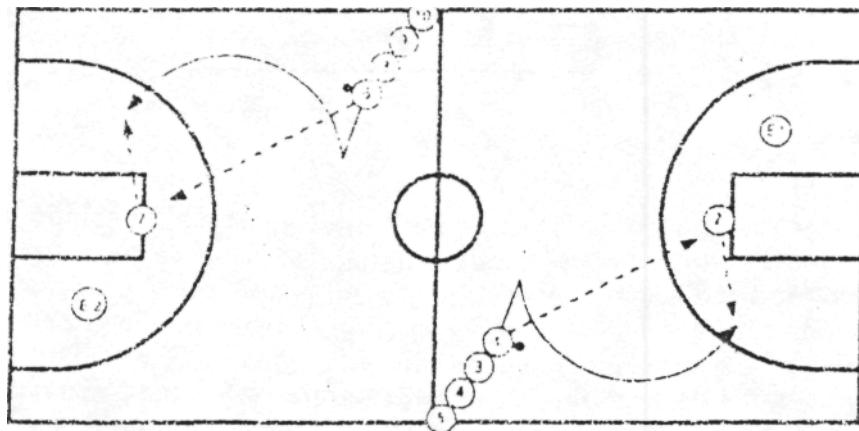
- Cada jugador bota un balón, el profesor dará una serie de órdenes que los jugadores han de seguir sin dejar de botar. Así, podemos ordenar que los Jugadores se sienten, se tumben, se vuelvan a levantar, que se pasen el balón por entre las piernas haciendo un ocho, que boten con una rodilla en el suelo,

que lo hagan rodar alrededor de su cuerpo cuando estén sentados, que botan el balón haciéndolo subir a distintas alturas.

- Dentro de las circunferencias de la cancha, se ubican los jugadores, cada uno con un balón; botar el balón y con la otra mano intentar robar el balón del contrario. Se puedan hacer concursos y eliminatorias.

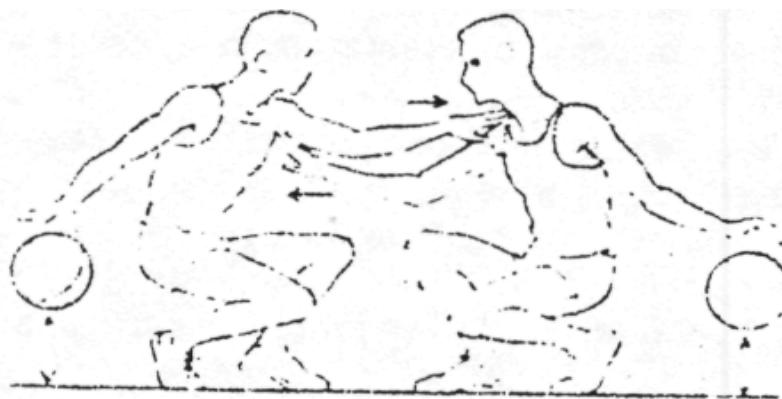
Con este ejercicio se ponen en práctica diferentes fundamentos como, dribbling, protección del balón, posiciones básicas y a no mirar el balón.

- En dos grupos, situados cada grupo en la línea de 6,25 m, no se pueden salir de este espacio, ni entrar en la zona.

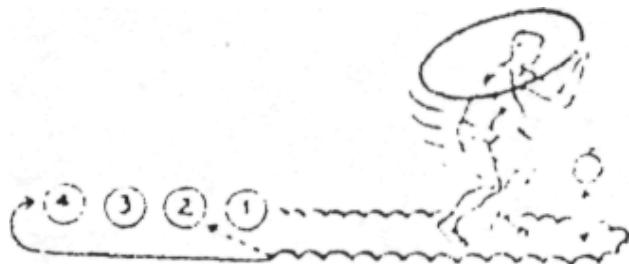


Un jugador con un balón, persigue a los demás como jugando a "la lleva", quien sea tocado tome el balón y pasa a hacer lo mismo que el jugador anterior.

- "Pelea de gallos" driblando cada jugador con un balón, en la posición indicada, los dos jugadores; uno intenta desequilibrar al otro.

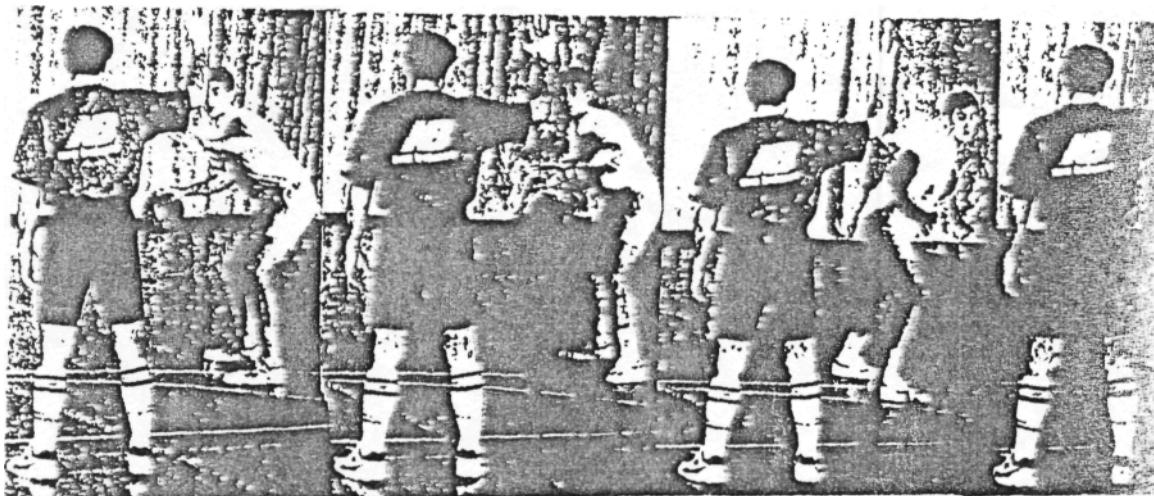


- Driblando con la mano derecha, seguir hasta la mitad de la cancha y, parado, describe un ocho entre las piernas (todavía driblando) volver driblando con la mano izquierda.
- En la cancha de baloncesto, drible hasta un punto determinado, agarra un aro que esta en el suelo y pasarlo por el cuerpo, de la cabeza a los pies, sin parar el drible. Dejarlo en el suelo y volver driblando.

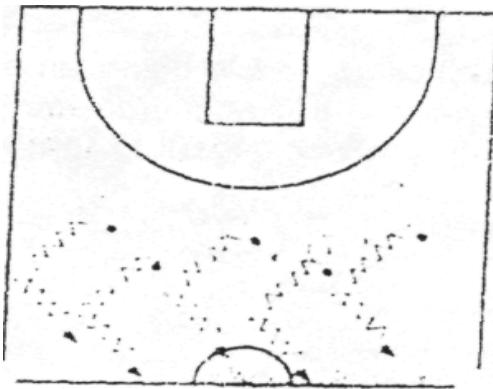


3.5.1 Para no Mirar el Balón

- Sirven todos los ejercicios para dominio del balón, añadimos la presencia de una persona que señala con la mano diferentes mimaros, el jugador debe decir en voz alta el número que le señalan.



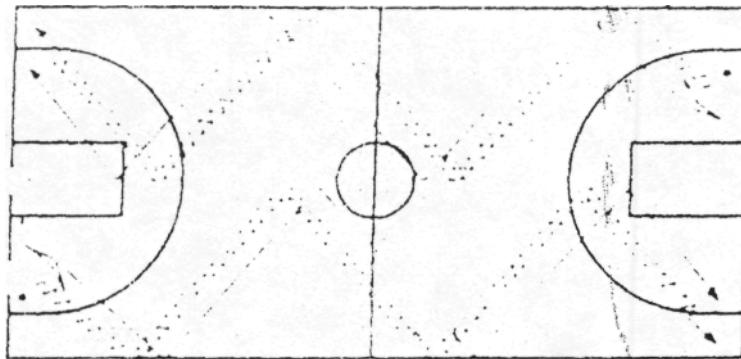
- Cada jugador con un balón botándolo, y en la mitad de la cancha. Dos profesores se colocan a la altura de la media cancha cada uno en el lateral. Uno de los profesores señala la dirección a la que los jugadores tienen que moverse y el otro profesor indica distintos números con sus dedos, que deben repetir en voz alta. Los jugadores deben estar atentos a las dos órdenes que son simultáneas para hacer lo que le ordena.



- En hilera, cada alumno con un balón Atendiendo los gestos del profesor, los alumnos harán cambios de dirección y de ritmo de pique de la pelota (determinar dribbling hacia adelante, hacia atrás, hacia derecha o izquierda).

3.5.2 Para el Bote en Progresión y Cambios de Dirección

- Un balón para cada jugador, botando el balón desde debajo del aro, se dirigen hasta el lado contrario. Cuando llegan allí realizan cualquier cambio de mano y de dirección y vuelven botando hacia el centro de la cancha, donde realizan otro cambio, que puede ser igual o distinto y retornan a la línea final. De esta manera habrán cruzado la cancha en zig zag.



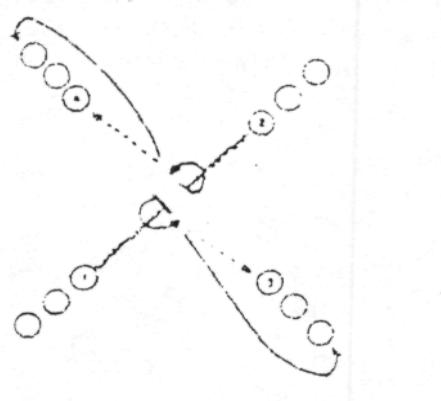
Se pueden variar los cambios de mano, En una segunda fase se puede colocar un defensor para que obstaculice el bote del jugador también para que no mire el balón se coloca un profesor en el aro contrario para que señale números con las manos, para que los alumnos canten.

- En fila cada alumno con un balón y en grupos de dos o tres. El primero bota por la cancha realizando múltiples y variados cambios de mano y de dirección; los otros dos compañeros deben seguir e imitar los movimientos. A determinado tiempo cambiamos de ejecutante.

- Una silla o cualquier otra cosa, en la línea de tiros libres. Alumnos en fila, en la línea de mitad de campo irá driblado hasta situarse frente a la silla efectuara un cambio de ritmo y entrará fuerte; la canasta con un solo bote al terminar saldrá el siguiente.

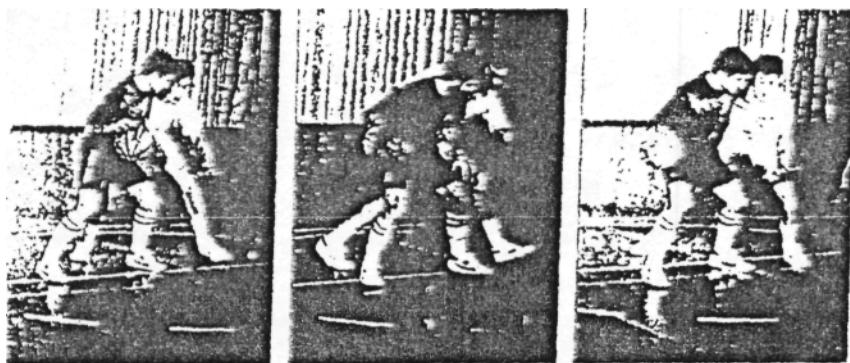
Se debe realizar por ambos lados; cuando la entrada sea por la izquierda el lanzamiento se realiza por este lado, y viceversa. Podemos usar los dos aros para más continuidad.

- Uno y dos driblan, paran girar y pasan a 3 y 4 y siguen para la columna marcada en la gráfica.



3.5.3 Para Bote de Protección

- Jugadores por parejas. Con un balón uno y el otro intenta arrebátárselo, el jugador con balón debe mantener su posición y no correr por la cancha. El defensor que consiga el balón se convierte en atacante.



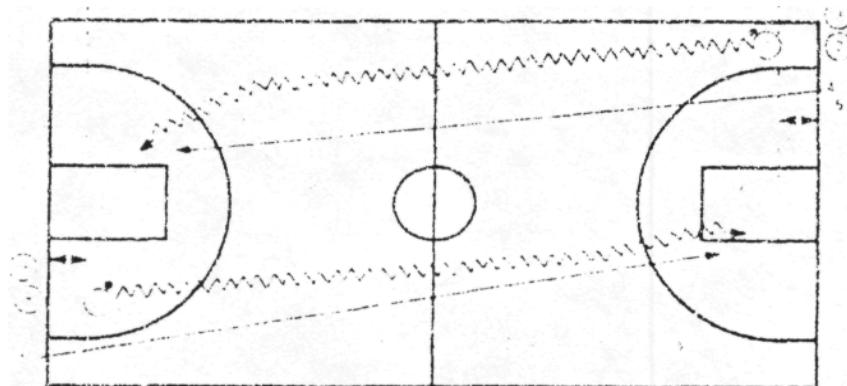
- Tres jugadores cada uno con un balón dentro del círculo central. El objetivo es sacar el balón de los compañeros fuera del círculo y evitar que el propio se escape.

Este ejercicio puede ampliarla colocando muchos jugadores dentro del área de tres segundos. El nivel de exigencia es alto por la cantidad de gente dentro del espacio tan reducido.

- Jugadores por parejas idéntico al primer ejercicio, en este caso el atacante tiene que proteger dos balones

3.5.4 Para el Bote de Velocidad

- Por parejas, uno de ellos sin balón sobre la línea de fondo y su compañero, con balón un metro adelante. A una señal del profesor, el jugador con balón sale botando y cruzar toda la cancha y su compañero debe cortar tras él e intentar tocarlo antes de que llegue a tirar a la canasta del lado opuesto. Este ejercicio puede hacerse con los dos jugadores con balón y, también, utilizando los dos aros para mejorar el rendimiento y aumentar la intensidad.

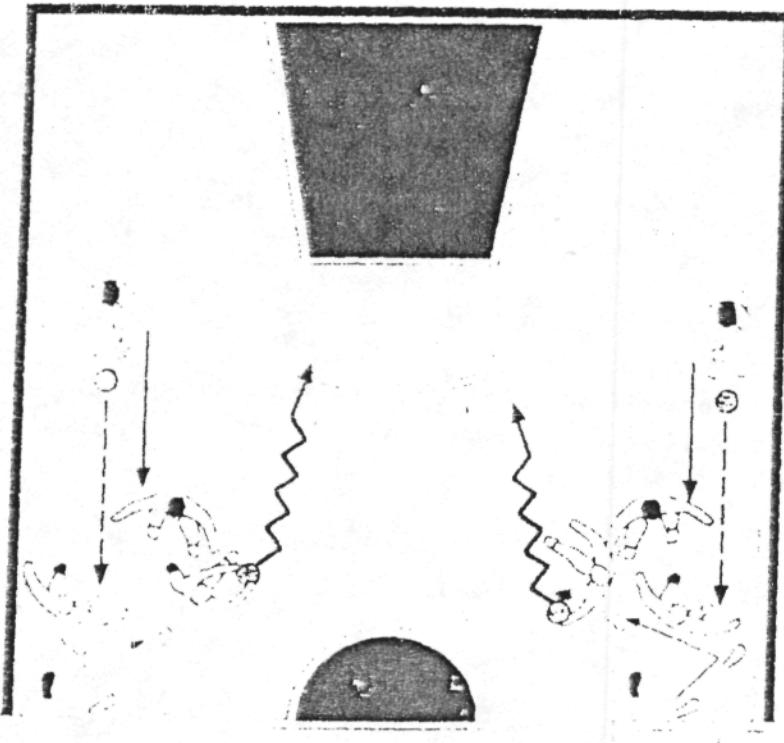


- Cada jugador con balón, saliendo de la línea de fondo intentara cruzar la pista con el mínimo número de jugadores y acabar con una entrada.

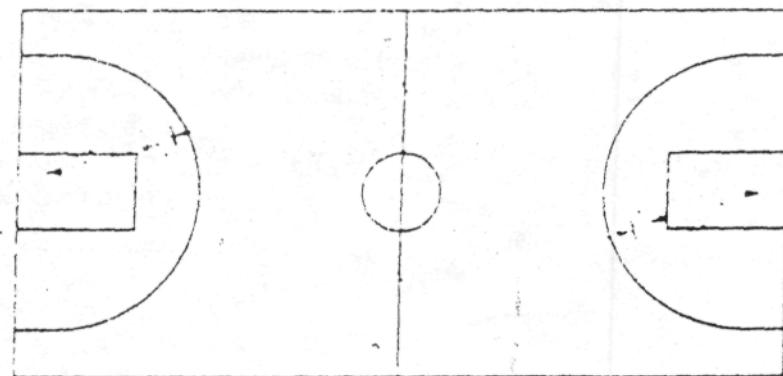
3.6 PARA LAS SALIDAS EN BOTE

- Jugadores por parejas frente a frente con un balón. El que tiene el balón a tres o cuatro metros de su compañero. El jugador con el balón lo pasa a su compañero y a continuación corre hacia él para defenderle.

El que lo recibe tiene que salir botando y superar a su compañero que llega para defenderle. Los jugadores tienen que ir cambiando los tipos de salida.



- Dos filas de jugadores una con balón frente a frente, los que tienen el balón situados en el fondo del campo efectuarán un pase sobre quienes no lo tienen, que se habrán situado en la línea del medio campo, en un lateral y habrán iniciado una carrera hacia el aro. Es importante que esta carrera se inicie con una finta, una salida sin balón. Al recibir el balón el jugador efectuará una parada en un solo tiempo efectuando a continuación una de las salidas descritas. El balón debe recibirse en el aire para poder efectuar una parada correcta.



