

La enseñanza del nadar hacia la formación técnica

¿Qué se enseña antes de las técnicas de nado?

Prof. Juan Pablo Ferreyra Balestra, FaHCE - UNLP: jpferreyrab@gmail.com

Prof. Débora Alesia Villordo, FaHCE - UNLP: deboravillordo@gmail.com

Resumen

Hace mucho tiempo que nos dedicamos a la enseñanza de la natación en diversos contextos acuáticos, con diferentes poblaciones. Esto nos permite afirmar que gran parte de los docentes acuáticos naturalizan lo que se enseña en las bases formativas, perdiendo de vista que el saber específico a enseñar es mucho más complejo de lo que parece. No basta con leer autores que describen la técnica y reproducir los gestos, sino de prestar atención a lo que se enseña antes de la construcción técnica y de donde sacamos los saberes a enseñar. Es por eso que mediante este trabajo haremos una descripción de la enseñanza del nadar con población infantil hacia el camino de la natación; como fueron estos procesos a lo largo de la historia de nadadores de la élite, llegando a nuestra forma de concebir la enseñanza acuática rompiendo con la creencia social de que nadar y natación es lo mismo.

Palabras clave: nadar, natación, momentos de enseñanza, contenidos, infancia

Nadar y Natación.

La natación es un deporte acuático, cíclico, binario, individual en gran parte, que implica el dominio de cuatro técnicas de nado: crol, espalda, pecho y mariposa, junto con sus fundamentos: las partidas, vueltas y subacuáticos. También incluye pruebas de relevo o consideradas postas, donde la individualidad de 4 nadadores - nadadoras o de conformación mixta, se potencia para un logro colectivo. Se compite en pruebas de diferentes distancias, consideradas de velocidad, fondo y medio fondo. Las distancias sobre las que se nadan son 50, 100 y 200 para las 4 técnicas; 400, 800 y 1500 para el nado libre, donde es frecuente ver el nado de crol; 200 y 400 para las pruebas de nado medley o individual combinado, donde se nadan las 4 técnicas en un orden establecido: mariposa, espalda, pecho y crol. Al ser considerada deporte, todas sus acciones, competencias y escenarios se rigen mediante un reglamento. Oficialmente se compite en piscinas semi olímpicas de 25 m de largo por 12.5 m de ancho, y/o en piletas olímpicas que miden 50 m de largo por 25 m de ancho. Se nada dentro de un espacio que puede ser de 2 a 2.5 m llamado andarivel.

Es el turno de describir el término nadar. Solo el hombre no sabe nadar por naturaleza, pero posee una inteligencia superior que posibilita adherirse a un proceso de cambio y aprendizaje (Strnad 2015). Con esta premisa, comprendemos que la situación de enseñanza aprendizaje dentro de la natación es real y necesaria para lograr que un ser humano, ante todo sobreviva en un medio diferente al habitual y por sobre eso, incorpore patrones de movimiento específicos y comunes a las técnicas de nado. A esto se le suma el manejo de otras habilidades. A esta situación, contextualizada en los diferentes natatorios, la llamamos enseñanza de natación. A lo largo del trabajo profundizaremos sobre los componentes de la didáctica; el alumno o alumna como sujeto que aprende, el cuerpo como un todo dónde queremos despertar sobre él, múltiples factores que ofrece el medio acuático: sensaciones nunca vividas, cambios de hábitos, movimientos en posiciones corporales diversas, entre otras experiencias. Destacando como factor esencial el lugar de aquel que enseña, es decir, nuestra función como educadores. Todas las variables de enseñanza, están atravesadas por el factor seguridad. También es necesario comprender que en los natatorios, no solo existe la enseñanza de natación sino que hay otras prácticas - actividades que pueden llevarse a cabo y que tal vez compartan algunos de los saberes que se presentan en la enseñanza de la natación.

Organización de la enseñanza de la natación en una línea tradicional (apoya las inteligencias múltiples para descubrir nuevas formas de movimiento y pulirlas)

Antes de avanzar, necesitamos reflexionar brevemente sobre las técnicas de nado

La descripción de los movimientos de desplazamientos acuáticos conocidos como técnicas de nado, han sido descritos por grandes referentes biomecánicos a nivel mundial y local. Entre ellos se encuentran Counsilman, Wilke, Maglischo, Navarro, Vilte, Strnad, Arellano, Arsenio, Sweetenham y Atkinson, entre otros. Si bien leímos la diversidad de autores mencionados encontramos comodidad y compartimos la descripción técnica desde Navarro y Strnad más los comentarios de Sweetenham quien fue asesor de la selección nacional en el período 2014 - 2020. Haremos una breve secuencia de los puntos en común a las cuatro técnicas y luego desarrollaremos cada una, con un tipo de las características principales de cada componente que nos servirán para comprender el análisis central del trabajo.

