

“LA NATACIÓN EN LA EDAD ESCOLAR”

AUTORÍA JOSÉ MANUEL PORTELA PÉREZ
TEMÁTICA NATACIÓN
ETAPA EDUCACIÓN PRIMARIA

Resumen

En primer lugar hago un análisis estructural de la natación, aludiendo a sus elementos de estructura interna para luego analizarla funcionalmente. Luego explico los diferentes estilos: crawl, pecho, mariposa y espalda. Y finalmente realizó un análisis didáctico de la natación, en donde intentaré mostrar unas pautas y consejos con el fin de introducir la flotación, la respiración y la propulsión en las primeras fases de aprendizaje en las actividades acuáticas.

Palabras clave

Crawl, estilo de pecho, estilo de mariposa, estilo de espalda

1. ANÁLISIS ESTRUCTURAL DE LA NATACIÓN.

1.1. El protagonista de la acción.

El tipo de participación de la natación es en solitario, es decir, es un deporte psicomotriz con ausencia de interacción motriz.

Por otra parte, la forma de intervención es simultánea en las pruebas de natación.

En este deporte no existen compañeros y adversarios que se opongan motrizmente.

Pasando a las consecuencias funcionales, hay que decir que este apartado de protagonistas se caracteriza por la variable de los compañeros, donde todos están en contacto unos con otros.

1.2. El espacio de juego.

Sobre el espacio, hay dos tipos de situaciones espaciales en natación:

- Cuando el espacio formal es estable y estandarizado (domesticado), como en las pruebas en piscina.
- Y cuando el espacio es inestable e incierto (salvaje), en el caso de la natación en mar abierto.

Además, según la interacción será el espacio psicomotor (cuando el individuo actúa solo).

Por otro lado el uso del espacio es exclusivo en las pruebas de natación.

Ya en las consecuencias funcionales el espacio es común para todos los niños/as, y muchas veces existe una meta especial en algunas pruebas.

1.3. El tiempo de juego.

Por un lado, la natación en el momento de inicio de las pruebas se trata de sincronía externa.

Mientras que la diacronía interna es la dimensión temporal acerca de la secuencialidad de las acciones de las pruebas.

En las consecuencias funcionales, las actividades no tienen consigna temporal porque duran lo que la propia actividad tarda en desarrollarse.

1.4. Objetos extracorporales.

Implemento:

- Las gafas de natación
- El gorro
- El traje de neopreno

Artefacto:

- Colcheros
- Banderillas
- Pintadas en el fondo de la piscina (marcas)
- Plataformas
- Asideros de salida
- Escalera de la piscina
- Boyas para pruebas en mar abierto

Para las actividades de juegos los materiales son:

- Tablas de corcho
- Perchas
- Anillos
- Pértigas
- Móviles como pelotas, etc.

2. ANÁLISIS FUNCIONAL DE LA NATACIÓN.

Hay varios estilos para nadar, pero en las competiciones sólo se admiten los siguientes:

- Crawl
- Pecho
- Mariposa
- Espalda

2.1 Crawl

Este estilo demanda gran paciencia para aprenderlo perfectamente, ya que en su mecanismo entran en juego muchos movimientos sincronizados y rítmicos.

Los movimientos de brazos y de piernas tienen que hacerse siempre en armonía para que el estilo resulte perfecto. Si al realizar una brazada (una brazada es el movimiento de ambos brazos), el movimiento de las piernas no es par, existirá luego un desequilibrio notorio en el cuerpo del nadador, que servirá de obstáculo para que el cuerpo se deslice fácilmente en el agua.

Las patadas o movimientos de las piernas van acordes en velocidad según la rapidez que se quiera emplear.

El movimiento de las piernas nace desde la cadera y muere en los pies; pero este movimiento tiene que hacerse sin poner en tensión los músculos ni las articulaciones.