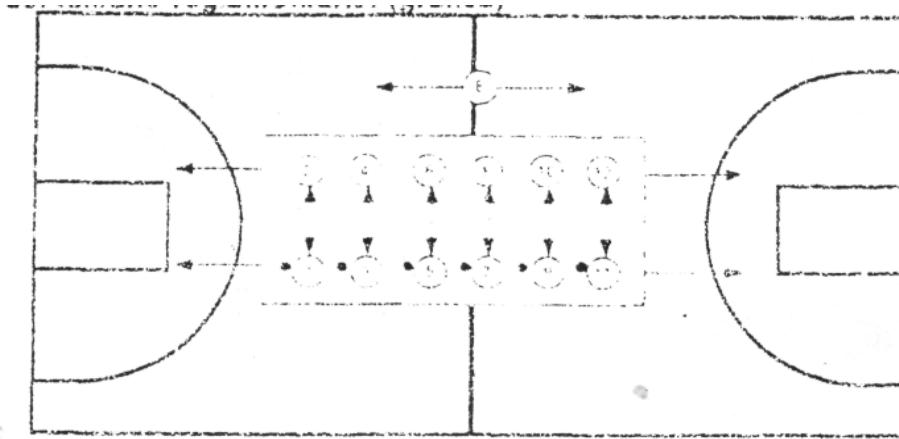
3.7 PARA LOS PASES

Jugadores colocados en hileras a unos dos metros de distancia, formando una columna de parejas encaradas, cada pareja con un balón, efectuando pases entre los jugadores de cada pareja. Los pases pueden ser de pecho, picado o por encima de la cabeza. Más tarde los separemos más y efectuaremos pase de béisbol.

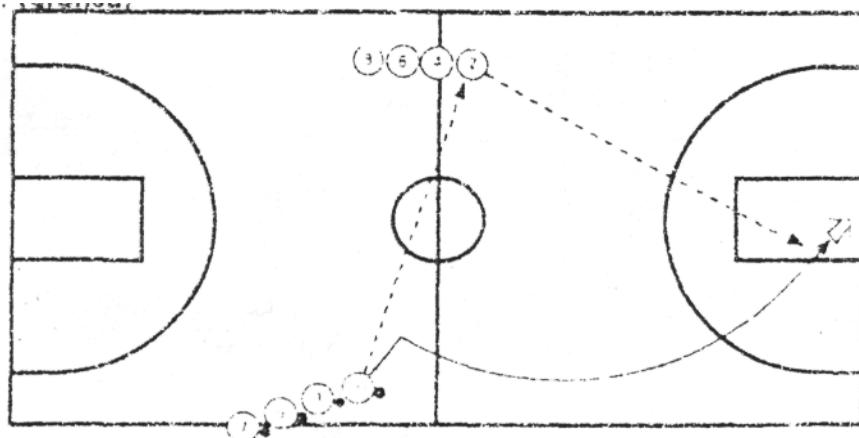
Este ejercicio, sea el pasa que sea se debe efectuar cumpliendo las reglas siguientes:

- Pases entre las parejas, con corrección.
- Pases con velocidad.
- Competencia, Gana la pareja que efectúe primero 100 pases.
- Desplazamiento, Movimientos laterales por parejas correctamente sin los pases.

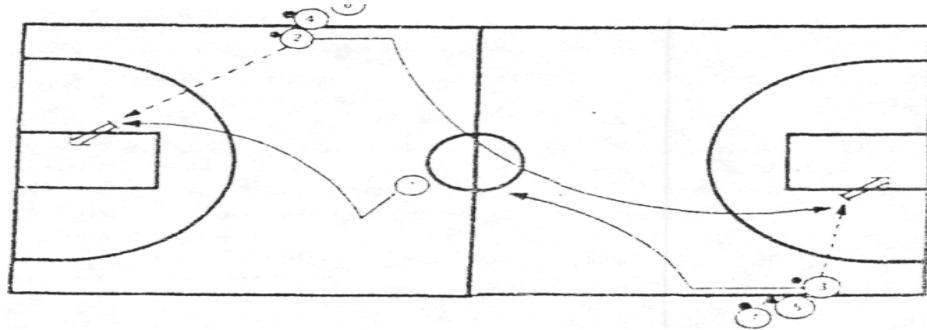
Este ejercicio, en la fase de corrección debe hacerse con balones de 2 kg, siempre que sea del tamaño reglamentario.



- Ejercicio de pase de contraataque. Una fila de jugadores con una balón 1 se sitúa a un lado de la cancha, algo más alejados del aro que la línea de medio campo. Cada jugador 1 pasará a 2, que devolverá el balón a 1 cuando esté en una posición justa para dar el doble salto y encestar. El balón no debe tocar el suelo en ningún momento. Una vez pasado el balón, 2 debe a toda carrera a recoger el rebote, sin dejarlo caer y se marchara por el exterior de la cancha a la fila de los jugadores con balón.

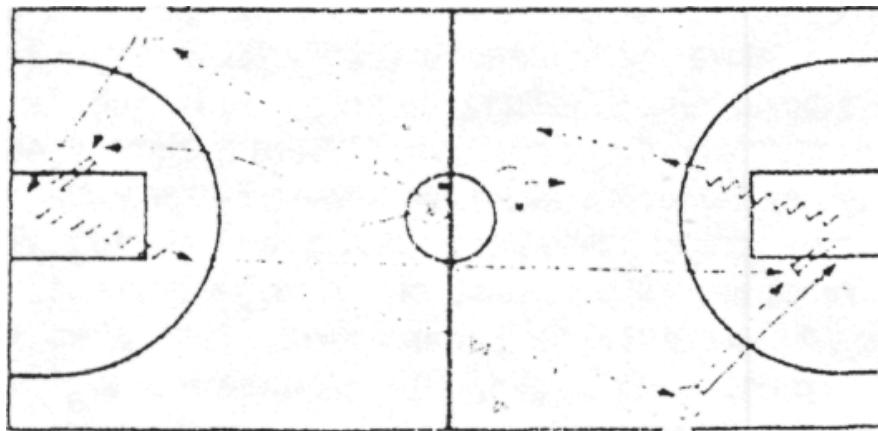


- Rueda de coordinación de pases. Formar dos filas de jugadores con balón, cada uno con lateral de la cancha (2) y (3), en un punto intermedio entre la línea de medio campo y la línea de personal. Un jugador 1 estará dispuesto, sin balón, en el punto central de la cancha para iniciar la salida de este ejercicio. Un jugador 1 iniciará la salida hacia la canasta correspondiente a la fila ocupada por (2), quien le pasará el balón para que 1 pueda efectuar una entrada sin balón. El jugador 1 recogerá su propio rebote y se irá a la fila de los (2). Mientras inmediatamente después de haber pasado a 1, 2'se lanzará al aro contrario, recibiendo el balón de (3), que a su vez lanzará al aro contrario para recibir de la otra fila y así sucesivamente. Hay que tener en cuenta que las filas (2) y (3) no se vallar adelantando.

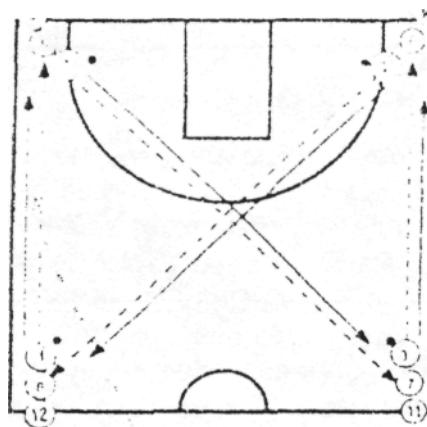


- Es una variación del ejercicio anterior. Trabajando con dos balones solamente, pero la precisión exigida debe ser, entonces mucho mayor, dado que un fallo de coordinación obliga a parar y a empezar de nuevo. Pondremos las filas (2) y (3) de igual forma, pero sin balón en el centro de la fila pondremos a los Iniciadores, que puede ser sólo uno o dos. Cada jugador con balón en el centro pasa a (2) o a (3), según se halle encarado, iniciando de inmediato la carrera (2) analizamos solamente un lado que se lo devuelve para que pueda encestar mediante entrada, sin botar. 1 encesta y se va corriendo a la fila (2), que es de donde le han pasado. 2 recoge con rapidez el rebote, de dos botes

largos no más y pasa al primero de la fila contraria mediante pase largo. Este lo devuelve para que enceste, y así sucesivamente.



- Ejercicio de tráfico y actividad pases de pecho largos. Los jugadores se dispondrán en cuatro posiciones, con un balón en cada posición, constituyendo filas: (1) (2) (3) y (4). Las filas serán contiguas de acuerdo con su numeración. El primer hombre se coloca en uno de los vértices del cuadrado formado por la línea de medio campo, los laterales y un fondo. (1) pasa a (3), esta fila habrá pasado su balón a (2), que a su vez habrá pasado a (4) la cual ya habrá pasado a (1) etc. El ejercicio es complicado y si tenemos la duda de no ser entendido es mejor empezar con dos balones, situados en (1) y en (3), para evitar las coincidencias por el paso del centro del cuadrado que es donde suelen producirse los accidentes de tráfico.

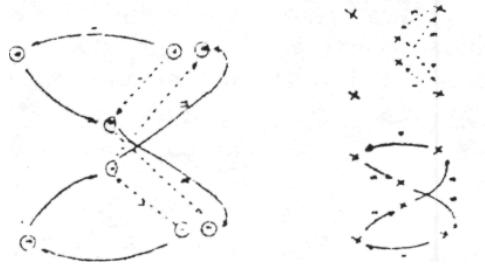


- Uno pasa a dos y lo sustituye, dos pasa a tres y lo sustituye, tres pasa a cuatro y lo sustituye, cuatro pasa a cinco y sigue para la columna cinco.

- Uno pasa a dos y sigue hacia su posición, dos pasa a tres y sigue hacia su posición, tres pasa a cuatro y sigue hacia su posición, cuatro pasa a cinco y 3 sigue para su posición, cinco pasa a seis que asumió el lugar de uno.
- Todos los jugadores corriendo por la cancha, haciendo saltos, cambios de dirección, paradas bruscas, giros etc. El profesor pasa la pelota a uno de los jugadores y este debe pasarlo al primero que se le cruce por su camino. De esta manera son obligados los jugadores a ir en busca del balón.

Una variación del mismo es: numerar los jugadores, cuando el número 1 tenga la pelota, el numero 2 gritará, de donde este, su numero para que el compañero le pase la pelota, y así harán los demás jugadores.

- Con dos balones. Uno pasa a dos y sigue para la posición de tres, mientras cuatro pasa a cinco y sigue para la posición de seis, dos pasa a ocho y sigue para su posición, mientras cinco pasa a siete y ocupa su lugar.



3.8 PARA EL LANZAMIENTO

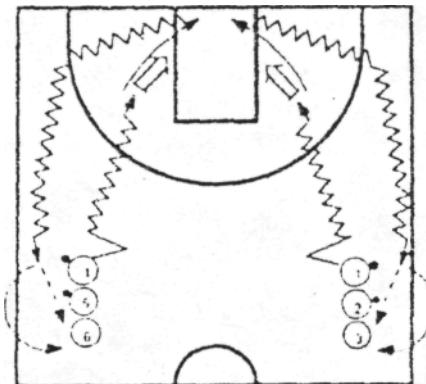
Hay que insistir en que el brazo que jira este situado todo él en un plano perpendicular al cuerpo y en que se mueva siguiendo ese plano por consiguiente se abra de corregir a los jugadores cuando abran demasiado el codo o cuando saquen el balón desde un lado del cuerpo. La posición de los pies y de las manos en la ejecución del tiro, los pies tienen que apuntar al aro para obtener una posición cómoda y no distorsionar el tiro.



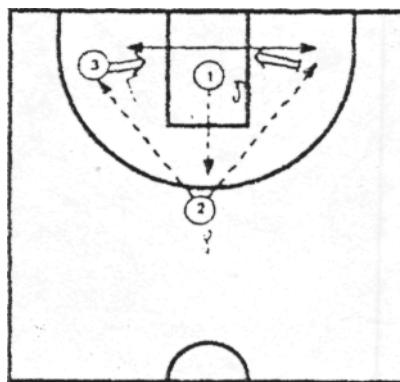
Hay que tirar mucho en los entrenamientos para adquirir la mecánica correcta por lo tanto hay que plantear ejercicios con gran número de tiros, pero con estudiado orden con objetivos claros y con la intención de elementos como la velocidad, la competición etc. Evitaremos en todo punto salvo en ocasiones en la que según nuestra planificación lo aconseje, tiempos de relajación; o que por cualquier otro motivo parezca conveniente dejar a los jugadores que tiren al aro sin ningún control.

Se debe de poner en todos los tiros la máxima tensión para no coger defectos en la mecánica.

- Colocar seis jugadores en dos filas de tres y con uno o dos balones en cada Fila los jugadores deben realizar una finta de salida, dribbling con la mano exterior, máximo tres votes y mínimo dos, parada en uno o dos tiempos y tiros suspensión. El jugador que tira va a su propio rebote y cambia de fila.

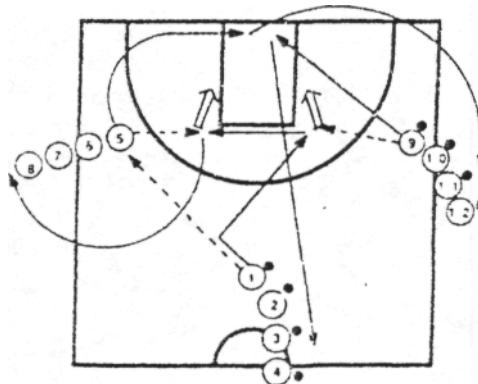


- Disponemos a tres jugadores, un rebotador 1, un pasador 2 y un tirador 3, dos balones, uno en 1 y otro en 2. El tirador 3 se mueve a lo largo de la línea de fondo cambiando de lado para ir realizando tiros. El rebotador 1 coge los rebotes 1 y pasa a 2 quien se encarga de pasar los balones a 3 para que tire. La rotación se realiza al cabo de un minuto y en ella 1 pasa a 2 a 3 a 1.

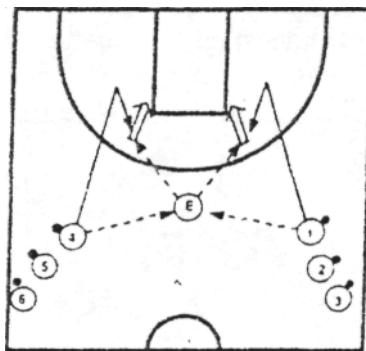


- Colocamos a doce jugadores en tres filas una en el centro y dos a los lados. Balones en la fila central y en la de la derecha. 1 pasa a 2 y corta hacia el vértice superior de la zona del lado contrario a 2 y corta hacia el vértice superior de la zona del lado contrario a dos. Allí recibe de 3 y tira: Después 1 se dirige hacia 2, recibe y tira. la rotación es 3 va al rebote y ocupa la posición de 1. 2 va al rebote y ocupa la posición de 3 y uno la de 2.

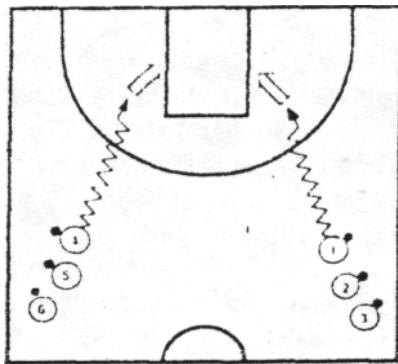
Podemos realizar el ejercicio en condiciones de tensión obligando a contar cuantos tiros se necesitan para meter 50, cuantos metemos de 50, o cuantos meten en un tiempo determinado.



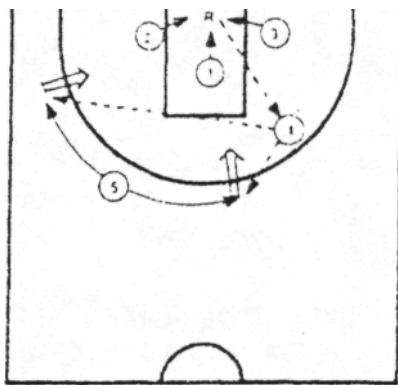
- Dos filas de tres jugadores en la posición de alero, con un balón cada jugador. El profesor se coloca arriba, el jugador pasa al entrenador, realiza una finta de recepción y recibe el balón que le pasa el profesor. 1 recibe y realiza una finta de salida, un bote y tira en suspensión. Después del tiro los jugadores van a su rebote y cambian de fila.



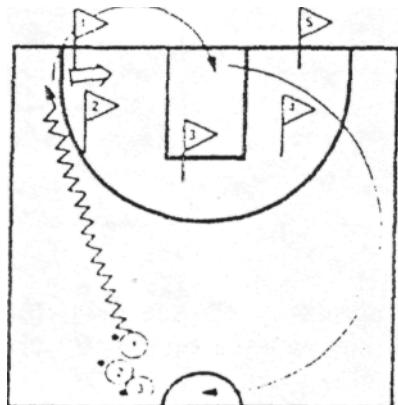
- Colocamos a los jugadores en dos filas, todos con balón, salen botando en velocidad, hacen una parada y tiro en suspensión.



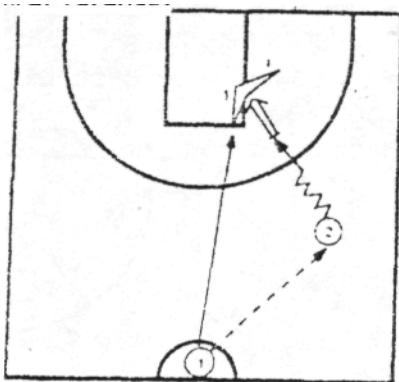
- Colocamos a tres jugadores formando un triángulo de rebote, a un pasador y a un tirador, este ultimo tira y cambia de posición continuamente, los rebotadores pasan el balón al pasador y este al tirador.



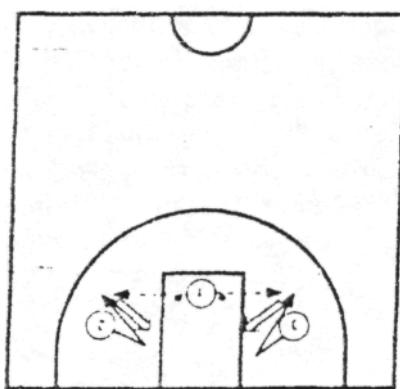
- Marcamos cinco posiciones (o más) en la cancha. Los jugadores salen cada uno con un balón botando hacia el primer punto, allí tiran, van a su rebote y vuelven al centro del campo. Después repiten el movimiento y sólo cambian de punto cuando logran una (o más) canastas en el anterior.



