

**UNIVERSIDAD SAN PEDRO**

**ESCUELA DE POSTGRADO**

SECCION DE POSTGRADO DE LA POSTGRADO



**Entrenamiento integral para optimizar el rendimiento de las técnicas de nado a 3827msnm, en nadadores de 13-14 años del Club Inkaman Puno**

Tesis para obtener el Grado Académico de Doctor En Educación Con Mención En Gestión Y Ciencias De La Educación

**Autor**

Mamani Mamani, Salvador

Chimbote – Perú  
2018

## ABSTRACT

Una experiencia en camino de la investigación, como entrenador de natación, un trabajo dirigido a los entrenadores, deportistas en natación y toda persona aficionados en el deporte presento el estudio llevado a cabo en el Club Natación Inkaman, ubicado en la ciudad y región Puno en el año 2018. El objetivo consiste en determinar la eficacia de un programa de entrenamiento integral para optimizar el rendimiento de las técnicas de nado a 3827 msnm en nadadores de 13 y 14 años del Club Inkaman Puno. Para mejorar las marcas técnicas de manera progresiva ya que fue siempre un problema la planificación y su aplicación de entrenamiento en altura, de acuerdo a los estándares de marcas de referencia de la federación deportiva peruana de natación. En cuanto a la metodología, el estudio es de un enfoque de carácter mixto cuantitativo y cualitativo de tipo experimental y con un diseño pre experimental, la población estuvo integrada por 60 nadadores entre damas y varones de diferentes edades que entrenan natación en el Club Inkaman, con una muestra probabilística con los nadadores de 13 y 14 años de edad. Ya que ellos son las que más requieren trabajar bajo un plan para optimizar sus técnicas de nado y alcanzar las marcas técnicas, a razón que son los que participan en los juegos deportivos escolares nacionales hasta una etapa sud americano. Los hallazgos obtenidos a través del proceso investigativo fueron: Se hizo la planificación de un macro ciclo de entrenamiento diseñado para edades correspondientes a partir de un control técnico de marcas, verificando los controles en cada una de las etapas de competencia y el último control de referencia es el tiempo que marcan para etapa macro regional con la marca técnica nacional. En el primer control al último control en la técnica crol se observa una mejora de 70% de mejora. En la técnica espalda se observa un 45% de mejora, en la técnica braza se observa un 55% de mejora y en la técnica mariposa se observa un 75% de mejora de acuerdo a las referencias de marcas técnicas de juegos deportivos escolares nacionales del 2018. En conclusión, se puede afirmar que son positivos los

resultados y por lo tanto si admite la calidad del plan de entrenamiento de un macro ciclo para nadadores de 13 a 14 años de edad en altura.