Hay nadadores que al mover las piernas en este estilo, dan la impresión de que los pies se mueven como si hicieran el trabajo de una hélice, lo cual es debido a la gran flexibilidad que tienen en la articulación de los tobillos; sin embargo, se ha observado que ese movimiento de los pies, que nace de los tobillos, resulta eficaz sólo cuando es natural, pues quienes quieren hacerlo sin poseer aquella flexibilidad, fracasan rotundamente.

Los movimientos de las piernas se producen de abajo hacia arriba y viceversa, estando los pies casi juntos.

La separación de los pies depende muchas veces de la conformación de las piernas del nadador, ya que muchos tienen muy gruesos los muslos y las pantorrillas. Respecto a esto hay que decir que cuando la separación de los pies es excesiva, el avance se dificulta, debido a que la fuerza de propulsión que realizan los pies se pierde en gran parte.

En cuanto a la fuerza de propulsión es bueno aclarar que ésta resulta más efectiva cuando los pies son doblados por los tobillos hacia adentro, de tal manera que las puntas casi se juntan; sin embargo, hay muy buenos especialistas que no tienen necesidad de hacer lo mencionado.

El manejo de los brazos es importantísimo en el nado a crawl. Se puede decir que sin movimientos correctos de los brazos no es posible nadar este estilo en buena forma.

Los brazos ejecutan dos fases que son:

- Avance
- Recuperación

El avance se hace de la siguiente manera: el brazo que va adelante, una vez que la mano haya sido introducida en el agua hasta la profundidad correspondiente, hará fuerza hacia atrás. Esta fuerza no será realizada bruscamente, es decir, como queriendo sacar luego el brazo. Para que el avance producido por la acción de los brazos sea más efectivo, habrá que juntar los dedos de las manos y formar un hueco en la palma de la mano. En estas circunstancias el agarre de agua será más efectivo.

Muchos nadadores que aún no saben el manejo de los brazos tienden a tirar éstos hacia adelante estirados casi en su totalidad, lo cual presenta un serio inconveniente para la perfecta brazada.

La manera de enviar los brazos hacia delante es: en el momento de entrar la mano en el agua, el codo estará apuntando un poco arriba, lo que formará un arco en el brazo.

La acción del avance empieza en cuanto la mano penetra en el agua, pues desde ese instante se hace fuerza hacia abajo, para luego, con el movimiento ya iniciado al hacer presión con la mano, terminar lo que propiamente es media brazada (brazada entera es la acción que hacen los dos brazos), en el instante en que la mano pasa junto a la cadera.

Pasando la mano cerca de la cadera, empieza la recuperación.

En la acción de avance es malo enviar los brazos estirados hacia delante, y lo es porque los hombros se hundén, motivando que el tronco haga movimientos de rodeos, los cuales perjudican enormemente al estilo, causando además mucha pérdida de energía al nadador.

Hay que tener en cuenta que la flexión del codo es mayor o menor según la longitud de los brazos del nadador. Esto se tiene que ver en la práctica, de acuerdo con cada especialista.

En la fase de avance jamás se debe olvidar que los brazos, y sobre todo las manos, deben agarrarse constantemente al agua.

Recuperación: terminada la fase de avance, el codo sale flexionado fuera del agua, instante en que la mano se lleva hacia adelante, siempre con los dedos juntos.

La recuperación se tiene que realizar sin poner en tensión los músculos de los brazos, lo cual es un poco difícil al principio, pero es fácil hacerlo con la debida práctica.

Será conveniente tener presente que la recuperación ha de hacerse con suavidad y el avance con energía, pero realizando los movimientos sin brusquedad.

Hay que insistir en que los brazos al entrar en el agua no deben frenar la velocidad.

Los brazos realizan movimientos similares a los de una rueda, siendo todo armonía en la respectiva operación.

Mientras más sincronización entre las dos fases que ejecutan los brazos (avance y recuperación), el cuerpo se mantendrá más equilibrado sobre el nivel del agua, adquiriendo así más su línea de flotabilidad, lo cual es de una efectividad extrema en el nado de crawl.