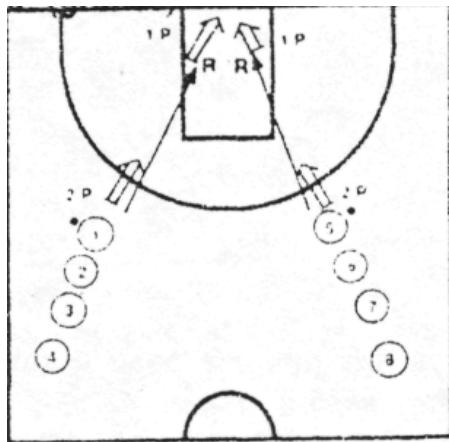
- Un jugador con un balón en media cancha y otro a mitad de camino entre su compañero y el aro. El jugador de media cancha pasa el balón a su compañero y corre para molestar el tiro. El segundo, cuando recibe, realiza un par de botes rápidos para acercarse al aro y tirar.



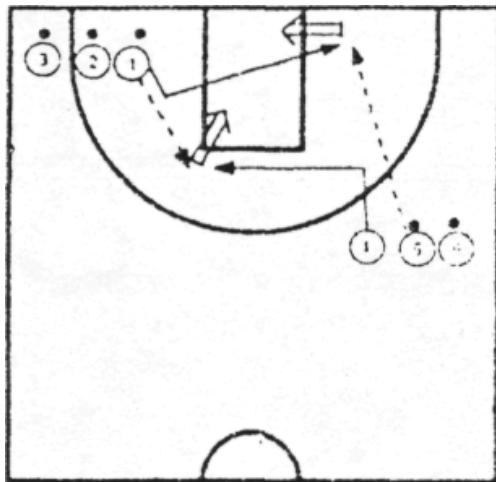
- Un jugador 1 con dos balones pasa a dos compañeros 2, 3 que se mueven para recibir. En el momento de recibir estos jugadores se encaran inmediatamente a canasta, con parada en dos tiempos. Los jugadores, después de tirar, van al rebote y pasan a 1 para volver a empezar.



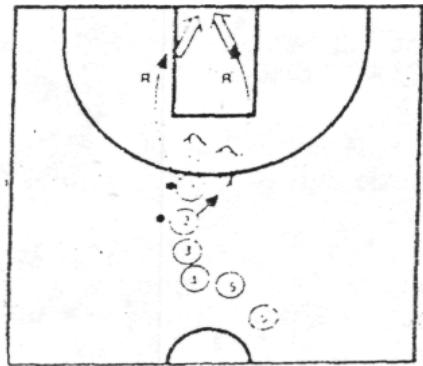
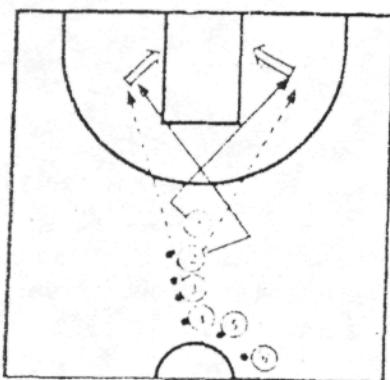
- El jugador con balón 1 pasa a 2 y éste a 3 que debe tirar rápido ya que 1 va defender, obstaculizando el tiro.
- Los jugadores se sitúan en dos grupos separados y se colocan en posiciones simétricas. El primer jugador de cada grupo tira a la canasta y va a su rebote. Si consigue anotar el tiro suma dos puntos para su equipo y si coge el rebote (entre o no el balón) antes de que este toque el suelo, tiene opción a otro lanzamiento desde el lugar donde lo cogió, y en caso de convertirlo, gana un punto más. Después de anotar pasa el balón al siguiente de la fila. Gana el equipo que llegue a un número determinado de puntos.



- En dos filas los jugadores. El primer jugador de una de las filas no tiene balón, los demás todos con balón. El que no tiene balón realiza un corte y recibe el pase desde la otra fila, para en uno o dos tiempos y tira. Después de tirar va a su rebote y cambia de fila. El jugador que le ha pasado el balón hará lo mismo que ha hecho su compañero: Cortar, recibir y tirar. Todos los jugadores cortan para recibir y tiran después de haber pasado. Podemos variar las posiciones de partida y los cortes.



- Todos los jugadores en una fila con balón, excepto el primero. El jugador sin balón corre hacia un lado y allí recibe para tirar al compañero que le sigue en la fila. Este, a su vez ha pasado, va hacia el aro y recibe del siguiente y así sucesivamente.



- Se colocan todos los jugadores en una fila, el primero y el segundo con balón. El primer jugador realiza un tiro y va al rebote, ya que deberá seguir tirando hasta que consigue la canasta. El segundo jugador tira una vez lo ha hecho el primero. Si consigue la canasta antes que el que iba delante lo elimina. Después de lograr la canasta hay que devolver rápidamente el balón al siguiente hombre de la fila. Podemos imponer castigos, como lagartijas o carreras a los jugadores que son eliminados. También se puede variar los lugares de donde se tira.
- Con tiza se hacen varias líneas en el suelo, frente a la cesta y a una distancia de un metro entre la una y la otra. El primer jugador colocándose inmediatamente atrás de la primera línea, lanza a la cesta y si consigue convertir, pasa a la segunda línea para intentar una nueva canasta y sigue así hasta fallar. El segundo jugador se portará en igual forma, y así los demás. Se puede organizar el juego permitiéndole, en la segunda vez, seguir la línea que el jugador erró u obligarlo a empezar otra vez la primera línea. La numeración de las líneas podrá permitir el conteo de puntos.
- En una columna frente a la cesta. Este ejercicio se puede ejecutar de varias formas; entre ellas las más comunes son, el primer jugador de la columna ejecutará un tiro a la cesta, desde atrás de la línea que podrá ser trazada a cualquier distancia de la cesta, y acompaña inmediatamente la pelota tratando de colocarse en una posición ventajosa para recuperarla y lanzarla otra vez a la cesta para ejecutar después un pase al compañero siguiente. Se considerará vencedor al jugador que consiga primero veintiún puntos, dándole los valores siguientes a los diferentes lances tiro hecho desde atrás de la línea divisoria 3 puntos y el derecho a intentar otra vez.

3.9 PARA FINTAS

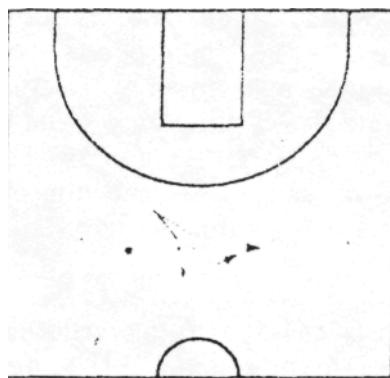
Su dominio requiere de mucha práctica por lo tanto deben estar incluidas en nuestro trabajo diario para utilizar las fintas de tiro se pueden utilizar cualquiera de los ejercicios vistos en la unidad de tiro pero incluyendo la obligación de fintas antes de cada tiro.

Se debe realizar bien el gesto de tiro para desequilibrar insistir en las piernas flexionadas y con tensión para que el segundo movimiento sea rápido y efectivo.

De la misma manera puede servir los ejercicios de uno contra uno con límite de botes. Este hecho obliga al atacante a esforzarse en lograr ventaja desde el principio y la manera de conseguirlo es realizar bien las fintas de salida.

En estas fintas de salida es que los jugadores tengan claro cual es el concepto de pie pivote y saber que no lo pueden levantar antes de soltar el Balón.

- En dos filas de jugadores frente a frente y un defensor entre ambos. El primer jugador de una de las filas tiene un balón y el defensor debe marcarle para que no pueda pasar a la fila contraria. Para conseguir pasar el balón sin perderlo, el atacante deberá utilizar todo tipo de fintas de pases, cuando ha conseguido pasarlo tiene que ir a defender al jugador de la otra fila que ha recibido el pase, intentando cortar el balón. Los jugadores después de defender se incorporan a la fila y el ejercicio continua manteniendo ésta dinámica.

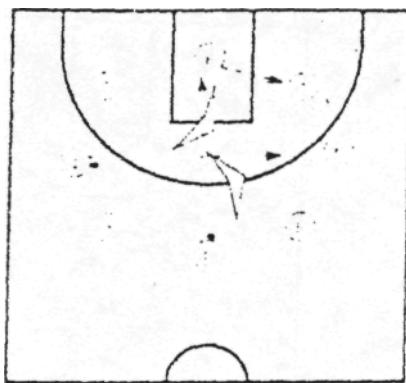


Con el ejercicio anterior se mantiene un buen ritmo, se trabaja en fintas y su defensa.

- Un número elevado de jugadores en circulo y uno o más jugadores en el centro. Los jugadores del círculo tienen que pasarse el balón entre ellos y los del centro deben intentar cortar los pases.

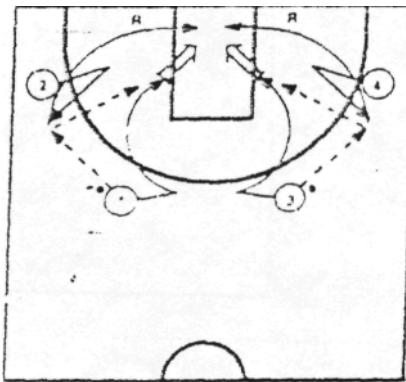
El ejercicio anterior se puede reglamentar, como el no poder pasar a los compañeros que están al lado no poder devolver los pases al mismo hombre que los dio, no poder dar pases bombeados etc.

También podemos complicarlo más colocando a más jugadores en el centro o trabajando con dos o tres balones.



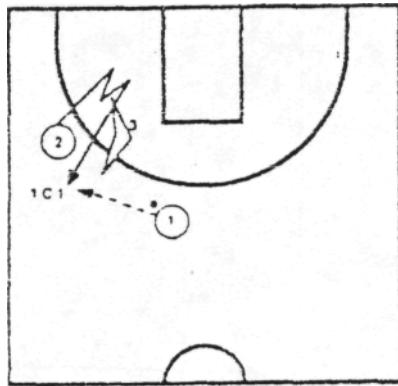
Para terminar se presentan ejercicios a mejorar las fintas de recepción y de movimiento sin balón en general. Que como todos los demás tipos de fintas, estas también se pueden trabajar englobadas en los ejercicios que implican confrontaciones entre dos tipos de jugadores apareciendo la necesidad de desmarcarse de los defensores.

Este ejercicio obliga a los jugadores a realizar constantemente fintas de recepción y también fintas previas a los cortes hacia la canasta.

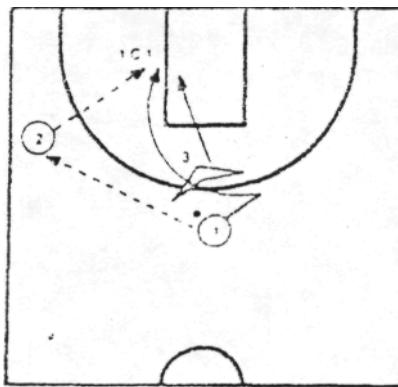


Se puede complicar añadiendo defensores fijos en cada posición para que intenten cortar los pases y a los que podemos ir cambiando a intervalos de tiempos regulares. En las fintas los cambios de dirección se acompañan de cambios de ritmos para zafarse del defensor y poder recibir en buenas condiciones.

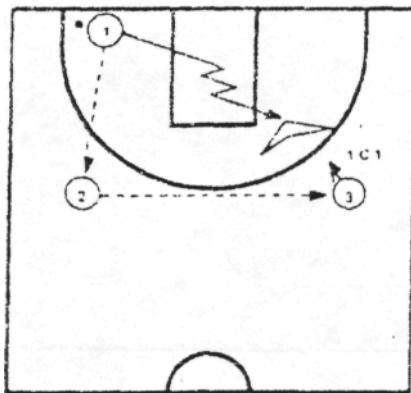
- Colocar un pasador en la posición típica del pase con un balón y un compañero en la posición de alero con un defensor. El ejercicio consiste en que el atacante sin balón tienen que trabajar con fintas para recibir el pase de su compañero y una vez lo ha conseguido juega uno contra uno, evidentemente el defensor trata de impedir que reciba. Los jugadores cambian de posición pasando el atacante a defender, el defensor a pasar y el pasador a atacar.



- En éste se cambia un poco la disposición inicial. Ahora el jugador con el balón en el puesto de base es además defendido y su compañero queda libre. El ejercicio consiste en pasar el balón al alero y, después de hacerlo, cortar hacia la canasta para intentar recibir, evidentemente el defensor tratará de impedirlo y de ahí la necesidad de realizar fintas previas al corte.



En este ejercicio colocamos a un jugador con balón debajo del tablero, a otro en la línea de tiros libres y otro en la línea de tres puntos y lo mas alejado del jugador con balón. El jugador con balón pasa al que está en los tiros libres y corre a defender al tercer jugador que tiene que recibir el balón lo más rápido posible de su compañero. Cuando el jugador que está en la línea de tres puntos tiene el balón en sus manos pueda empezar a atacar y es trabajo del jugador que está debajo del tablero el defenderle.



Con este ejercicio forzamos una situación desfavorable al defensor que tiene que llegar corriendo a su posición, y por eso su trabajo consistirá en crear dudas en el atacante mediante fintas defensivas para forzarlo a cometer error.

La rotación hace que el defensor se quede en la línea de tres puntos, que el atacante valla a los tiros libres y que el pasador coja el rebote y empiece el siguiente ejercicio debajo del tablero.

3.10 EJERCICIOS GENERALES

Se debe dar un carácter lúdico a todo el proceso sobre todo en jóvenes por eso se presentan una serie de juegos que cumplen con la diversión y la enseñanza:

- Colocamos a los jugadores con balón en media cancha, uno de ellos empieza parando y tienen que desplazarse por la cancha botando y sin cometer infracciones.

Un variante es que sólo tenga balón el que para o, por el contrario que éste sea el único que no lleva balón.

- Competencia de relevos entre dos equipos obligando a los jugadores a realizar todo tipo de cambios de manos y dirección en puntos específicos de la cancha.

UNIDAD 4 Generalidades de la Natación

Núcleos Temáticos y Problemáticos

- Historia
- Importancia y Efectos
- La Natación como Proceso Educativo
- Factores que Afectan la Enseñanza de la Natación
- Materiales Para la Enseñanza
- Aspectos de Higiene
- Medidas de Seguridad
- El Profesor de Natación
- Planeación de Trabajo
- El Juego como proceso Metodológico
- Niveles de Natación

Proceso de Información

4.1 HISTORIA

La natación constituye uno de los deportes más antiguos, completos y sanos. En la antigüedad clásica, era un arte práctico y su dominio se sobreentendía en una persona que se tildara de culta.

Los egipcios nadaban en las aguas del río sagrado, como bien lo manifestaban los decorados y dibujos que todavía reposan en diferentes museos. Los caldeos y asirios atravesaban a nado el Tigris y el Eufrates. Las riquísimas esposas de los califos poseían amplias bañeras que podrían considerar precursoras de nuestras piscinas.

Carlo Magno sabría nadar y con frecuencia acudía a tugares en los que podía cumplir este propósito.

La natación era considerada importante por los Griegos y los Romanos porque constituía un excelente entretenimiento con miras al esfuerzo de la guerra.

La natación como actividad deportiva presenta algunas características que le son particulares. Su trabajo es generalizado sobre el enemigo humano implica movimiento en conjunto de brazos, piernas, tronco, cabeza y en los sistemas respiratorio y circulatorio, para convertirla así en uno de los deportes más completos y sanos.

La edad ideal para iniciar los movimientos básicos de la natación en la primera infancia de cero a los ocho años.

La natación da al niño excelentes estímulos al crecimiento al desarrollo, ya que brinda una ideal combinación de movimientos y proporciona un carácter vivencia. El niño se enfrenta al medio acuático que es distinto al de su desenvolvimiento diario, al que entra guiado por su espíritu conocedor e investigativo propio de su edad, por eso el profesor debe ofrecerle al máximo de seguridad permitiéndole las situaciones que pueden ofrecer peligro.

Al hombre moderno la natación le da oportunidad de recrearse y ocupar razonablemente su tiempo libre. Se obtiene como resultado de su práctica de cualquier deporte.

La natación puede practicarse desde la infancia hasta la vejez, ésta es una cualidad que otros deportes pocas veces o nunca tienen.

Según Alejandro Sandino en su libro "La Natación Deportiva", el concepto de Nadar es precisamente desplazarse en y sobre, el agua sin otro concurso que el de la fuerza y habilidad natural del propio nadador.

4.2 IMPORTANCIA Y EFECTOS

Las múltiples ventajas que tiene la natación se ponen de manifiesto en el empleo profiláctico, terapéutico, gimnasia especial, trabajo con impedidos, y niños especiales se destaca en los siguientes aspectos:

- Desarrollo orgánico: fortalece funciones cardiacas, pulmones, circulación resistencia, estados metabólicos digestivos y en la capacidad vital.

- Desarrollo muscular: Participando numerosos grupos musculares.
- Desarrollo de la coordinación.
- Perfeccionamiento de la postura por el fortalecimiento de los músculos de la espalda para mejorar la posición de la columna vertebral.
- Vivencia e intensificación de la alegría, tranquilidad y sosiego. Sedante nervioso, confianza y seguridad personal.
- Desarrollo y fomento de la interacción social en el juego y la vida en comunidad.

4.3 LA NATACIÓN COMO PROCESO EDUCATIVO

Para Platón según SEYBOLD. Annimarie, en el libro Principios Pedagógicos en la Educación Física, educar consistía en: "Dotar el cuerpo y el alma de toda belleza y percepción de que son susceptibles".

Enseñar es mostrar o demostrar algo Sin embargo para efectos didácticos significa una función más compleja. En este caso enseñar se transforma en el ejercicio de una vocación; la enseñanza que en la versión deportiva alcanza su más elevada expresión.

Educación se deriva de los verbos latinos que traducidos significan alimentar y conducir o llevar.

La educación ya no se define en función de la adquisición de una serie de conocimientos sino que se toma como un proceso del ser humano y de su grupo social, que a través de la asimilación y ostentación de sus experiencias aprende a ser más, a dominar el mundo, a ser más humano cada vez.