Strnad (2015) describe que hay componentes comunes a las cuatro técnicas de nado, estos son:

- Posición del Cuerpo
- Acción de brazos
- Acción de piernas
- Respiración
- Coordinación
- Más sus fundamentos (toques, vueltas y subacuáticos) junto con las partidas

Para Bill Sweetenham, hay 5 claves comunes también a tener en cuenta

- Los dedos primero
- Codos altos
- Caderas altas
- Cabeza baja
- De lento a rápido

Al hablar de movimientos de brazos, piernas y habilidades

- Debemos aprender que el cuerpo posee ejes y líneas de referencias.

- En la enseñanza de natación, esas referencias serán para nosotros indicadores dentro de un espacio, y de a poco se deben ir incorporando en las consignas de manera significativa.
- El balanceo sobre **el eje longitudinal** permite girar de ventral a dorsal o viceversa, avanzando sobre la misma dirección.
- Favorece la incorporación del rolido.
- Facilita el cambio decúbito sin romper la posición alineada del cuerpo
- El balanceo sobre **el eje transversal** se utiliza para los cambios decúbito, de ventral a dorsal con un cambio de dirección.
- Se utiliza para el rol adelante, y para los balanceos antero posteriores, por ej, las ondas.

También tenemos en cuenta que es necesario conocer las propiedades del medio acuático, esta información se conoce como principios físicos y mecánicos. Interiorizarse al respecto justifica y responde cuestiones acerca de los diferentes patrones de movimiento de las técnicas, como así también ayuda a quienes enseñamos a corregir errores, programar ejercicios formativos y correctivos, etc.

Consideramos que no es el momento de desarrollar los componentes de la técnica, pero el repaso teórico habilita el análisis acerca de la importancia y necesidad de manejar esta información por parte de los docentes acuáticos a la hora de enseñar a nadar. Nos preguntamos: ¿de dónde salen los contenidos que utilizamos en el proceso de enseñanza - aprendizaje acuático? En nuestra postura, el manejo teórico y práctico de las técnicas por parte de los docentes es clave porque permite “desmenuzar” cada uno de los componentes y comprender así lo que se enseña, sin perder de vista a quien le estamos enseñando.

Enseñar a nadar, organización de los contenidos

Hace varios años que nos dedicamos a formar a futuros docentes en educación física en el eje natación 1. En nuestras primeras clases solemos hacer esta pregunta a nuestros alumnos. ¿Qué enseñamos? o ¿por dónde deberíamos comenzar? Si bien las respuestas suelen ser diversas, en su mayoría la respuesta es que deberíamos empezar por alguna técnica de nado como crol o espalda. Después de diversas revisiones de programas se organizó el enseñar a enseñar a nadar hacia un camino bastante encaminado desde quienes nunca tuvieron experiencia con el medio acuático hasta quienes se encuentran en un proceso formativo técnico. Como en cualquier situación educativa nada es lineal, ni rígido ni encasillado pero si,

al menos al enseñar a nadar y en la enseñanza de la natación, hay una cierta lógica a seguir en favor de la construcción de los gestos técnicos necesarios que implica el deporte. Sin caer en el nombre de “etapas” podemos decir que hay momentos a los cuales les hemos puesto un nombre para que sea más fácil asociar la experiencia de nuestros alumnos a lo que es recomendable enseñar. Esta organización de saberes se utiliza en diversas poblaciones. Lo que cambiará a la hora de transmitirla es la estrategia a utilizar por parte de cada docente. Somos conscientes de que mencionarlos de esta manera sienta posición en una visión tradicionalista de la enseñanza de la natación pero sin embargo las estrategias para enseñar lo que cada momento conlleva están atravesadas por corrientes pedagógicas de todo tipo: estímulos cognitivos, psicomotrices, conductistas, de estructura abierta. Estos momentos son la familiarización con el medio acuático, adaptarse a un medio diferente y un dominio de habilidades propias de ese cuerpo dentro del medio acuático