No habiendo armonía en los movimientos de los brazos, los hombros tienden a hundirse en el agua, lo que hace que el avance se frene notoriamente.

El nadador debe entrenar mucho todos los movimientos del estilo crawl, tanto dentro del agua como fuera de ésta.

2.2. Estilo de pecho.

El estilo de pecho resulta muy divertido y bastante fácil de aprender. Sin embargo, para hacer buenos tiempos hay que dominar correctamente la sincronización de movimientos que la especialidad tiene.

Acción de los brazos. Los accionan así: Al ser lanzados hacia adelante deben estar bien estirados, poniendo las manos sin flexión de dedos; luego viene el “jale”, o sea la presión que se realiza con las manos y brazos hacia abajo (las manos estarán ya con los dedos flexionados) para formar un hueco en la palma de la mano.

Después, cuando los brazos hayan sido atraídos hacia el tronco, llegando los codos a la altura de la espalda, se tirarán las manos hacia atrás, haciendo fuerza con éstos. Terminada la fuerza que se hace con las manos, se iniciará nuevamente el primer movimiento, es decir, lanzar los brazos estirados hacia adelante.

Los brazos son tirados hacia adelante completamente al frente, no sirve pues, lanzarlos por los costados abriéndolos mucho.

Mecanismo de los movimientos. Cuando los brazos son lanzados hacia adelante, simultáneamente las piernas son tiradas hacia atrás, estando éstas apartadas, para que inmediatamente, por un movimiento enérgico, se junten, lo que produce un fuerte envío (velocidad), acción que se debe aprovechar para que el cuerpo se deslice con más facilidad.

Cuando los codos son atraídos hacia atrás, las manos están más o menos a la altura de los hombros. En este instante las piernas se flexionan, conservando los talones juntos y las rodillas separadas; entonces es cuando se realiza el movimiento de lanzar los miembros inferiores hacia atrás, apartados, para después cerrar enérgicamente las piernas, al instante que los brazos han sido lanzados hacia adelante.

Uno de los secretos en el estilo de pecho, consiste en no romper la velocidad producida por el movimiento de brazos y piernas al estirarse éstos.

Hay nadadores que se precipitan en los movimientos, por lo que rompen la armonía y el ritmo del tiempo necesario que debe existir entre las fases.

Cuando el cuerpo se está deslizando a buena velocidad, hay que dejarlo, y cuando se note pérdida de velocidad, es cuando se hará el movimiento de recobro, consistente en atraer los brazos hacia atrás y flexionar las piernas en la forma ya señalada antes (talones juntos y rodillas separadas).

El deslizamiento se produce por la acción de estiramiento de todo el cuerpo (el cuerpo está en línea de flotación), y la preparación de deslizamiento se efectúa por los brazos atraídos hacia atrás y las piernas flexionadas.

La cabeza se saca del agua en el momento en que los brazos son atraídos hacia el cuerpo y se mete en el agua cuando se produce el deslizamiento.

Es conveniente entrenar primero los movimientos de brazo y piernas por separado, y después haciéndolo juntos.

2.3. Estilo mariposa.

Este estilo es propiamente una variación del estilo de pecho (brazada de pecho).

En este estilo se necesita una resistencia y energía a toda prueba.

Mecanismo del estilo. Hay que mencionar que el movimiento de las piernas en esta forma de nadar es igual al que se ejecuta en el de pecho.

Los brazos hacen las veces de remos, pero estos remos realizan un movimiento giratorio por los costados del cuerpo, estando las manos con los dedos juntos y haciendo un hueco en la palma de la mano.

Los brazos al ser lanzados hacia adelante, deben ir sueltos (sin tensión muscular), y en cuanto empiezan a accionar en el “jale” hacia atrás, emplearán fuerza y energía, pero realizando esto con ritmo.