No se debe conformar con enseñar a nadar de cualquier forma a su alumno, sino que debe ir determinando en ellos hábitos coherentes como la responsabilidad, el respeto, la solidaridad, la integración y la creatividad.

4.4 FACTORES QUE AFECTAN LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN

Algunos factores facilitan el proceso de enseñanza y otros aunque se pueden¹ controlar, limitan o interfieren en el desarrollo de este proceso. Tales factores los podemos clasificar en internos y externos, consideramos los siguientes:

4.4.1 Factores Internos

Dentro de estos tenemos: el factor psicológico se relaciona con la actitud emocional de aceptación o rechazo del niño hacia el medio acuático.

Es particularmente importante en las primeras etapas o fases de la enseñanza de la natación cuando la capacidad de mantenerse a flote y moverse en el agua es esencial para desarrollar las habilidades acuáticas.

Cuando no existe ese dominio se aprecia un miedo al agua y falta de confianza en sí mismo. La reacción de temor es consciente, cuando el niño ha sufrido algún trauma con el medio acuático aunque no haya sido directamente en la piscina; sencillamente si se ha tenido una experiencia desagradable en el agua, ello le impide dedicarse al aprendizaje de la natación con la disposición y atención requerida.

De estos hechos son culpables generalmente los padres, que en algunas ocasiones obliga al niño a introducir la cabeza en el agua sin que se le haya enseñado previamente a controlar la respiración; le obligan a meterse bajo la ducha sin que haya disfrutado primero de la actividad del baño, el hecho que de sobre la cara caiga agua en abundancia le dificulta la respiración e inconscientemente le orienta en forma negativa y más tarde dificulta el aprendizaje de la inversión de la cabeza en el agua porque lo asocia a situaciones desagradables.

Otro caso muy común es el de aquellos padres que deseosos porque sus hijos aprendan a nadar los meten al agua en contra de su voluntad provocando en ellos gritos y los llantos que le dan un toque de tragedia al contacto con el agua.

Como en todos los campos, en la natación los niños en grupos parecen iguales pero en realidad son muy diferentes. Unos tienen intereses y deseos por aprender mientras que otros lo hacen normalmente y en un tercer grupo lo hace lentamente.

Por tanto en la natación son de primordial importancia tener en cuenta las diferencias de edades y las diferencias individuales en los diferentes aspectos:

- Retención: capacidad de recordar lo que se aprende.
- Atención: capacidad de concentrar el pensamiento en una determinada tarea.
- Ley del efecto: según Thorndike indica que tendemos a repetir aquello que nos produce satisfacción y evitar aquello que nos desagrada.
- Edad y madurez motora: el tiempo en que se debe introducir con éxito un ejercicio depende de la madurez motora del individuo y de la complejidad de la actividad.

4.4.2 Factores Fisiológicos

Una vez en el agua el funcionamiento del organismo es modificado por el líquido equilibrado al cuerpo a adaptar una serie de funciones de acuerdo con el nuevo estado.

Algunas de estas modificaciones se relacionan con la construcción muscular, cambio en la temperatura orgánica, mayor trabajo de eliminación.

La construcción muscular que se produce al contacto con el agua no se da sólo por razones síquicas sino por razones térmicas, que aumentan la densidad de los músculos lo que hace más difícil aún la posibilidad de flotar.

Otra reacción fisiológica muy natural que se produce al permanecer en el agua es el acto de la micción (orinar); el riñón aumenta la función de eliminación de desechos de combustión.

En algunos otros casos al entrar al agua se pueda presentar una taquicardia que parece ser una respuesta orgánica que ocurre por el cambio del estado emocional que produce el enfrentamiento del niño ante un medio desconocido para él.

4.4.3 Factor Mecánico

Se refiere al funcionamiento de los estados dinámico y estático de la musculatura y la posición general del cuerpo. Algunos factores que influyen se relacionan con la adecuación respiratoria, la posición del equilibrio y el rozamiento del cuerpo con el agua.

La adecuación respiratoria consiste en el cambio de posición vertical a la posición horizontal propia de la natación.

Si el mantener la posición horizontal en el agua se hace con absoluta confianza y seguridad los resultados se observarán en el avance del alumno. La adecuación de la flotación, el equilibrio estático se logra a través de un sentimiento de seguridad que se va a reflejar en el dominio que se logre del medio. La naturalidad y la soltura en los movimientos favorece la posibilidad de flotación porque se elimina la vasoconstricción, se da el relajamiento muscular por la expansión de los vasos circulatorios.

La acción de propulsión se caracteriza por la simplicidad de los movimientos. Según el profesor Gonzalo Rivera R. En su trabajo titulado Guía Metodológica para la enseñanza de la natación infantil afirma "No se debe complicar al niño para que

capte las técnicas modernas sino presentar a ellos Situaciones más sencillas, por medio del juego que es lo mejor que sabe hacer y lo que mas le agrada”.

4.4.4 Factor Socio – Geográfico

El medio del cual el niño toma las costumbres, hábitos y normas de comportamiento que forman sin idiosincrasia influyen en cierta forma para facilitar o dificultar el proceso de aprendizaje de la natación.

Aquellos niños que han crecido en un ambiente en donde la natación es parte de la rutina diaria por estar cerca al río, al mar, o porque su mismo clima cálido lo lleva a sentir el impulso a estar periódicamente en contacto con el agua tienen una mayor posibilidad en el aprendizaje, mientras que los niños de lugares fríos en donde el hecho de permanecer en el agua no es tan agradable por la misma temperatura, estos niños van a encontrar mayores dificultades para envolverse acertadamente en las prácticas de la natación. Se debe procurar que el momento de la práctica el niño totalmente aquello que le puede causar distracción y además interfiere en su aprendizaje. El profesor debe estar en capacidad de motivar a los niños y mantenerles la atención en la clase. Todos los niños deben ser tratados bajo el mismo reglamento para evitar que surgen rivalidades y malos entendidos entre el grupo que va a compartir y convivir las mismas experiencias durante algún tiempo.

4.4.5 Factores Ambientales

Se refiere a todo aquello que sin estar directamente relacionado con el mismo hecho de nadar, influye positiva o negativamente en el proceso de aprendizaje, como puede ser, el clima, la lluvia, etc.

4.4.6 Lugar y Situación de la Piscina

Es bien sabido que para la enseñanza de la natación se debe tener en cuenta en la programación, el sitio o lugar específico donde se vayan a desarrollar las prácticas.

Si analizamos un poco la realidad de nuestro país, nos damos cuenta, que las piscinas se encuentran situadas la mayoría en clima caliente y las pocas que hay en climas fríos están al descubierto y con una temperatura muy inferior a la requerida para poder llevar a cabo un correcto proceso de enseñanza. En los lugares fríos donde no haya la temperatura adecuada del agua, el profesor deberá planear teniendo en cuenta las horas del día que se presentan más calurosas.

Si la ubicación de la piscina es muy distante de la localidad donde se encuentran los niños se debe prever el transporte, la organización y la seguridad del grupo, tiempo disponible para las prácticas. Con anterioridad el profesor debe conocer perfectamente la piscina, el lugar, su entorno para que su programa sea más

eficiente y así poder ofrecer a los niños y padres de familia una mayor seguridad en su trabajo.

4.4.7 Características de la Piscina y el Agua

La longitud y la anchura de la piscina no representan factores importantes en la enseñanza como si lo es la profundidad de la misma. Lo ideal es que para iniciar sea poco profunda. El nivel del agua no debe sobrepasar los hombros de los niños estando ellos de pie. Las paredes y el fondo de la piscina deben ser vistos claramente por el niño; para brindarte una mayor seguridad y confianza. Las zonas de entrada y salida de la piscina deben ser de fácil acceso, las escaleras se le señalan al niño antes de iniciar las prácticas. El agua debe ser lo suficientemente clara que permita al niño observar el piso sin mayor dificultad. La temperatura debe oscilar (entre 21° y 26°) aproximadamente, porque si es inferior va a enfriar el cuerpo del niño, tensiona los músculos y le va a exigir un mayor trabajo cardio-respiratorio, las temperaturas mayores aumentan el cansancio, pueden producir quemaduras en la piel y dolores de cabeza, disminuyendo en el trabajo.

4.5 MATERIALES PARA LA ENSEÑANZA

Un aspecto fundamental en el material que se va a utilizar es la enseñanza. El material debe ser conocido y debe ser agradable para los niños; en lo posible se debe emplear como recurso metodológico y no para que ayude a dar una sensación falsa de flotación o propulsión pues, coloca en peligro la vida de quienes lo utilicen.

Se recomienda instrumentos de fácil consecución tanto para él profesor como por los alumnos, tales como: sogas, bastones, aros, pelotas de caucho, cintas de colores, tablas de madera, banderolas, bombos, pistas, pitillos y algunos juguetes que normalmente utilizan los niños. Así mismo aquel material que pueda ser usado de acuerdo al medio y a la creatividad del profesor.

4.6 ASPECTOS DE HIGIENE

La higiene es término que significa sano, pero que en la actualidad hace alusión al conjunto de normas que tiene por objeto asegurar la evolución normal de la vida, previniendo aquello que puede alterar o perturbar el estado de salud del ser humano.

En la natación como en cualquier otra actividad la higiene juega un papel fundamental; quizás lo más importante son las medidas para conservar la limpieza del cuerpo y de la piscina antes y después de las prácticas. Se debe tomar una

ducha con agua y jabón eliminando así las sustancias que pueden obstruir los poros de la piel e impedir una normal transpiración también se recomienda el uso de gorros de baño y las gafas para natación los oídos y los pies se deben secar adecuadamente después del uso de la piscina.

4.6.1 Higiene de la Piscina

El trabajo con niños implica especial cuidado con las aguas en donde se va a desarrollar el trabajo, por cuanto son más susceptibles para contraer cualquier enfermedad que pueda ser transmitida por medio del agua.

El profesor debe asegurarse que en el sitio escogido las aguas sean previamente tratadas y continuamente purificadas, preferiblemente en donde exista un control de autoridades competentes.

4.7 MEDIDAS DE SEGURIDAD

Cada práctica que se haga es un compromiso con los niños, con los padres de familia, con la institución educativa y la sociedad. Por esta razón se debe evitar poner en peligro la integridad física y la vida de los que en ese momento estén actuando como alumnos. Antes de cada sesión se debe dejar en claro las normas y el reglamento bajo el cual todo el grupo debe trabajar, concientizándolos de la responsabilidad que cada niño tiene consigo mismo, con el compañero, con el profesor y con todo el grupo.

La disciplina y el orden comienzan desde mucho antes de empezar las prácticas; algunos aspectos o normas que se deben tener en cuenta son:

- Demarcar claramente el lugar donde los niños pueden desplegarse, señalando en especial el sitio hasta donde pueden llegar.
- No entrar o salir de la piscina sin que el profesor tenga conocimiento de ello.
- Nunca se debe estar solo en la piscina.
- Evitar lanzarse desde el orillo cuando los compañeros estén nadando cerca.
- Evitar participar en las actividades cuando su estado de salud este fuera de lo normal.
- Evitar lanzarse en aguas profundas sin control del profesor.
- Dosificar muy bien el tiempo de las practicas para evitar el cansancio de los niños.

4.8 EL PROFESOR DE NATACIÓN

La sola presencia del docente deba inspirar respeto y confianza por su forma da ser y por el conocimiento del medio, de sus alumnos y por el dominio de aquello que va a enseñar.

Disciplina y atención es algo que un buen profesor debe conseguir sin tener que acudir a medidas autoritarias que lesionen la dignidad del niño. "Por naturaleza el niño es alegre, inquieto, toda su vida se toma en un juego, y por medio da éste podemos enseñarle y de manera más fácil lo va a aprender".

El profesor debe conocer cada uno de los alumnos, no solo por sus nombres y apellidos sino también su temperamento, sus debilidades y fortalezas; deberá observarlos en forma continua y cuidadosa para ir descubriendo los cambios de conducta, su progreso o atraso. Cuando se tiene que evaluar y corregir, debe hacerse con estricta justicia. La conexión debe hacerse con la mayor atención evitando que el alumno se muestre hostil mediante la repetición de un ejercicio que pueda encontrar incómodo y poco apropiado.

El docente debe ver la actuación del niño con actitud inteligente, no complaciente, rectificando y encausando movimientos, actitudes y formas de conducta, evaluando la capacidad individual y procurando estimular el desarrollo de ésta.

Para que el trabajo diario sea fructífero, tanto el profesor como al alumno deben vivir realmente la actividad. El maestro debe parecer alegre cuando el ejercicio es divertido, fatigado cuando éste exija un esfuerzo, feliz cuando sus alumnos realicen los ejercicios con éxito; pues la alegría es factor esencial en el proceso de aprendizaje.

Las demostraciones especialmente con los niños son importantes porque éste va a grabar con mayor claridad la estructura y la secuencia de los movimientos y esto facilita en cierta forma el aprendizaje. Es recomendable que se realice el examen médico a cada uno de los niños que van a ser parte del trabajo.

4.9 PLANEACIÓN DEL TRABAJO

Para una mayor eficacia en el trabajo y en la labor educativa, este debe planearse siguiendo algunas de las siguientes pautas:

- Analizar los temas a enseñar. Si enmarca el aspecto recreativo, formativo, el nivel técnico o de competencia.
- Mirar a quien va dirigido el trabajo (grado de preparación, temor al agua, edad, nivel).

- Formular los objetivos, propósitos o logros de la enseñanza.
- Determinar una tabla de contenido a desarrollar.
- Señalar el número de lecciones prácticas y el tiempo de cada sesión.
- Establecer la forma como se va a desarrollar el trabajo, grupos y materiales.
- Determinar el lugar de trabajo.
- Establecer el presupuesto que demanda el programa.

4.10 EL JUEGO COMO PROCESO METODOLÓGICO

En todo juego operan los sistemas de asimilación que lo convierten en aprendizaje integral. El juego es emergente del grado de desarrollo infantil y en un momento dado del campo psicológico presente.

"El juego es la actividad inicial y esencial que posibilita al niño su socialización y la incorporación a la actividad social. Todo juego resulta en un proceso de comunicación que establece una relación del niño con el mundo de los objetos y ante el mundo de los demás".

De acuerdo a Oscar Zapata, en su libro titulado "Psicomotricidad base de apoyo de los aprendizajes escolares", El juego infantil es medio de expresión, instrumentos de conocimiento, medida de socialización, regulador y compensador de la afectividad, un instrumento efectivo del desarrollo de las estructuras del pensamiento en una palabra, resulta un medio esencial de organización, desarrollo y afirmación de la personalidad.

La tarea más importante que realiza el niño es jugar. Podemos decir que el rol que cumple el trabajo en el adulto lo cumple el juego en la infancia.

Con frecuencia se afirma que el niño que no tuvo la oportunidad de jugar en las primeras etapas de la vida, posteriormente tendrá problemas en el trabajo y en sus relaciones con los demás.

El juego no es chiste, ni es broma, no es cómico de por sí; lo cómico está íntimamente relacionado con el disparate, más jugar no es disparatar. El juego es en primer lugar una acción libre. Impuesto ya deja de ser juego en el sentido estricto, porque en su forma original emana el placer de hacer una acción libre, del placer de jugar.

En el juego siempre hay algo en suspenso y su resultado casi siempre es incierto; todo jugador tiene las mismas posibilidades y solo mientras el enlace sea inseguro continuará el juego.

Dicha actividad crea el orden. En el mundo imperfecto, en la vida confusa introduce con un orden una transitoria y limitada perfección, el orden lo dan las reglas del juego, que introducen dentro del mismo la elegancia y pautas de ejecución. El juego forma la voluntad de cada uno de los alumnos.

Lo valioso no es el juego en sí, sino la forma de jugar, no importa si se juega a hacer mayor número de puntos o tan sólo se recrea haciendo movimientos. Lo decisivo es la manera de jugar, no es la actividad únicamente la que hace el juego, sino la actitud de los jugadores.

El juego proporciona al profesor un instrumento importante para la enseñanza, el aprendizaje, la conexión, el conocimiento de algunas técnicas y aplicaciones prácticas en el campo de la natación.

En el desarrollo de los juegos el profesor debe ubicarse dentro del espacio de trabajo que visualice a todos los niños, en el lugar más conveniente para controlar cualquier situación. Se debe estimular a todos los alumnos pero especialmente a los más tímidos, a los que se inhiben, a los menos diestros y a los perdedores. Los alumnos pueden hacer alguna demostración teniendo en cuenta que no sean siempre los mismos.

Antes de comenzar el juego, se deben aclarar las normas o reglamentos para el cual se va a jugar y no permitir que sean transgredidas.

Al finalizar la clase es conveniente preguntar a los alumnos como estuvo la clase, cuáles fueron los puntos débiles y como pueden mejorar para las siguientes prácticas.

4.11 NIVELES DE NATACIÓN

Está claro que en nuestros tiempos la natación puede tener varios niveles:

- Natación de competencia: esta dedicada a la formación y perfeccionamiento técnico para lograr un alto rendimiento. La natación competitiva es la del entrenamiento duro, del sacrificio, del dolor y del más alto nivel técnico. Es al mismo tiempo la más peligrosa y la que acapara la atención, pero puede convertir al alumno en una máquina de rendimiento.

Según Seorin P. En su trabajo titulado "La carrera de los campeones", debemos tomar conciencia del círculo vicioso en el cual se encierra inevitablemente la barrera de los campeones; un país mejora los niveles de sus especialidades deportivas, otros países reaccionan por las innovaciones en las técnicas o las condiciones de entrenamiento, el primer país se encuentra en posición de inferioridad y debe hacer en su turno esfuerzos complementarios y así sucesivamente. Finalmente aquellos países más ricos, más poblados, aquellos que colocan su "gloria" en esos logros de "batir a los otros"... Serán los vencedores. ¿Pero vencedores para qué ideal humano?

Cuando se piensa en las enormes sumas invertidas para la fabricación de campeones, en los sacrificios y en las competencias que también son, en gran parte desplazamientos, no podemos sino horrorizarnos por esta tendencia de las políticas olímpicas de concentrar sobre una minoría de privilegiados olímpicos, los medios financieros, científicos, pedagógicos y sociales que serían mucho más productivos en una política nacional orientado hacia la acción de llevar hacia la escuela (que toca a todos los niños y a la mayoría de adolescentes) y a favor del "deporte para todos" en estos medios.