Familiarización con el medio

Acá nos encontramos con quienes nunca tuvieron contacto con el agua, con quienes nunca estuvieron en una clase de natación, con quienes se están iniciando. El objetivo principal y al plazo que el alumno/a necesite, será lograr una inmersión espontánea y voluntaria, total. Se inicia con la aceptación del agua en el rostro, oídos, que sus extremidades sientan el efecto del cuerpo sumergido, evitando o disminuyendo así la rigidez muscular. Las primeras inmersiones de la cara en el agua se realizan de forma parcial con los hábitos de desplazamiento que traemos de la tierra. Si tenemos que enumerar contenidos o saberes a enseñar los mencionaremos de la siguiente manera:

Inmersión parcial y total del cuerpo, aceptación del agua en la cara, conciencia respiratoria con apnea, entradas al agua por accesos seguros, desplazamientos con apoyos plantares. Inicio a los desequilibrios de la posición vertical a la horizontal ventral y dorsal, con ayudas, (las cuales son abordadas y enseñadas durante la cursada)

Adaptación al medio acuático

Lograda la inmersión total, autónoma, consciente con un acto de la respiración elaborado, continuaremos buscando el reaprendizaje postural, respiratorio y de desplazamientos como objetivos de este momento. Para ello se requiere reforzar los cambios de los hábitos de tierra que en la familiarización eran asistidos por nosotros. Pasar de una posición vertical a una horizontal, buscando ya la flotación ventral y dorsal, la respiración que deje de ser

inconsciente, para ser consciente, voluntaria, activa y con técnica. La supresión de los apoyos plantares y la utilización de los brazos para desplazarse y las piernas para equilibrarse. Aparecen las primeras habilidades como los delfines, buceos de recorridos cortos. Los ingresos al agua, pasan a llamarse zambullidas.

Dominio del cuerpo en el medio acuático.

Acá se despliega una independencia absoluta en el agua. Algunos de estos saberes y habilidades son los llamados apoyos de brazos simultáneos, alternos, cortos y largos; ventrales y dorsales. Esta acción propulsiva sobre la posición ventral se combina con la mecánica respiratoria y con la acción de piernas, alternas y simultáneas. En cuanto a las habilidades, aparecen los subacuáticos en diferentes recorridos, distancias. Los giros, los cambios de decúbito, los roles adelante y atrás. El acople de gestos, la libertad motriz y el disfrute del medio. Aparece la imitación de brazadas de crol amplias e inicio a las brazadas en posición dorsal. Las zambullidas pueden ser verticales, agrupadas, de cabeza. Para todo hay un proceso de enseñanza - aprendizaje.

Profundizamos también en más aspectos de la clase como ser la edad del grupo, el nivel acuático, la infraestructura del natatorio, como así también la forma de plasmar lo que se enseñará en una planificación.

Sin llegar a conclusiones determinantes, reflexionamos sobre lo pensado

Intentamos aclarar que la enseñanza de la natación incluye el enseñar a nadar y dominar el cuerpo en el medio para poder disfrutar de él. Lograr ese objetivo puede derivar a esos niños y niñas hacia otras posibilidades que ofrece el medio acuático: puedo enseñar a nadar y que siga natación competitiva; puedo enseñar a nadar y que siga waterpolo; puedo enseñarle a nadar y que se dedique a la natación artística o puedo enseñarle a nadar y que lo utilice como estilo de vida para conservar su salud. Sostenemos que para optimizar la enseñanza de la natación y para que todo lo mencionado suceda hay que estar informados, enseñar cuando estamos en rol de docentes acuáticos; desde donde surge lo que se enseña y hacia dónde se dirigen esos objetivos saliendo del modelo que inicia enseñando con los patrones técnicos cerrados y estructurados limitando la posibilidad de vincularse con el agua de una manera natural, estimulante, sensitiva y libre.

Bibliografía

- Gutierrez Sanmartín M, Moreno Murcia J. 2008. Programa de actividades acuáticas. Cap.1
- Sanz, M., 2015, “El agua en la infancia. Natación temprana para bebés y niños pequeños”. Capítulo 5: Un encuentro de dos mundos, respirar en el agua.
- Strnad, Raúl. 2015. Manual técnico de Natación. Pág. 3