Al ser lanzados los brazos hacia adelante, tienen que ir fuera del agua y entonces las piernas dan un fuerte impulso al cuerpo, dando una impresión como si el nadador saltara queriendo salirse del agua.

La cabeza se mantiene normalmente y se levanta un poco para tomar aire (el aire se toma por la boca y se tira por la nariz), acción que se realiza cuando los brazos han terminado el movimiento de propulsión.

Como en todos los estilos, éste se debe entrenar con mucha paciencia, es decir, tratando de armonizar correctamente los movimientos, y sin querer precipitarse en agarrar grandes velocidades al principio.

2.4. Estilo de espalda

Muchos nadadores creen que en el estilo de espalda, las piernas realizan los movimientos haciendo fuerza de arriba abajo como en el crawl corriente y común, lo cual es un error, pues las piernas deben accionar de tal forma que el agarre de agua sea de abajo para arriba, presionado con el empuje de los pies.

En el nado de espalda hay mucha similitud con el estilo crawl, sobre todo en lo que respecta al ritmo respiratorio y a la sincronización de movimientos de piernas y brazos.

Al igual que en el nado de crawl, en el de espalda también se deben efectuar las patadas en un número par por brazada (movimiento de los dos brazos), siendo lo más indicado el compás de seis patadas por un movimiento completo de brazos.

En cuanto el nadador rompe el ritmo de las patadas (movimientos de las piernas), el deslizamiento sobre el agua sufre cierta anomalía. Se nota inmediatamente como se frena el nadador.

De la misma manera que el crawl, el nado libre ha sufrido varias modificaciones (una de ellas el sistema japonés); el nado de espalda también ha sido alterado, siendo lo más llamativo la forma que usaron los grandes nadadores, consistente en llevar la cabeza bastante inclinada hacia adelante y formando un arco con la espalda.

Aquellos nadadores usaban la cabeza como proa, llevándola en una sola posición, para hacerla girar cuando se aproximaban a uno de los bordes a fin de realizar los virajes (vueltas).

Esta forma puede ser buena solamente para algunos, pero no todos deben adoptarla, pues ello depende de ciertas peculiaridades del nadador.

En la forma descrita, las piernas van bastante hundidas en el agua, siendo el empuje de éstas muy potente, para lo cual hay necesidad de poseer mucha fuerza en los miembros superiores.

Es importante que el nadador pruebe esta modalidad, pues a lo mejor puede encontrar en ella más velocidad.

La profundidad de los brazos en el agua depende de la elasticidad de los músculos y de las articulaciones de los hombros.

Los nadadores de mucha soltura en sus músculos y articulaciones de los hombros pueden darse el lujo de realizar las brazadas hundiendo bastante los brazos, con lo cual ejecutan un círculo más abierto en sus movimientos.

Para que las brazadas bien profundas sean efectivas, hay que tener bastante potencia en los brazos, pues cuanto más hundidos pasen por el agua, más presión se tendrá que realizar con las manos en el instante del empuje.

Sea cual sea la modalidad de nadar en estilo de espalda, las manos deben ir hacia atrás vueltas hacia afuera y estando los dedos juntos y haciendo con ellas una especie de cuchara (hueco en la palma de la mano), lo que facilitará más la acción como de remo que se hace en el agua.

También ha de tenerse presente que en todo momento los brazos deben estar en movimiento continuado, pero siguiendo el ritmo indispensable.

3. ANÁLISIS DIDÁCTICO.

El acto de nadar se divide en tres áreas:

- Propulsión
- Flotación
- Y respiración

Se puede dividir en varias fases la organización de la enseñanza de aprender a nadar.

La primera etapa sería de una libertad de movimientos. Los ejercicios de esta etapa servirán para que el niño/a domine progresivamente la utilización sólo de los apoyos manuales y que pierda el contacto del vientre, rodillas y pies con la pared. Se pueden hacer los siguientes ejercicios:

- Agarrarse a los hombros de un compañero
- El paso del vals
- Girar sobre la percha

Otra etapa sería la de tomar aire (inspirar). Dicha etapa es olvidada con frecuencia en las clases de natación. A los niños se les enseña a espirar dentro del agua, pero casi nunca a inspirar el aire. Los ejercicios que se pueden realizar son: concienciación de la inspiración, los mismos ejercicios pero en el agua.