De esta política "de masas" con neta prioridad en comparación con la política de los campeones, energía natural, dentro de un país realmente deportivo, aquellos que podrían llegar a los más altos niveles, pero luchando entre ellos con más lealtad, desinterés, calma y fraternidad, porque habrían sido formados en un mejor clima moral y social.

- Natación recreativa: no exige técnica, ni rendimiento pero es sana y es la que encontramos a diario en las playas, ríos, piscinas públicas y privadas, cuyo objetivo primordial es el de esparcimiento y descanso.

Este , recreación y esparcimiento en general; es un sedante para los nervios, tonificador y relajante a la vez. La natación recreativa no exige sacrificios ni grandes esfuerzos, a demás brinda la oportunidad de disfrutar de un medio diferente al de la rutina diaria.

- Natación Terapéutica: se utiliza en el fortalecimiento y tratamiento de grupos musculares y órganos internos. El nivel de la natación más sencillo pero a la vez más importante, si tenemos en cuenta el trabajo y la labor correctiva que se cumple.

A través del agua se recupera una persona con deficiencias en algunos paquetes musculares, a quienes presentan enfermedades de carácter respiratorio, deficiencias orgánicas, alteraciones en el metabolismo, insuficiencias cardio-vasculares o para quienes simplemente la toman como sedantes para los nervios o para el estrés, enfermedad de nuestra época.

UNIDAD 5: Diseño Estructural del proceso de Iniciación de las Actividades Básicas en Natación

Núcleos Temáticos y Problemáticos

- Diseño Estructural

Proceso de Información

5.1 DISEÑO ESTRUCTURAL

Para el desarrollo del diseño estructural se plantean algunos aspectos como:

- El diagnóstico que se aplica a cada uno de los alumnos, que tienen que ver con las características de las edades, el desarrollo intelectual, desarrollo socio-afectivo, bio-sicosocial y el desarrollo motor a través de los test físico, test psicológico, test de resistencia, fuerza, velocidad o sea los test de evolución físicas primarias y secundarias como la coordinación, equilibrio, agilidad, test invisible etc.

Con esta información tendremos unos datos generales del entorno del alumno y un aspecto personal para tratar de obtener una radiografía, que nos puede indicar como planear un verdadero proceso de enseñanza adecuado para cada alumno y a su vez para el grupo.

- Se dará algunas orientaciones acerca del test-motor para aplicarse en nuestro deporte de la natación; se puede elaborar en forma teórica con algunas preguntas relacionadas con las experiencias que haya tenido con el agua, piscina, río o mar.

¿Le gusta bañarse con frecuencia?, le gustaría ir a la piscina? etc. Podemos clasificar en primera instancia los alumnos que de alguna forma le tienen miedo o fobia al agua y que en la misma forma debemos tener los cuidados mínimos en la aplicación práctica, para que no se convierta está actividad en algo frustrante para el niño. El test motor práctico lo debemos organizar teniendo en cuenta que si el alumno le tiene miedo al agua, no lo vamos a obligar a entrar a la piscina, sólo lo pondremos a realizar actividades por fuera de la piscina como mojarse el cabello o la cara etc.

Para los niños que pueden entrar en el agua los colocamos a desarrollar actividades sencillas con ítems como, caminar, correr, saltar, recoger un objeto en el fondo de la piscina, bajar las escaleras o lanzarse directamente. Señalando distancias cortas, número de repeticiones, tiempo o parámetros muy objetivos el profesor puede, determinar las debilidades y fortalezas del alumno. Es recomendable que estas evidencias fueran filmadas y se planearan gráficamente:

- La respiración la podemos dividir en tres clases: la primera detectar si el niño puede meter la cabeza en el agua y puede sostener unos tres segundos o puede durar más tiempo sin exagerarlo. La segunda si el alumno puede realizar la respiración suave o lenta, o sea, expirando continuamente pero despacio. La tercer si puede realizar la respiración explosiva, o sea. respiración con mucha fuerza y rápidamente.
- Mirar en el agua: para ello se coloca un objeto de color en el fondo de la piscina (parte baja), para que el alumno se sumerja e identifique el color; habrá estudiantes que lo puedan realizar a una mayor distancia.
- Flotación: para esta prueba el alumno intenta flotar cubito abdominal y cubito dorsal durante tres segundos.
- Buceo: el alumno se sumerge y se desplaza a una distancia dé tres metros; para sacar un objeto que se encuentra en el fondo de la piscina.
- Desplazamiento: desde el borde de la piscina y en la parte baja de la misma el alumno intenta deslizarse en una posición cubital y dorsal, tomando impulso con los pies en una distancia de dos metros.
- En los estilos de la natación también se pueden realizar algunas pruebas nadando trayectos cortos de cinco metros aproximadamente para observar la ejecución de la patada, la brazada, la respiración y la coordinación de los estilos.

Para los anteriores puntos se recomienda una evaluación formativa en el sentido de que fue capaz de realizar el alumno, cómo la realizó, qué le hace falta para llegar a lo correcto; observaríamos entonces si demostró temor en alguna actividad, su actitud hacia el agua, si pudo ejecutar todas las actividades o no,

cuáles, como movió las manos, los pies, utilizó uno o los dos. Al respirar giró la cabeza o puso la mano sobre su cara, etc. Al sumergirse en el agua fue capaz de desplazarse. Con respecto a los estilos como fue la posición del cuerpo y la cabeza, cómo realizó el movimiento de los brazos, las manos, sus fases acuática y aérea. En el movimiento de los pies existió sincronización, como es la posición de los pies, las rodillas; describir todos los detalles y la frecuencia respiratoria.

También observar la partida, las vueltas y la llegada de cada uno de los estilos, en cuanto a la posición del cuerpo en cada uno de los movimientos a ejecutar. Para ello se propone un modelo de hoja de cotejo para registrar los datos de cada alumno, y analizarlos, sacar la conclusión e iniciar el proceso de enseñanza-aprendizaje que puede ser individualizado o de grupo.

5.1.1 Modelo de Test Motor Práctico de Natación

Nombres y Apellidos

Edad

Fecha

Objetivo: Observar las habilidades que tiene el alumno para practicar la natación.

Indicadores de Evaluación. El alumno realiza las actividades que le indique el profesor y que pueda de acuerdo a su condición.

Materiales: Traje de baño, gorro y gafas.

(Ver tabla siguiente)

Para una mayor comprensión de estas tablas se puede decir que el dominio del agua o la familiarización con este medio lo llamaremos una gran "habilidad" y que la integran las "subhabilidades" como respirar, flotar deslizar; a su vez la natación la clasificaremos para la competencia en estilo libre, estilo espalda, estilo pecho, estilo mariposa.

Contenidos Pedagógicos y Didácticos para una Clase

En la elaboración de una clase de educación física y en este, en la natación debemos tener en cuenta los aspectos que estructuran una clase:

- El calentamiento
- El tema central
- El sedante

SUBHABILIDADES	OBSERVACIONES
Fuera de la piscina	
Ducharse	
Majar el compañero	
Parte baja de la piscina	
Bajar las escaleras	
Caminar en diferentes direcciones	
Correr	
Saltar	
Girar	
Lanzar	
Respiraciones	
Meter la cabeza en el agua ligeramente	
Realizar cinco respiraciones lentas	
Realizar cinco respiraciones explosivas	
Flotación	
Flotación neutral (3seg.)	
Flotación cubital (3 seg.)	
Mirar en el agua	
Tomar tres objetos de colores que estén en el fondo de la piscina a 1 MT.	
Buceo	
Sumergirse y tomar el objeto que este a 5 MT.	
Deslizamiento	
Orillo de la piscina 3 MT. Dorsal, cubital	
Estilos	
Salida: posición inicial, vuelo, entrada en el agua	
Brazada (fase): Acuática, aérea	
Patada: Descendiente, ascendente	
Respiración: Posición de la cabeza, giro	
Coordinación: Brazos, Pies, Brazos, Respiración, Respiración, Brazos, Pies	
Vuelta: Toque mano, pies, giro, impulso	
Conclusión	

Con relación al calentamiento y según el profesor Alberto Pareja; el calentamiento es considerado actualmente, un aspecto indispensable en las actividades que someten al organismo a cargas de esfuerzo físico como en el entrenamiento, en la competencia o en la clase de educación física.

Estructura y Contenido

La estructura global de la clase de educación física o del entrenamiento deportivo en su orden es la siguiente:

- La parte inicial que contiene dos subpartes; la introductoria de carácter teórica y la preparatoria o de calentamiento.
- La parte principal o de desarrollo de los objetivos más importantes.
- La parte final o de vuelta a la calma
- La estructura propuesta del calentamiento tiene:

Activación Dinámica General

El propósito es lograr una activación general del organismo, para provocar adecuadas respuestas funcionales; una de estas respuestas, y que de hecho es la que le da el nombre genérico de calentamiento, es el aumento de la temperatura corporal que se irradia desde el centro del mismo a las partes distales o miembros superiores e inferiores.

- Ejercicios recomendados:
 - Ejercicios moderados de movilidad articular a nivel general.
 - Trote inicialmente.
 - Trote y realización simultánea de ejercicios de movilidad articular en el tren superior cintura escápula-humeral codos, muñecas, manos, piernas.
 - Trote con variación en la forma de desplazamientos.
 - Trote y salto de cuerda en el puesto o con desplazamiento.

Estiramientos

Actualmente se considera indispensable incluir ejercicios de estiramiento de la musculatura en el calentamiento porque permiten disminuir las tensiones músculo tendinosas originadas en el estado de reposo.

Los estiramientos provocan mejores respuestas funcionales si se realizan a continuación del aumento de la temperatura corporal, ya que esta disminuye la viscosidad muscular y permite así una mejor elongación de la musculatura.

- Ejercicios recomendados:
 - Ejercicios de flexibilidad estática en los que se adopta una posición para elongar, un grupo muscular se mantiene estáticamente entre 20 y 30 segundos. Se evita así la manifestación de dolor o aparición del reflejo miotáctico.

- Se deben estirar bastantes grupos musculares en los diferentes segmentos requeridos en forma importante, después se establece un orden del trabajo miembros inferiores, tronco y miembros superiores o viceversa. El tiempo de trabajo es de 5 a 10 min.
- Trote estacionario y con variantes.
- Juegos dinámicos básicos de moderada exigencia mayor, con el objetivo de lograr respuestas funcionales específicas de adaptación al esfuerzo.

Activación Dinámica Específica

Llamada también “puesta a punto”, hace referencia a ejercicios o juegos realizados con un nivel de exigencia mayor, con el objetivo de lograr respuestas funcionales específicas de adaptación al esfuerzo.

- Ejercicios recomendados:
 - Ejercicios de carácter general como: correr, saltar de diferentes formas.
 - Ejercicios de flexibilidad dinámica activa en miembros superiores o inferiores.
 - ejercicios de la técnica del deporte a practicar, en natación por ejemplo respiraciones, deslizamientos, flotaciones, etc.
 - Juegos básicos o pre-deportivos dinámicos, de persecución, de reacción rápida, pisar y no dejarse pisar, la lleva.

En nuestro caso se recomienda para su aplicación trabajar directamente en el agua en la parte baja de la piscina, a través de los acu aeróbicos o hidro aeróbicos para que el alumno disfrute más del medio y se encuentre más motivado para el aprendizaje.

El tema central ubica fundamentalmente el proceso de enseñanza-aprendizaje de la natación, por ello se dedicará una unidad titulada diseño metodológico.

El sedante es la fase o actividad de recuperación o normalización de la frecuencia cardiaca, allí el alumno vuelve al estado de reposo.

- Ejercicios recomendados: trote muy suave, caminar con movimientos de brazos, respiraciones suaves, series de 10, juegos pasivos, juegos de grupo o grupos estáticos, para concluir las actividades desarrolladas.

UNIDAD 6: Diseño Metodológico para la Enseñanza de la Natación

Núcleos Temáticos y Problemáticos

- Diseño Metodológico para la enseñanza de la Natación
- Descripción Técnica de la Respiración
- Control Para Mirar en el Agua
- Descripción Técnica de la Flotación
- Descripción Técnica del Deslizamiento
- Descripción Técnica del Estilo Espalda
- Descripción Técnica del Estilo Libre
- Descripción Técnica del Estilo Pecho
- Descripción Técnica del Estilo Mariposa

Proceso de Información

6.1 DISEÑO METODOLÓGICO PARA LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN

NOMBRE	EXPLICACIÓN	MATERIALES
"Tomar la ducha"	Los niños se colocan en hilera, tomados por la cintura frente a una ducha. A la orden del profesor el grupo pasa organizadamente a mojar su cuerpo.	Ducha Manguera
"Mojar al compañero"	Por parejas, cada uno tiene un balde con agua, a una orden el compañero vierte el agua sobre el otro.	Baldes
"La lluvia"	Por parejas se sientan en el orillo de la piscina metiendo los pies en el agua, a una orden ellos mojan a su compañero.	

Sub-habilidad: caminar, correr, saltar, girar, lanzar.

NOMBRE	EXPLICACIÓN	MATERIALES
"Acuaeróbicos"	En círculo tomados de las manos, van realizando los diferentes pasos y ejercicios que ordene el profesor.	
"El caracol"	Tomados por la cintura el grupo va formando un caracol.	
"Jinetes acuáticos"	Organizados en parejas uno toma al otro por la espalda en forma de jinete y se enfrentan a otro pareja de la misma manera hasta que uno de los dos caiga.	
"El congelado"	Individualmente uno de los compañeros es el que congela cuando toca al otro, éste debe permanecer en su lugar. Se demarca un área de juego.	
"Béisbol en el agua"	Hacer dos grupos de acuerdo al número de alumnos participantes, se organiza una variante del béisbol con bases y bateadores.	Pelotas de caucho.

6.2 DESCRIPCIÓN TÉCNICA DE LA RESPIRACIÓN

La respiración se recomienda como la sub-habilidad más importante y de mayor cuidado pues de ésta depende en gran parte la seguridad y confianza que un alumno le puede tomar al agua.

En el preciso momento que un niño llegue a tomar agua por boca o nariz; se le puede retirar de su clase y le es muy difícil que regrese nuevamente, y habrá que planearle un trabajo muy especial y metódico.

¿Qué es respirar? Es la capacidad que tiene el organismo de extraer el oxígeno del aire en el momento de realizar la inspiración y expiración; distribuyendo el oxígeno a todos los tejidos del organismo y eliminar el gas carbónico.

La respiración es regulada por el auto-reflejo pulmonar y por los centros respiratorios que adaptan automáticamente la respiración a los cambios y necesidades de cada persona.

La respiración en la natación se realiza utilizando la nariz y la boca; la inspiración es la base donde se toma el aire, la expiración donde se bota o exhala. La

espiración en el agua se realiza con fuerza, puesto que tiene que vencer la resistencia y la presión del agua.

Las respiraciones lentes se caracterizan porque el alumno va ejecutando la exhalación lentamente o despacio pero continua e ininterrumpidamente. La respiración explosiva consiste en exhalar con fuerza y de una sola vez, esta se puede utilizar en los estilos libre y Mariposa, la anterior se puede efectuar en el estilo Espalda y Pecho. Hay que sugerir al alumno que cuando respire lo haga sin girar la cabeza a los lados o que se coloque las manos en la cara.

La toma del aire o inspiración debe ser normal, porque si se toma demasiado cuando este en el agua tiene que exhalarlo rápidamente y salir al aire.

Sub-habilidad: Respiración, inspirar, exhalar.

NOMBRE	EXPLICACIÓN	MATERIALES
"El Silencio"	En un círculo en la parte baja de la piscina, todos los integrantes se colocan la mano en la nariz y boca durante 5 segundos.	
"El Submarino"	El mismo juego anterior pero manteniendo la cabeza dentro del agua.	
"Corta cabeza"	En tres filas, de pie los alumnos, dos compañeros a cada lado con una soga en la mano la van pasando a nivel del agua y éstos deben sumergirse.	
"El invisible"	Individualmente los alumnos se distribuyen en diferentes partes, uno de ellos lanza una pelota al que tenga la cabeza fuera del agua.	Pelotas
"El pitillo"	Cada niño con un pitillo en la boca realiza burbujas en el agua.	Pitillos
"Soplar la bombita"	Cada alumno debe soplar una bomba que se ha colocado al nivel del agua para hacerla desplazar.	Bombas
"El barquito"	Cada alumno debe soplar un barquito que se ha colocado a nivel del agua para hacerlo desplazar.	Barcos de papel
"El sube y baja"	Por parejas colocados frente a frente, tomados de las manos se hunden y hacen burbujas repetidamente.	

NOMBRE	EXPLICACIÓN	MATERIALES
"Pasar el túnel"	Por parejas, uno coloca un aro a media profundidad y el compañero pasa haciendo burbujas.	Aros
"Los obstáculos"	Se organizan en cuartetos, tres se colocan en fila con las piernas abiertas, el compañero se sumerge y pasa por debajo de las piernas de los tres compañeros.	

6.3 CONTROL PARA MIRAR EN EL AGUA

6.3.1 Descripción Técnica

Esta sub habilidad consiste en que el nadador debe permanecer siempre en el agua con los ojos abiertos, para que pueda en primera instancia tener una mayor confianza y seguridad, al mismo tiempo ubica los espacios de la piscina, las señales de recorrido y vuelta que aparecen en el fondo, una línea a lo largo y una cruz al finalizar.

Sub habilidad: Juegos para mirar en el agua.

Tienen como objeto: Lograr que el alumno mantenga los ojos abiertos en el agua.

NOMBRE	EXPLICACIÓN	MATERIALES
"El Gesto"	Por parejas de pie, frente a frente a la señal ambos se hunden en el agua; uno hace un gesto y el compañero trata de identificarlo.	
"Los Colores"	Por parejas, se hunden al mismo tiempo, uno muestra una figura de cualquier color y el otro debe identificarlo.	Objetos de colores
"Los nudos"	Por parejas, se encuentra de pie, el otro tienen amarrada una pita de colores en la rodilla, el compañero se hunde y rata de desamarrarla.	Pitas de colores.
"El tesoro"	Individualmente se distribuyen en la parte baja, el profesor lanza en el área cristalas para que los alumnos se hundan y traten de coger el mayor número de ellas.	Cristalas

6.4 DESCRIPCION TECNICA DE LA FLOTACIÓN

La flotación es la capacidad sustentadora del cuerpo en el agua en una posición horizontal que puede ser abdominal o dorsal. Es importante conocer la ley de acción y reacción, la densidad del agua, peso específico, etc. Según Alejandro Sandino, el centro de gravedad hay que tratar de estabilizarlo mediante el equilibrio de las masas esqueléticas y musculares. La edad es un factor que interviene en la flotabilidad, entre más joven se tiene más posibilidad de estabilizarse por la tonicidad muscular.

La tensión muscular es muy importante porque entre más tensión existe menos posibilidad de flotación y viceversa aún cuando puede suceder lo contrario.

Generalmente para un mejor equilibrio en el agua, las manos deben ir al frente y el cuerpo debe tomar una posición horizontal.

- Sub habilidad: Flotación dorsal cubital.
- Tienen como objetivo lograr que el alumno se equilibre horizontalmente en el agua.

NOMBRE	EXPLICACIÓN	MATERIALES
"La bolita"	Por parejas, un alumno se coloca de pie y trata de hundir a su compañero que con la cadera flexionada y tomado de sus pies se encuentra en forma de bolita.	
"El muerto"	Por parejas, un alumno se coloca de pie y trata de hundir al compañero que está horizontal boca abajo. Tabla flotadora.	Tablas flotadoras.

- Sub habilidad: Buceo.
- Tienen como objetivo lograr que el alumno pueda desplazarse al estar sumergido.

NOMBRE	EXPLICACIÓN	MATERIALES
"Zig-Zag"	Se colocan varios alumnos de pie, en forma de zig-zag, con una pita de colores en el dedo gordo, un compañero desde el orillo de la piscina se sumerge y va quitando la pita hasta pasárselas todos y luego rotan.	
"La onda"	En fila formando una onda, los alumnos tienen un aro a una distancia de un metro; un compañero toma impulso, se sumerge y trata de pasar todos los aros.	Aros

NOMBRE	EXPLICACIÓN	MATERIALES
"El submarino"	Individualmente y en determinada zona a unos cinco metros aproximadamente se colocan piedras, monedas, relojes, a una orden todos tratarán de buscar en el fondo el mayor número de objetos.	Diferentes objetos.

6.5 DESCRIPCIÓN TÉCNICA DEL DESLIZAMIENTO

Deslizamiento es la capacidad de desplazarse horizontalmente solo con el impulso inicial de los pies. El alumno con ésta sub-habilidad comienza a manejar, la resistencia en el agua para tratar de no evitarla y aprovechar mejor la propulsión.

Según Cousilman existe la resistencia frontal, la resistencia de fricción y la resistencia de estela.

El deslizamiento es prácticamente la sub-habilidad fundamental para iniciar la posición básica de los estilos.

- Sub habilidad: el Deslizamiento.
- Tienen como objetivo lograr el deslizamiento dorsal y cubital del alumno.

NOMBRE	EXPLICACIÓN	MATERIALES
"El arrastre"	Por parejas, uno se coloca horizontal en el agua y toma una soga con las manos, el otro compañero por fuera de la piscina recoge la soga y trata de traerlo hacia donde se encuentra él, luego cambian de lugar.	Sogas
"Impulsarlo"	Por parejas, uno se coloca en posición horizontal, manos al frente el otro detrás de pie, lo toma por los talones y lo impulsa.	
"Quien va más lejos"	Individualmente, desde el borde de la piscina se impulsa apoyando un pie o ambos y con las manos al frente para llegar los más lejos que pueda.	

NOMBRE	EXPLICACIÓN	MATERIALES
"El arrastre"	Por parejas un alumno se coloca horizontalmente boca arriba, el otro compañero de pie lo toma por la cabeza ligeramente y lo va llevando a lo ancho de la piscina, luego cambian.	
"Que colores tiene el vestido de baño"	Por parejas, un alumno está de pie a una distancia de dos metros, el compañero se impulsa hacia atrás a alcanzarlo, manos hacia atrás, trata de mirar los colores de su vestido de baño.	
"Quién se impulsa más lejos"	Individualmente desde el borde de la piscina toma impulso con uno o dos pies hacia atrás, hasta llegar más lejos. Marcar con un bastón.	Bastones.

6.6 DESCRIPCIÓN TÉCNICA DEL ESTILO ESPALDA

El estilo Espalda parece ser el más fácil con relación a los otros estilos, porque la respiración no tiene ningún problema, ya que la posición en el agua es de cubito prono (boca arriba) y los movimientos en especial la patada, son muy parecidos a la patada del estilo libre.

- Posición del cuerpo: la mejor posición hidrodinámica es la del cuerpo horizontal boca arriba, las manos pueden permanecer junto a los muslos o extendidas hacia atrás en la proyección de sus hombros, las piernas extendidas con los pies hacia delante.

Uno de los mayores problemas que se presenta en el principiante es el tratar de adoptar una posición de flexión de cadera, razón por la cual el alumno se hunde y no puede permanecer en la posición correcta.

Para lograr estabilizar la posición horizontal se sugiere que el alumno trate de sacar la cintura y que pueda mirar su vestido de baño, mientras tanto las manos las mueve en forma de círculos junto a sus piernas.

Otra forma es tratar de realizar un arco hacia arriba con la cadera y mover los pies suavemente.

- Patada: la estructura del movimiento parte del eje bicoxal que se localiza en los huesos iliacos de la cadera muy parecido al movimiento de la patada del estilo libre de manera invertida y rítmica. Se debe tratar que el alumno mueva las piernas y los pies formando una especie de fuente en el agua y así estabilizar la posición del cuerpo.

- Brazada: es la mayor propulsadora del estilo, por eso hay que darle la importancia requerida en el proceso de aprendizaje. Comprende dos fases; acuática y aérea. La primera es la más importante y se puede realizar en el momento en que los dedos de la mano entran en el agua extendidos y el brazo pasa rozando el oído del nadador. En una forma sencilla se trae el brazo hacia delante bajo el nivel de agua, a la altura del hombro se flexiona y se trae hacia el muslo. La otra, se ejecuta describiendo una "s", en esta se profundiza en su parte inicial y se sube en la proyección de la pierna con un fuerte rapaleo hacia el muslo. El movimiento de los brazos es cíclico: Cuando uno entra el otro sale.

En la fase aérea cuando la mano sale del agua y aproximadamente cuando se lleva a un ángulo de quince grados, el antebrazo y la mano giran hacia fuera con el objeto de no lanzar agua al nadador en la cara.

- Respiración: aún cuando es más fácil de realizaría en éste estilo y se haga libremente, se recomienda que lleve un ritmo que puede ser en la siguiente forma: En el momento de iniciar la fase aérea se inspira y en el momento de terminar la fase acuática del mismo brazo se expira; esto resulta valioso para aplicarlo en una competencia.

La coordinación sale de una forma natural cuando los brazos van rápido los pies también.

- Salida: su diferencia de los estilos libre, pecho y mariposa por que esta se realiza en el agua.

Para su iniciación el juez de salida pita para que los nadadores entren a la piscina, el nadador puede colocar los pies en la pared final del muro sin sacarlos del nivel del agua, se toma de los soportes de los bloques de salida, ésta posición correspondería a la posición preventiva de "nadadores listos"; a la voz "a sus marcas" inclina su cuerpo hacia delante y a un pitazo se lanza hacia atrás tratando de arquear el cuerpo.

En el vuelo las manos las lleva hacia arriba, al lado y un poco abiertas con el objeto de que el nadador no se hunda demasiado. Sigue con un serpenteo y que puede avanzar hasta un tramo de quince metros para luego iniciar el estilo.

- Vuelta: se puede practicar la vuelta sencilla que consiste en que el nadador se aproxima a la pared final de la piscina, tocando con la mano y el cuerpo en posición horizontal boca arriba; luego recoge la cadera y los pies y gira por el mismo lado del toque para impulsarse y seguir con el estilo.

La vuelta olímpica o vuelta campana el nadador también se desplaza horizontalmente, pero antes de llegar a la pared final puede girar su cuerpo totalmente para realizar un rollo completo y hacer contacto con el muro y deslizar, reanudar el estilo.

6.6.1 Estilo Espalda

- Tienen como objetivo lograr que el alumno coordine el estilo espalda.
- Fundamentación de la patada.

NOMBRE	EXPLICACIÓN	MATERIALES
"Ayúdame"	Por parejas, un alumno está de pie, con una amnno toma las del compañero que está horizontal boca arriba y moviendo los pies alternadamente, hasta una distancia de cinco metros y cambian.	
"Golpean la bomba"	Por parejas, un alumno está de pie sosteniendo una bomba con las manos. El compañero toma la posición horizontal boca arriba, las manos las lleva cerca de las caderas y va moviendo los pies alternadamente.	
"La fuente"	Individualmente toma posición anterior con movimiento alterno y rítmico de los pies hasta hacer una fuente.	

- Fundamentación de la Brazada

NOMBRE	EXPLICACIÓN	MATERIALES
"Tabla nadadora"	Individualmente toma la posición horizontal boca arriba, en medio de las piernas coloca una tabla flotadora, va realizando la brazada del estilo espalda hasta donde pueda.	Tablas flotadoras.
"Las bombas"	Individualmente toma una posición horizontal boca arriba, del dedo gordo de cada pie, con una pita se amarra una bomba. Se mueven alternamente, se describe la brazada del estilo espalda.	Bombas de diferentes colores.

NOMBRE	EXPLICACIÓN	MATERIALES
"¿Quién realiza el estilo espalda?"	Individualmente del borde de la piscina se impulsa para realizar la patada, luego la brazada del estilo espalda.	

6.7 DESCRIPCIÓN TÉCNICA DEL ESTILO LIBRE

De los estilos de natación, el estilo libre es en este momento el más rápido las mayores dificultades radican en su coordinación debido al mecanismo de su respiración. Con el paso del tiempo el estilo se ha perfeccionado, al adecuar el estilo al nadador, en lo anatómico, fisiológico y mecánico, buscando así una mejor posición en el agua que favorezca el deslizamiento y la propulsión.

Posición del cuerpo.: Para este estilo se necesita que la posición del cuerpo sea horizontal, boca abajo, colocando los brazos al frente y la mirada hacia delante el resto del cuerpo, las piernas y los pies van extendidos.

Patada: Se parte con la posición de los pies en extensión y con una media dorsiflexión es decir, separando los talones ligeramente y los dedos gordos de los pies tratarán de rozar. La patada se ejecutará en dos fases descendente y ascendente; cuando una pierna en su movimiento baja, la otra sube en forma rítmica con los tobillos relajados y un movimiento corto. El eje básico de movimiento es el bicoxal hasta su terminación en los dedos de los pies. El núcleo articular se localiza en la articulación coxo femoral.

La Brazada: Se divide en fase acuática y fase aérea, cuando un brazo entra en el agua el otro sale de ella La brazada se constituye de los siguientes movimientos entrada, agarre, tirón, empuje, dominación, rapaleo, recobro y ataque.

La fase acuática es la más importante para el avance del nadador, comienza cuando los dedos de la mano entran en el agua e inician su recorrido técnico aprovechando toda la palanca de su brazo. El nadador puede técnicamente describir el recorrido en la siguiente forma, la copa invertida en signo de interrogación en forma de "s" o en forma recta.

Los movimientos descritos anteriormente debe ejecutarlos por debajo de las líneas de la prolongación de su cuerpo, tratando siempre de utilizar la palma de la mano como remo, separando los dedos ligeramente, según los últimos análisis biomecánicos.

En la fase aérea, se proyecta arriba y hacia delante, teniendo en cuenta en formar un ángulo con el codo de aproximadamente noventa grados, llevando éste adelante y la mano atrás, hasta lograr que el hombre se desplace, luego la mano pasa adelante para iniciar la mano en el agua.

La brazada del estilo libre es tan importante que la propulsión es aproximadamente el 75% del estilo.

La Respiración en principio es difícil de coordinar pero con un buen trabajo el alumno puede mecanizarlo progresivamente. En éste estilo se recomienda realizar la respiración explosiva es decir con fuerza y decisión.

Encontramos tres clases de respiración la normal, la adelantada y la retardada. Se recomienda la normal por la facilidad de coordinación consiste en girar la cabeza hacia al lado mirando hacia el hombro y expulsando el aire al mismo tiempo. Se puede practicar por cualquier lado según la facilidad que presente el alumno.

También se puede coordinar de la siguiente manera por cada brazada completa se respira una vez (por un lado o por ambos lados alternando) por cada dos brazadas, por cada tres etc. De acuerdo a la capacidad pulmonar del alumno.

La respiración se coordina con la brazada de la siguiente manera, se ejecuta la brazada acuática, cuando se va a terminar ésta se gira la cabeza a un lado seleccionado ya por el alumno se expulsa el aire explosivamente y en la fase aérea durante el recorrido del brazo se toma el aire pues la cabeza está por fuera del agua. Generalmente el alumno principiante falla en esta fase porque gira la cabeza muy rápido y no tiene el tiempo suficiente para tomar el aire. El movimiento en general del estilo es cíclico en la brazada y patada.

- Salida: se puede clasificar en alta, media y baja de acuerdo a la acomodación de cada nadador. El participante se ubica en la plataforma de salida de acuerdo a su camino toma cualquiera de las posiciones anteriores con la mirada unos metros adelante el vuelo lo ejecuta por desplazamiento del centro de gravedad hacia delante tratando de lanzarse lo más lejos posible en el menor tiempo.

Al entrar en el agua la cabeza va alta y el cuerpo adopta una posición horizontal permitiendo así un adecuado desplazamiento para iniciar el nado del estilo.

- Vuelta: el nadador puede realizar la vuelta, tocando la pared final de la piscina con las manos o con los pies. Si realiza la vuelta sencilla el toque lo efectúa con una sola mano flexiona la cadera y lleva los pies hacia el muro luego gira por el lado contrario colocando las manos en el agua paralelamente para impulsarse y continuar el estilo.

Si la vuelta es olímpica o de campana, el contacto con la pared final la puede hacer sólo con los pies para ello en el momento de llegar al muro final realiza un rollo de lado coloca los pies en la pared quedando listo para tomar el impulso e iniciar nuevamente el estilo.

- Coordinación del estilo libre
- Fundamentación de la Patada

NOMBRE	EXPLICACIÓN	MATERIALES
"Póngale ritmo"	Por parejas, un alumno se coloca horizontalmente boca abajo brazos hacia delante; el compañero de pie por atrás le toma los pies y se los mueve rítmicamente.	
"Empujar el muro"	Individualmente, se coloca al frente de la pared final a unos tres metros. A la orden del profesor, el grupo toma posición horizontal boca abajo y moviendo los pies rítmicamente tratan de ganar el muro; luego se empujan de éste y vuelven a hacer lo mismo.	
"Guerra por parejas"	Por parejas, de pie frente a frente toman un bastón; a una orden ambos toman posición horizontal boca abajo, moviendo los pies rítmicamente el uno trata de desplazar a su compañero.	Bastones.
"Relevos"	Grupos de cuatro a lo ancho de la piscina desde el borde, inician los primeros relevos con un objeto en la mano, en posición horizontal boca abajo realizando la patada del estilo libre hasta llegar al otro lado donde está su compañero hasta completar tres relevos.	

- Fundamentación de la brazada

NOMBRE	EXPLICACIÓN	MATERIALES
"Enséñame"	Por parejas un alumno de pie inclinando la cabeza y el tronco hacia delante al nivel del agua, el compañero le va describiendo la brazada del estilo.	

NOMBRE	EXPLICACIÓN	MATERIALES
"El molino"	De manera individual, con el cuerpo inclinado hacia delante y de pie, la cabeza en el agua, el alumno va caminando y ejecutando la brazada en forma de molino.	
"Transportar la clava"	Por parejas, un alumno se coloca de forma horizontal boca abajo, con una clava en los pies va realizando la brazada, luego lo hace el compañero.	Clavas
"Quién bracea mejor"	Por parejas, en trayecto de cinco metros un alumno inicia los movimientos de pie y luego la brazada del estilo libre. Hace el concurso con su compañero a la orden del profesor.	

- Fundamentación de la Respiración del Estilo Libre

NOMBRE	EXPLICACIÓN	MATERIALES
"Mírame"	Por parejas, de pie y en posición fija, inclinando la cabeza y el cuerpo hacia delante en el agua, gira la cabeza hacia el lado que haya seleccionado el alumno para respirar, y mira a su compañero el cuál le hará un gesto que debe identificar.	
"Acompáñame"	Con las mismas características del juego anterior pero agragando el movimiento del brazo y un poco de desplazamiento.	
"El relevo"	Individualmente, el alumno se coloca de manera horizontal con la boca hacia abajo, llevando una tabla en medio de las piernas, realiza la brazada y la respiración a lo ancho de la piscina.	
"Nada libre"	Competencia por parejas, para determinar quien nada mejor al estilo libre, a lo ancho de la piscina.	

6.8 DESCRIPCIÓN TÉCNICA DEL ESTILO PECHO

Es el estilo que mayor evolución ha tenido a través de los tiempos, tanto en las estructuras de movimiento de las piernas como el de las manos ya que son simétricos es decir, que se mueven simultáneamente. En tanto que en el estilo libre y espalda los movimientos son alternos.

- Posición del cuerpo: para iniciar el estilo se parte de una posición horizontal, cabeza mirando al frente, los brazos extendidos hacia delante, las piernas y pies extendidos hacia atrás. En los principiantes, algunas veces se debe dejar que hundan un poco piernas y pies para que puedan presionar mejor, mientras que mecanizan la patada.
- Patada: partimos con las piernas extendidas y el cuerpo horizontal de cubito supino (boca abajo) rodillas juntas se flexionan éstas tratando de llevarías hacia los glúteos en un ángulo aproximado de noventa grados. Es recomendable en los alumnos que están iniciando que traten de arquear la espalda para traer los pies hacia la cola y así poder mecanizar las estructuras de movimiento seria un error lamentable que en vez de flexionar las rodillas hacia atrás las flexione hacia el pecho.

Después de la fase anterior se separan los pies quedando por así decirlo con una posición de rodilla-junto, pati-apartado. Los pies se flexionan y se abren a los lados y hacia fuera.