Otra fase de la enseñanza es la respiración-inmersión-flotación. Se sabe que en natación se respira por la boca. Se espira con el rostro sumergido, en los tres estilos ventrales (crawl, braza y mariposa), por tanto, la espiración hay que forzarla porque el agua ejerce una presión importante que se opone a la salida del aire. Los ejercicios pretenden aprender a respirar y son los siguientes:

- Soplar poniendo la boca en la superficie del agua
- Soplar metiendo la cara dentro del agua
- Soplar en posición sumergida

La última fase de la enseñanza es la de nadar. Se supone que para llegar hasta aquí, los niños/as ya dominan la propulsión, la flotación y la respiración.

Por lo tanto, nadar conlleva unas acciones de mantenerse y avanzar dentro o sobre el agua.

Los ejercicios son los siguientes:

- Hundirse a lo largo de una percha
- El recorrido de las cuatro perchas
- Pasar entre las piernas separadas de uno o varios adultos

Analizando los tipos de enseñanza hay que decir que no se deben manipular a los niños/as, porque se encuentran en la etapa de descubrir nuevas experiencias. Además los alumnos/as deben ser animados con la voz, con una palmada, ya que requieren mucha atención.

También otro aspecto importante es que el profesor sea siempre positivo en sus indicaciones y sepa transformar los errores en éxitos.

Se debe proponer un contacto superficial del profesor hacia el alumno, sobre todo cuando el alumno sea muy inseguro.

Por otra parte, si un niño/a se suelta del borde, hay que mantener la calma, y no manifestar pánico, no gritar y dejar que el niño solo emerja a la superficie.

Una enseñanza muy importante al alumno es enseñarle a superarse a superarse a sí mismo, ya que la piscina se trata de un lugar idóneo, y esto es muy importante para progresar.

Por último, el profesor debe situarse sobre el mismo borde, colocándose de rodillas, ya que así los niños/as pueden verle. Se trata de la mejor situación ya que así el profesor se mueve con más rapidez.

4. CONCLUSIONES.

Hay que decir que el niño/a es amigo del agua, porque descubre el placer de nadar con alegría y sin ninguna frustración.

El niño/a si va a la piscina con sus compañeros y con su profesor, encontrará aquí el mismo ambiente de juego recreativo que vive en la escuela. Además debe descubrir progresivamente y sin un aprendizaje sistemático una natación que sea natural, espontánea e intuitiva.

Lo que se pretende con esta forma de enseñar a nadar, es dar unas pistas pedagógicas para enseñar en clases de niños/as pequeños, y además aportar respuestas precisas a dudas que se tengan por parte de los monitores.

Pero sin duda, la gran dificultad que se tiene para poner en práctica todas las ideas comentadas es la escasez de piscinas. Sólo algunos colegios poseen de dicha infraestructura, pero muchas veces no se adapta a las necesidades de los niños pequeños.

Por último, considero que la natación es uno de los pocos deportes donde quienes lo practican se sacrifican y se privan de muchas cosas, con el fin de conseguir sus objetivos.

5. BIBLIOGRAFÍA.

Mantiléri A. (1984). Los niños y el agua. Actividades lúdicas en piscina. Madrid: Narcea.

Maglischo, E. (1986). Nadar más rápido Barcelona: Hispano Europea.

Navarro, F. (1978). Pedagogía de la Natación. Madrid: Miñon.

Perea, M. J. (1997). Natación. Teoría y Práctica. México: Trillas.

Autoría

- Nombre y Apellidos: José Manuel Portela Pérez
- Localidad: Santa Cruz de Tenerife
- E-mail: toscal4@hotmail.com