La siguiente fase es la propulsión y consiste en lanzar los pies y las piernas hacia atrás y juntarlos con fuerza para llegar a la posición inicial, se presiona el agua con la planta de los pies por esto, los pies deben estar bien flexionados y llevarlos así hasta tomar la posición horizontal.

Para el proceso de enseñanza, lo podemos dividir en varias etapas; la primera que el alumno tome la posición horizontal pero cuidando el arqueo de la parte dorsal. La segunda igual al anterior pero agregando la flexión de rodillas, la tercera abertura de los pies y la cuarta el lanzamiento de las piernas y pies hacia atrás.

Las anteriores etapas se recomiendan para los alumnos que no tienen las infraestructuras de movimientos mínimos necesarios y que se les dificulta el aprendizaje, pero habrá alumnos que solo necesitan de una o dos fases como por ejemplo, en una se marca la flexión de rodillas, la flexión y apertura de los pies y en la otra se lanzan los pies hacia atrás. Cuando el alumno mecaniza todos estos movimientos los puede realizar en una sola etapa.

- Brazada: se ejecuta simétricamente partiendo de los brazos al frente, llevándolos hacia atrás, al lado y hacia abajo con las palmas de las manos hacia fuera tratando de no flexionar los codos. Los brazos se traen hasta la altura de los hombros, se giran las manos hacia adentro, luego se extienden llevándolos paralelamente hacia delante, aquí aprovecharemos la palanca de los brazos.
- Respiración: se toma la posición de cabeza mirando al frente, esto facilita más que en el estilo libre que tiene que sacarse de lado, al igual que en el estilo libre hay tres clases de respiración: normal, adelantada y retardada, se recomienda la normal por la facilidad de coordinación.

Para efectuar ésta respiración, llevamos la cabeza hacia delante y exhiramos básicamente por la nariz aunque se puede también por la boca, o combinándola. Al momento de salir la boca del agua, se toma el aire luego bajamos la cabeza para poder deslizar.

En la coordinación entre la respiración y la brazada, cuando los brazos inician el movimiento hacia atrás y se siente un apoyo, se levanta la cabeza y en este preciso momento se efectúa la respiración.

- Coordinación del Estilo: después de la salida, y teniendo en cuenta el aspecto técnico lo primero que debe hacer el nadador es realizar la brazada, en éste momento respira, luego la patada para deslizar.
- Salida: se realiza desde fuera de la piscina parecida a la del estilo libre y estilo mariposa en sus órdenes preventivas y ejecutivas, la diferencia está en que el nadador entra en el agua con la cabeza pegada al mentón, que le da una mayor profundidad y así poder realizar una buena inmersión y un movimiento completo de brazada de gran tracción es decir, llevándolo hacia atrás hasta donde permita la palanca de los brazos, recuperan hacia adentro y seguidamente con una patada para impulsarse salir a la superficie del agua y reiniciar el estilo. Una buena salida técnica en el estilo proporciona un buen avance en el nadador.
- Vuelta: el nadador llega cerca da la pared final normalmente, en este preciso momento coloca las dos manos simultáneamente y casi a la misma altura, flexiona la cadera lleva los pies hacia el muro, gira por cualquiera de los dos lados preferido por el nadador, una mano permanece en el agua, la otra la ubica paralela para impulsarse con los pies y sumergirse nuevamente y poder hacer lo mismo que en la salida. Se aclara que el nadador no tiene obligación de hacer técnicamente ni la salida ni la vuelta, pero sólo así obtiene un buen rendimiento.

La respiración al igual que en el estilo libre, se puede llevar a cabo haciendo una respiración amplia antes de ejecutar el giro o la vuelta, o puede realizarla en el momento del toque y del giro que sería lo normal. También la puede realizar después.

Estilo Pecho: su objetivo es lograr que el alumno coordine el estilo pecho.

- Fundamentación de la Patada

NOMBRE	EXPLICACIÓN	MATERIALES
"El bobo"	En grupo, fuera de la piscina a la orden del profesor los alumnos toman la posición de rodillas juntas, pies apartados y espalda recta o sosteniendo una pelota de caucho con las rodillas.	Pelotas de caucho
"El sapito"	Con las mismas características del ejercicio anterior, pero acostados boca abajo. Puede emplear cauchos en las rodillas.	Cauchos
"El sapito patea"	De la misma manera, pero por parejas un alumno coloca las manos en los pies del compañero, le ayuda a marcar y el otro lanza los pies hacia atrás.	
"La ranita"	Por parejas en el agua, un alumno se coloca horizontal boca abajo, las manos sostienen un balón; el otro compañero le marca la posición de rodillas y pies con las manos.	Balones
"La ranita se va"	Parecido al ejercicio anterior, pero con la diferencia de que el que está horizontal no tiene balón y el compañero le marca los pies y lo impulsa.	

NOMBRE	EXPLICACIÓN	MATERIALES
"La ranita y la clava"	En forma individual, en la piscina el alumno toma posición horizontal llevando una clava en las manos, marca la patada de pecho y desliza una sola vez, luego vuelve y se impulsa.	Clavas o botellas plásticas.
"¿Quién hace la patada de pecho?"	Individualmente, con las mismas características del juego anterior, pero sin utilizar la clava, cada vez que ejecuta la patada y luego se coloca de pie y vuelve a empezar.	

- Fundamentación de la brazada del estilo pecho

NOMBRE	EXPLICACIÓN	MATERIALES
"Mojar las manos"	De forma individual, en el borde de la piscina introduce las manos en el agua para describir la brazada del estilo pecho.	
"Las manos igualitas"	Por parejas, en la piscina un alumno toma la posición horizontal boca abajo, entre los pies lleva un bastón, los brazos describen la brazada del estilo.	
"Tijera pecho"	Parejas, un alumno en posición horizontal boca abajo, realiza la patada de tijera y al mismo tiempo realiza la patada de pecho.	
"Brazadita"	Individualmente, con las mismas características del ejercicio anterior, sin mover los pies con solo impulso, describe la brazada del estilo.	

- Fundamentación de la respiración del estilo pecho

NOMBRE	EXPLICACIÓN	MATERIALES
"Desplazar la bomba"	Individualmente y de pie, con el cuerpo inclinado hacia delante y la cabeza en el agua, soplar al frente de la bomba y hacer la brazada al mismo tiempo.	Bombas

NOMBRE	EXPLICACIÓN	MATERIALES
"La gaseosa flotadora"	Por parejas, un alumno se coloca horizontalmente boca abajo, en los pies lleva una botella plástica, con las manos va describiendo la brazada y al mismo tiempo va respirando.	Botellas plásticas
"Combinada"	Individualmente, con la forma anterior pero haciendo también la patada del estilo libre.	
"Respira, respira"	Con las mismas características del ejercicio anterior, pero deslizando primero, para luego describir la brazada, y respirar al mismo tiempo.	
"El desliz"	Cada alumno de manera horizontal, impulsándose describe la brazada, respira y realiza la patada.	
"¿Quién nada pecho?"	Con las mismas características del ejercicio anterior, se realiza a lo ancho de la piscina de manera continua.	

6.9 DESCRIPCIÓN TÉCNICA DEL ESTILO MARIPOSA

Es el estilo mas nuevo de competición que existe y se debió a una imperfección del estilo pecho, incluso se alcanzo a nadar ejecutando la brazada de mariposa actual con la patada del estilo pecho. Posteriormente apareció la patada del estilo mariposa o delfín con la cual se coordina hoy día. La posición del cuerpo en el estilo es igual a la del estilo libre.

- La Patada: las estructuras de movimiento de la patada la podemos dividir en dos, la primera se realiza con mayor intensidad y mayor amplitud; la segunda es más suave y menos amplia. Ambas corresponden a un ciclo completo de la patada.

Las piernas van extendidas hacia atrás el cuerpo en posición horizontal boca abajo, los pies van extendidos con los dedos gordos juntos y los talones separados. Sus movimientos son simétricos y tienen que estar en coordinación con los brazos.

- La Brazada: en términos generales tiene la característica de la brazada del estilo libre, la diferencia radica en que el movimiento se realiza al mismo tiempo o simultáneamente, las frases o recorridos técnicos son muy parecidos; sólo que hacerlo con mas fuerza y decisión aparenta que el cuerpo trata de salir del agua.
- La Respiración: la posición inicial ubicando la cabeza de frente; el tiempo de inspiración debe hacerse un poco más rápido debido a la posición; al coordinar el estilo completo, la exhalación debe ejecutarse de la misma manera, con mucha fuerza y decisión. Tanto en el estilo libre como en el mariposa debe exhalarse explosivamente y básicamente por la boca.
- La Coordinación: se puede utilizar la misma mecánica del estilo libre, pero realizándola de frente, incluso en el estilo mariposa se puede respirar de lado como en el estilo libre. Se puede utilizar esta forma como proceso metodológico para la enseñanza de la mecánica respiratoria.

En la coordinación de pies y brazos se puede decir que la brazada tiene dos fases, una fuerte y otra suave. Como se sincronizan, cuando se ejecuta la brazada acuática se realiza la patada fuerte y al terminar la brazada aérea, se ejecuta la brazada suave, ésta es toda la estructura mecánica del estilo.

- Salida: se realiza por fuera de la piscina. Las órdenes preventivas y ejecutivas son iguales al estilo libre y pecho, lo mismo en el vuelo. La entrada en el agua es una posición intermedia entre libre y pecho.

Para el estilo mariposa la cabeza va hacia el frente, cualquiera que sea el estilo la cabeza debe ir protegida con los brazos extendidos al frente y en medio de ellos. El movimiento de los brazos es fundamental en cualquier salida de estilo, por que un buen balanceo ayuda al nadador a salir mucho mas lejos.

- Vuelta: el nadador se acerca a la pared final pero, al llegar toca con las dos manos por encima o debajo del nivel del agua, flexiona la cadera trayendo los pies al muro, gira por cualquiera de los dos lados, colocando las manos al frente y paralelas e impulsándose al frente con los pies, para reiniciar el estilo normalmente. Se puede aclarar que en la salida inicial como en la vuelta el competidor puede realizar una brazada sub acuática y tres patadas del estilo.

Coordinación del Estilo Mariposa

- Fundamentación de la patada

NOMBRE	EXPLICACIÓN	MATERIALES
"Ola fuerte"	Por parejas, en el orillo de la piscina boca abajo, la cadera y piernas en el agua, la golpea con un movimiento fuerte de los pies.	
"Ola suave"	Con las mismas características del ejercicio anterior pero golpeando el agua de manera más suave con el movimiento de sus pies.	
"Ola fuerte, ola suave"	Parejas, un alumno se coloca de pie con las manos al frente, el compañero se ubica adelante en posición horizontal con un bastón, a una orden mueve las piernas tratando de golpear las manos de su compañero suavemente.	Bastones
"Golpear el aro"	Similar el ejercicio anterior, se debe golpear el aro que tiene su compañero atrás para luego cambiar.	Aros
"El aro nadador"	En parejas, un alumno horizontalmente lleva un aro en las manos, realiza la patada fuerte y luego suave. El compañero observa y corrige.	Aros
"La onda"	De forma individual, realizar el mismo ejercicio anterior, sin utilizar aros.	

- Fundamentación de la brazada del estilo mariposa

NOMBRE	EXPLICACIÓN	MATERIALES
"La ula, ula"	Grupos de pie inclinados hacia delante van pasando el aro en el agua.	Aros
"La zoga"	Parecido al ejercicio anterior pero utilizando una soga y avanzando un poco.	Sogas

NOMBRE	EXPLICACIÓN	MATERIALES
"La paleta"	Individualmente, de pie inclinado hacia delante con la cabeza en el agua, el alumno lleva una paleta de acrílico en cada mano, al mismo tiempo va describiendo la brazada de mariposa y va saltando adelante, respira con fuerza.	
"Sosténgame"	Por parejas, un alumno está de pie y con las manos sostiene los pies del compañero que está horizontal, va describiendo la brazada del estilo mariposa, va avanzando y respirando con fuerza.	
"La ballena"	En grupo, cada alumno toma posición horizontal, con las piernas sostiene una tabla flotadora, describe con las manos el estilo y respira.	Tablas flotadoras
"El tiburón"	Individualmente, con las características del ejercicio anterior sin necesidad tabla flotadora, se realiza un ciclo de patada grande, pequeña, desliza y se coloca de pie. Repite.	
"Delfín pecho"	Por parejas, un alumno observa y corrige, el otro describe una de las formas de coordinación del estilo mariposa así: posición horizontal brazos al frente, se inicia con una brazada de pecho gran tracción, es decir, que abarca toda la palanca del brazo y se respira fuerte, los brazos se recuperan hacia delante y en este momento se da la patada suave.	
"El delfín"	De manera individual, horizontalmente realiza el ciclo de la patada fuerte con el ciclo de la brazada acuática, y el ciclo de la patada suave con el ciclo aéreo de la brazada cuando está terminando.	

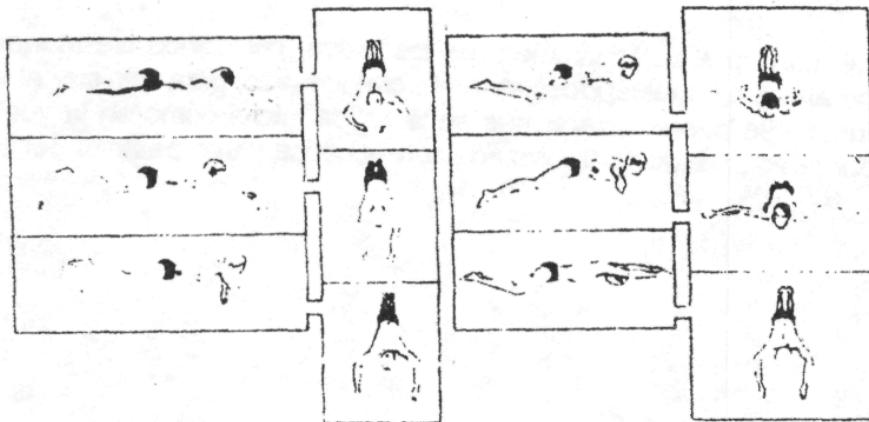
- Salidas y vueltas:
- Salidas

NOMBRE	EXPLICACIÓN
"Parada de manos"	Para acondicionar el reflejo del movimiento de la cabeza, cada integrante del grupo a una orden del profesor, en la parte baja de la piscina coloca las dos manos en el fondo y levanta las piernas sosteniéndolas en el aire. Ayuda un compañero a sostener.
"Escuadra"	Por parejas, un alumno de pie sostiene una soga, realiza la escuadra y nuevamente trata de quedar en parada de manos.
"Lanzada a caballo"	Por parejas, un alumno toma con sus manos los pies del compañero, el otro se monta encima de sus hombros, y el que esta abajo hace que su compañero caiga al agua inclinándose hacia delante.
"Rebosadero"	Por parejas, uno se coloca por fuera de la piscina en el orillo, el otro se sienta en el borde con los pies bien separados, en el rebosadero inclina el cuerpo hacia delante, colocando los brazos extendidos y tensionados, la cabeza en medio de los brazos, se deja ir para tratar de dar un bote hacia delante.
"Acurrucado"	Parecido al anterior, pero se lanza del borde de la piscina y desde una posición con las rodillas bien flexionadas, los dedos gordos de los pies apretan el borde.
"Semiflexión"	Con las mismas características del ejercicio anterior, pero realizando la salida desde el borde de la piscina.
"Tómame un pie"	Por parejas, ubicados en el borde de la piscina, un alumno de pie, le toma al compañero un pie para apoyarlo, éste coloca el otro pie en la orilla, flexiona la cadera, los brazos juntos extendidos protegiendo siempre la cabeza, se va inclinando poco a poco hacia delante. Con el apoyo de su compañero, cuando las manos entran en el agua lo suelta para tratar de entrar diagonalmente.
"Déjame solo"	Individualmente, realiza el juego anterior pero sin ayuda de un compañero, también apoyando los dos pies.
"Quién salta más lejos"	Competencia por grupos para sacar los mejores de cada uno, y hacer la competencia final.

- Vueltas

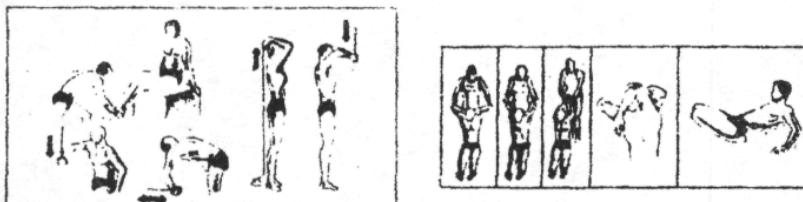
NOMBRE	EXPLICACIÓN
"La media vuelta"	Por parejas, un alumno se coloca de pie con una tabla flotadora a nivel del agua, el otro se impulsa y llega cerca de la tabla, la toca con una o las dos manos flexionando la cadera y trae sus pies hasta donde está su compañero, luego cambian.
"La vuelta"	Por parejas, un alumno de pie en la parte baja de la piscina sostiene una tabla flotadora que apoya la vuelta del compañera, según su estilo.
"El rollo"	Por parejas, un alumno de pie sostiene un bastón a nivel del agua, otro compañero se impulsa y realiza el rollo al pasar el obstáculo.

NOMBRE	EXPLICACIÓN
"Semiroollo"	Por parejas, un alumno de pie en la parte baja de la piscina, sostiene una tabla flotadora, apoya la vuelta del compañero con un rollo completo, luego lo ejecuta con rollo de lado.
"Vueltas en el muro"	De manera individual o en grupos, el alumno se impulsa cerca del muro de la piscina para ejecutar las vueltas de los diferentes estilos.

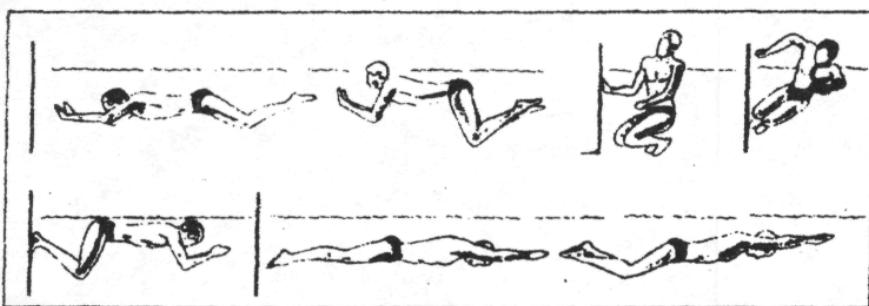


Técnica mariposa.

Entrenamiento físico.



Aspectos tácticos mariposa



UNIDAD 7: Reglamentación y Normatividad

Núcleos Temáticos y Problemáticos

- Reglas Sobre Instalaciones
- Nado Estilo Libre
- Nado Estilo Espalda
- Nado Estilo Pecho
- Nado Estilo Mariposa
- Nado Combinado
- La Carrera
- Registro de tiempo

Proceso de Información

7.1 REGLAS SOBRE INSTALACIONES

Cualquier evento que se celebre bajo las reglas de la FINA (Federación Internacional de Natación Amateur), deberá cumplir con todos los requisitos mínimos que en esta unidad se mencionan:

- Largo: 50 mts, cuando se usen paneles de toque del equipo automático de clasificación y cronometraje, en el extremo de salida, o adicionalmente en el extremo de vueltas, debe asegurarse que la piscina tenga la longitud requerida de 50 m. entre los dos paneles.

25 mts, cuando se usen paneles de toque de equipo automático de clasificación y de cronometraje en el extremo de salida o adicionalmente en el extremo de vueltas, debe asegurarse que la piscina tenga la longitud requerida de 25 m entre los dos paneles

- Profundidad: se requiere el mínimo de 1 metro.

- Paredes: las paredes de los extremos serán paralelas y formarán ángulo recto con la superficie del agua, serán construidas en material sólido con una superficie antideslizante extendida 0.80 m debajo de la superficie del agua con el fin de que el competidor pueda, sin peligro, tocar e impulsarse en las vueltas.

Se permite la existencia de escalones de descanso a lo largo de las paredes de la piscina: deben estar situados a una profundidad no menor de 1.20 m debajo de la superficie del agua.

- Rebosaderos: pueden estar situados en todas las cuatro paredes de la piscina, todos los rebosaderos deben estar equipados con válvulas ajustables de cierre, de manera que el agua pueda ser mantenida a nivel constante.
- Los carriles: deben tener un ancho mínimo de 2 mts, con dos espacios cada uno con un mínimo de 0.20 mts de ancho, al lado de los carriles primero y último.
- Corcheras: se extenderán a todo lo largo de la piscina, aseguradas a las paredes de los extremos con anclajes incrustados en ellas. Cada corchera estará integrada por flotadores colocados el uno a continuación del otro.
- Plataforma de salida: las plataformas de salida deberán ser fibras y no darán efecto de resortaje. La altura de la plataforma encima de la superficie del agua puede estar entre 0.50 y 0.75 mts, y estar cubierta con material antideslizante. La inclinación máxima no puede ser mayor de 10°. Las agarraderas para la salida de espalda, deben estar situadas entre 0.30 y 0.80 mts. encima de la superficie del agua, horizontal y verticalmente. Deben ser paralelas a la superficie de la pared y no sobresalir de ella.

- Numeración: cada bloque de salida debe ser numerado de manera clara, en los cuatro lados, claramente visible para los jueces. El carril número 1 estará al lado derecho, mirando la piscina desde el extremo de las salidas.
- Indicadores a la vuelta de espalda: debe haber una línea de banderolas suspendida sobre la piscina a una altura no menor de 1.20 m sobre la superficie del agua, colocada sobre soportes fijos situados a 15 m de cada pared extrema.
- Cuerda de falsas salidas: estará suspendida cruzando sobre la piscina a no menos de 1.20 mts encima del nivel del agua, sobre soportes fijos colocados a 15 m del extremo de salidas. Debe estar sujetada a los soportes por medio de un rápido y fácil mecanismo de soltura.

- Agua: temperatura mínima: 26°C +/- 1°C. Durante la competencia, el agua de la piscina debe mantenerse a un nivel constante, sin movimiento apreciable.
- Iluminación: la intensidad de la luz sobre las plataformas de salida y los extremos de vueltas, no debe ser menor de 600 lux.
- Líneas de señalización: serán de un color oscuro constante, situadas en el fondo de la piscina, en el centro de cada carril. Ancho mínimo 0.20 m, máximo 0.30 m. Largo 46 m para piscinas de 50 m de largo, y 21 m para piscinas de 25 m de largo.
- Deberán colocarse líneas de meta sobre las paredes extremas o sobre los paneles de toque, en el centro de cada carril, del mismo ancho que las líneas de carril.

Piscina para Juegos Olímpicos y Campeonatos Mundiales

- Largo 50 metros
- Ancho 25 metros
- Profundidad 2 metros mínimo
- carriles de 2,50 metros de ancho

7.2 NADO ESTILO LIBRE

Estilo Libre significa que un evento así designado, el competidor puede nadar cualquier estilo, excepto en la pruebas de combinado individual o relevo combinado en las cuales estilo libre significa cualquier estilo distinto del de Espalda Pecho o Mariposa. El estilo Libre, el nadador puede tocar la pared en las vueltas y llegadas, con cualquier parte del cuerpo, no es obligatorio tocar con la mano.

7.3 NADO ESTILO ESPALDA

Los competidores se alinearan en el agua, de cara a la salida y con las manos colocadas en las agarraderas de salida. Los pies, incluyendo los dedos, estarán debajo de la superficie del agua. Pararse en ó sobre el rebosadero o encorvar los dedos sobre el borde del mismo, esta prohibido. El nadador no está autorizado a realizar ningún movimiento con cualquier parte del cuerpo, antes de que se de la señal de salida.

A la señal de salida y en las vueltas, los nadadores se despegarán y nadarán durante toda la carrera sobre sus espaldas. Las manos no pueden soltarse antes de que se de la señal de salida.

Cualquier competidor que abandone la posición normal sobre la espalda antes de que la cabeza, el hombro, la mano o el brazo más avanzado hayan tocado el extremo de la piscina en la vuelta o en la llegada, será descalificado. Se permite girar los hombros por fuera de la vertical, después de tocar la pared de la piscina al ejecutar la vuelta pero el nadador debe haber regresado de la vertical, a la posición sobre la espalda antes de que los pies dejen la pared. La posición normal de la espalda en el estilo espalda puede incluir un movimiento ondulante del cuerpo, pero sin llegar a los 90 grados del plano horizontal en cualquier punto de la carrera. La posición de la cabeza no es relevante.

7.4 NADO ESTILO PECHO

Desde el principio de la primera brazada y después de cada vuelta el cuerpo se mantendrá sobre el pecho y los hombros en línea con la superficie normal del agua.

En todo momento todos los movimientos de los brazos y en el mismo plano horizontal sin movimientos alternativos.

Las manos deberán ser impulsadas juntas hacia delante, frente al pecho y regresándose hacia atrás al nivel de la superficie del agua o bajo él. Excepto en la salida y en las vueltas, las manos no deben ser llevadas más allá de la línea de las caderas.

En todo momento todos los movimientos de las piernas serán simultáneos y en el mismo plano horizontal sin movimientos alternativos. En la patada los pies deberán ir hacia fuera en el movimiento hacia atrás. No se permiten movimientos en forma de "tijera" o de "delfín". Romper la superficie del agua con los pies está permitido, pero sin que siga un movimiento hacia fuera en forma de patada de "delfín".

Al ejecutar las vueltas y al terminar la carrera, el toque será hecho con ambas manos simultáneamente, ya sea arriba, abajo, o al nivel del agua. Los hombros deben permanecer en el plano horizontal. Durante cada ciclo completo de una brazada y una patada, alguna parte de la cabeza del nadador romperá la superficie del agua, excepto después de la salida y después de cada vuelta en que el nadador puede dar una brazada completamente atrás hacia las piernas, y una patada mientras se encuentra totalmente sumergido antes de regresar a la superficie.

Muchas federaciones han cuestionado como se deben interpretar ciertos aspectos de las reglas del estilo pecho adoptadas por el Congreso Técnico de Natación de

Madrid. Debe recordarse que no fue la intención del Congreso modificar el estilo en forma radical sino la de unificar la interpretación de cómo debe estar colocada la cabeza del nadador en relación con la superficie del agua. La siguiente es la interpretación oficial de la FINA.

Después de la salida y después de cada vuelta, al nadador se le permite como antes, realizar mientras este totalmente sumergido una brazada completa hacia atrás hasta las piernas, regresando los brazos hacia delante hasta la posición original y una patada. La cabeza debe romper la superficie del agua durante la primera parte de la segunda brazada, esto es antes de que las manos inicien su giro hacia adentro en la parte más alta de la segunda brazada.

Durante cada ciclo después del primero, parte de la cabeza del nadador debe salir, realmente, fuera del agua. Ya no es suficiente que la cabeza permanezca por encima del nivel de la superficie normal del agua, con la posibilidad de una onda cubriendo la parte superior de la cabeza. Es importante que parte de la cabeza esté, en realidad, expuesta directamente al aire.

La actual regla establece, expuestamente, que las manos no pueden después de la primera brazada, ir más allá de la línea de caderas al terminar el movimiento de salida y después de cada vuelta.

Lo anterior no significa una drástica divergencia de la regla anterior ya que la intención es solamente asegurar que durante la carrera el nadador no se deslice, debajo del agua con los brazos pegados o casi pegados al costado del cuerpo como es lo normal, después de la salida y después de las vueltas.

El nadador deberá tener el beneficio sobre cualquier duda relacionada con la posición de la línea de la cadera.

A pesar de que la regla no ha sido modificada, se han dado interpretaciones inconsistentes respecto a la parte de la recuperación durante la brazada. Las manos deben ser enviadas, juntas, hacia delante desde el pecho ya sea a nivel o debajo de la superficie del agua. No se permite una recuperación como en el estilo mariposa.

Ya no es necesario que en las vueltas y a la llegada, el nadador toque con las manos al mismo nivel. Sin embargo no hay modificación a la regla que establece que los hombros deben permanecer en el plano horizontal. Se permite, actualmente, sumergir la cabeza antes de la vuelta o de llegada, siempre y cuando la cabeza haya roto la superficie del agua en algún punto durante el último ciclo antes de la vuelta o de la llegada.

7.5 NADO ESTILO MARIPOSA

Ambos brazos deberán ser enviados juntos hacia delante, por fuera del agua y traídos hacia atrás simultáneamente. El cuerpo deberá mantenerse sobre el pecho y ambos hombros en línea con la superficie del agua, desde el comienzo de la primera brazada, después de la salida y durante la vuelta.

Todos los movimientos de los pies deberán ser ejecutados de forma simultánea, se permiten movimientos simultáneos de las piernas y pies de arriba hacia abajo en el plano vertical. Las piernas y pies no necesitan estar al mismo nivel, pero no se permiten movimientos alternativos.

Al ejecutar las vueltas y al terminar la carrera, el toque será hecho con ambas manos simultáneamente, ya sea, arriba, abajo o a nivel del agua. Los hombros permanecerán en la posición horizontal. A la salida y en las vueltas, el nadador podrá dar una o más patadas, pero solo una brazada, debajo del agua, con el objeto de salir a la superficie.

7.6 NADO COMBINADO

En los eventos de combinado individual, el nadador cubrirá los cuatro estilos de natación en el siguiente orden: Mariposa, Espalda, Pecho y Libre. En los eventos de relevo combinado, los nadadores cubrirán los cuatro estilos de natación en el siguiente orden: Espalda, Pecho, Mariposa y Libre.

7.7 LA CARRERA

Un competidor de natación en una competencia individual cubrirá la distancia total para calificar. Un nadador debe terminar la carrera en el mismo carril por el cual la inició.

En todas las pruebas, un nadador deberá hacer contacto físico con el extremo de la piscina, en las vueltas, las cuales deben ser hechas desde la pared, y no es permitido caminar o dar un paso sobre el fondo de las piscinas.

Ponerse de pie sobre el fondo durante las pruebas de estilo Libre, o durante la porción de Libre en los eventos combinados, no es motivo para descalificar un nadador, pero éste no deberá caminar.

Obstruir otro competidor, nadando a través de otro carril o interferir de otra manera, descalificará al nadador culpable si la falta ha sido internacional. El árbitro

hará un informe del asunto, al miembro promotor de la carrera y otro al Miembro al cual pertenece el nadador infractor.

A ningún competidor te será permitido usar o ir equipado con cualquier dispositivo que pueda aumentar su velocidad, su flotación o su resistencia durante una competencia (como guantes palmípedos, aletas, etc). Se pueden usar guías.

Cualquier competidor no inscrito en un evento y que entre en el agua, cuando el evento se esté realizando, antes de que todos los competidores de esa carrera hayan terminado su participación, será descalificado del evento siguiente en que estuviera inscrito en dicha competencia. Habrá cuatro nadadores en cada equipo de relevos.

En eventos de relevos, el equipo de un competidor cuyos pies dejen de tocar la plataforma de salida antes de que el compañero dé equipo que le precede toque la pared, será descalificado, a menos que dicho infractor regrese al punto de salida original, junto a la pared, pero no será necesario que regrese a la plataforma de salida.

Cualquier equipo de relevos será descalificado de una carrera, si un miembro del equipo, diferente del que le corresponda nadar el tramo respectivo, entra al agua durante el desarrollo del evento antes de que todos los competidores de todos los equipos hayan finalizado su competencia.

Antes de la carrera los miembros de un equipo de relevo deberán estar inscritos en su orden de competencia. Cualquier miembro de un equipo de relevos sólo puede participar en la competencia una sola vez. La composición del equipo de relevos puede ser cambiado entre las eliminatorias y las finales, teniendo en cuenta que siempre debe estar integrada por los nadadores debidamente inscritos por el miembro participante, para el evento.

Cualquier nadador que termine su carrera, o su tramo en un evento de relevos, debe abandonarla piscina lo más pronto posible, sin obstruir a ningún otro competidor que no haya terminado aún su carrera. De otra manera, el nadador infractor, o su equipo de nuevos, será descalificado.

Si por una infracción se pone en peligro la oportunidad de triunfar de un competidor, él árbitro tendrá la autoridad, para permitir que éste compita en la siguiente serie eliminatoria, o si la infracción ocurre en una final, disponer que se repita la misma

7.8 REGISTRO DE TIEMPO

En los Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo de Natación y Copas FINA de Natación, debe existir y utilizarse un aparato de clasificación y cronometraje automático. Este aparato será manejado bajo la supervisión de oficiales designados al efecto. Los tiempos registrados por el equipo automático se usarán para determinar, al ganador, los demás puestos y los tiempos de cada carril. Los resultados y los tiempos así obtenidos tendrán preferencia sobre las decisiones de los jueces y cronometristas humanos. En caso de avería o falla del equipo automático o cuando claramente se indique que ha habido una falla en él o que el nadador no ha producido la activación suficiente para el funcionamiento del equipo, las decisiones de los jueces humanos y los registros de los cronometristas humanos, serán los oficiales.

Cuando se usa Equipo Automático, los resultados serán registrados a 1/100 segundo. Cuando haya tiempos disponibles a la 1/1000 de segundo, al tercer dígito no será registrado ni usado para determinar tiempos o lugares. En caso de tiempos iguales, todos los competidores que hayan registrado el mismo tiempo a la 1/100 de segundo tendrán la misma colocación. En el tablero electrónico sólo se podrán mostrar tiempos hasta la 1/100 de segundo.

Todo cronometraje en natación que sea operado por un oficial será considerado como si se tratara de un cronómetro. El cronometraje manual deberá ser tomado por tres cronometristas nombrados o reconocidos por la Federación Nacional correspondiente. Todos los cronómetros deberán ser certificados como exactos y a satisfacción del Comité de Manejo. El tiempo manual será registrado ya sea a 1/10 de segundo o, si hay tres relojes digitales con lectura hasta 1/100 de segundo, a 1/100 de segundo.

BIBLIOGRAFÍA GENERAL

ANDREAS, Paúl. Escuela de Natación (aprendizaje, entrenamiento, competición). Editado en Barcelona 1971.

AQUINO, Francisco y ZAPATA, Osear. La Evolución del Movimiento en la edad Preescolar. Editora Lithomek, S A. México 1979.

ARROYO, Sandino Alejandro Natación. Escuela Central de Madrid. Ultima edición.

BROCKMAN, Peter, Natación. Ayudas Metodológicas. Colección de educación Física. Buenos Aires 1978.

COMAS Manuel, Baloncesto mes que un juego, Fundamentos I. Editorial Gymnoe. Madrid 1991.

DIEM, Liselotte. ¿Quién es capaz de? Editorial Pardos. Buenos Aires.

GONZÁLEZ, Lady E. y GÓMEZ. Jorge La Educación Física en la Primera Infancia. Edit. Viamonte Buenos Aires 1981.

A. William y HARTLEY Joseph. Baloncesto de Ataque. Las mejores técnicas de Juego ofensivo. Editorial Hispano europea. Barcelona España. 1975.

HERNÁNDEZ, Moreno José. Baloncesto iniciación y entrenamiento. Tercera edición. Editorial Paidotribo. Barcelona España. 1988.

INSTITUTO DE CIENCIAS DEL DEPORTE. Educación Física y Deportes, Revistas No 1 - 1979, 3 - 1980; 1 - 1981.

NAVARRO, Fernando. Natación. Editorial Deportiva. Madrid 1995.

NAVARRO, Fernando. Pedagogía de la Natación. Editorial Deportiva Madrid 1978.

PAREJA ALBERTO. El Calentamiento en la Educación Física.

PARRA C. Carlos. Iniciación al baloncesto, impresiones Colombia S.A. 1983.

PEREA, Tucidedes Natación I. Reglamentos deportivos ilustrados, Editorial Panamericana 1994.

SEURIN, P. La carrera de los Campeones. Editado en Boletín FIEP. Volumen 48 1978.

SEYBOLD, Amemarie. Nueva Pedagogía de la Educación Física, Editorial Kapelusz, Buenos Aires.

VILLANUEVA, Manuel y TEJERO, Fernando. Deporte 2000. Separata Técnica No. 28.

ZAPATA, Oscar. Psicomotricidad base de apoyo de los aprendizajes.