

a. Título:

**REGLAMENTO DE NATACION: SU VINCULACION Y APLICACIÓN A LAS
TECNICAS DE NADO**

b. Autores:

Victoria Jones (La Plata)

Correo electrónico: victoriajones78@hotmail.com.ar

Julián Britez (La Plata)

Correo electrónico: britezjulian@gmail.com

c. Resumen:

A lo largo del tiempo, las técnicas de nado (Crol, Pecho, Espalda, Mariposa, Vueltas y Partidas) se han ido modificando al compás de la superación de las marcas mundiales; en forma paralela el reglamento de natación también fue cambiando para actualizarse y acompañar el desarrollo de la natación como espectáculo deportivo, pero en principio podemos decir que las modificaciones de este último no influyen en forma directa en las técnicas.

En la presente ponencia se tratara de mostrar los puntos de encuentro y desencuentro, los límites y las posibilidades entre el reglamento y las técnicas de natación. También intentaremos reflexionar acerca de la relación entre el reglamento, la práctica y la enseñanza de esta especialidad.

De esta manera pretendemos dar a conocer las posibles vías de aplicación del reglamento en las diferentes etapas de enseñanza y de aprendizaje, como así también tratar de demostrar la importancia tanto de los saberes técnicos como reglamentarios de la natación, dejando como interrogante, para un posible debate, analizar hasta qué punto ambos tipos de conocimientos se complementan.

d. Palabras clave:

Natación - Reglamento - Técnica - Competencia - Etapa de Enseñanza / Aprendizaje

e. Trabajo Completo:

Introducción

El interés por el tema propuesto surge de la necesidad de buscar una posible respuesta a la falta de conocimiento y escasa aplicación reglamentaria que observamos en las diferentes instituciones destinadas a la enseñanza de la natación, y su posterior consecuencia en una futura participación competitiva.

El presente trabajo tendrá como objetivo desarrollar los límites y las posibilidades entre el reglamento y las técnicas de natación, como así también reflexionar acerca de la relación entre el reglamento, la práctica y la enseñanza de esta especialidad.

Pretendemos luego de esto dar a conocer las posibles vías de aplicación del reglamento en las diferentes etapas de enseñanza y de aprendizaje, como así también tratar de demostrar la importancia tanto de los saberes técnicos como reglamentarios de la natación.

Consideraciones iniciales.

Antes de centrarnos en el análisis del objeto de este trabajo, titulado “Reglamento de natación: su vinculación y aplicación a las técnicas de nado”, creemos necesario abocarnos a clarificar algunos conceptos: como Deporte, reglamento, y técnica, tomando como referencia ciertos autores, y así posicionarnos respecto de ellos y utilizarlos en el presente trabajo.

Tomando la definición de Pierre Parlebas, el cual considera que el “Deporte es un conjunto de situaciones motrices codificadas bajo la forma de competición e institucionalizadas” (2001:105), consideramos la Natación como un Deporte, ya que tiene su propio reglamento establecidas por la Federación Internacional de Natación (FINA), es competitivo por que implica la competencia entre participantes para ser el más rápido sobre una distancia establecida, tiene sus propias técnicas que son el estilos Crol, Pecho, Espalda y Mariposa, más vueltas y partidas, y persigue sus propios Objetivos tanto generales,

(familiarización y dominio del medio, dominio de habilidades motrices y base para un dominio de técnicas posterior, entre otros,) y Objetivos específicos, dependiendo del aprendiz y ámbito de desarrollo.

La reglamentación de las competencias de natación surge a partir de la creación de la Federación Internacional de Natación en 1908, y a partir de ello se ha ido modificando y actualizando constantemente en la búsqueda de acompañar los diferentes momentos deportivos.

El reglamento dentro de su estructura establece reglas para la dirección de las competencias, el proceder de los oficiales y su campo de acción, la composición de series en el torneo, las salidas y los estilos de nado.

“Las reglas de natación como en todo reglamento deportivo apuntan fundamentalmente a la regulación de la disciplina tratando de garantizar el juego limpio; se han creado no solamente para guardar la pureza y corrección de los estilos de natación, si no también, para asegurar a todos los deportistas en una competencia, que los mismos estarán sujetos a las mismas restricciones y condicionamiento reglamentario” (Percivale, 2010:59).

En cuanto a la técnica deportiva y siguiendo a Bayer (1988) éste, interpreta la técnica como “una motricidad híper especializada” como específica de cada actividad buscada y que se expresa a través de un repertorio concreto de gestos, y medio que el jugador utiliza para resolver racionalmente, en función de sus capacidades, las tareas a las que se enfrenta. Esta concepción refiere a la técnica, como utilización y transformación de la motricidad para lograr que sea cada vez más adaptada a la exigencia del deporte.

Grosser y Neumaier (1986), consideran que es la ejecución ideal de un movimiento deportivo, definido por los conocimientos científicos y experiencias prácticas.

Martín y col (2004), entienden las técnicas deportivas como secuencias probadas de movimientos, adecuadas a un fin y eficaces para la resolución de tareas definidas en situaciones deportivas, cuya resolución se orienta a un ideal.

Además de los 3 autores mencionados anteriormente, muchos otros han conceptualizado sobre la técnica deportiva entre ellos Welford (1969), Ozolín

(1970), Zech (1971), Fidelus (1972), Djakow, (1973), Pietka/Spitz (1976), Bompá (1983), Harre (1987), Donskoy y Zatziorsky (1988), Starosta (1991), Manno (1994), donde los puntos de mayor coincidencia entre todos es que la mayoría de ellos indican una serie de patrones ideales eficientes que pueden ser individualizados.

Los libros de técnica no describen un estilo de nado particular, si no el patrón de movimiento ideal para lograr el mayor avance con la menor resistencia posible, es decir un modelo de ejecución ideal de nado. Tal es así que Arsenio y Strnad describen a la Natación como “moverse en el agua con una técnica que implique economía de movimiento, alta eficiencia en el avance y escaso consumo energético” (1998:15)

Puntos de encuentro y desencuentro entre la técnica y el reglamento.

La salida:

REGLA S.W.4.1: “La salida en las pruebas de estilo libre, pecho y mariposa y combinado individual, será con un clavado... Tomaran inmediatamente su posición de salida, con un pie, cuando menos, en la parte delantera de la plataforma o banco de salida citado. La posición de las manos es irrelevante.”

Esta regla establece que la única manera de realizar una salida en los estilos libre, pecho y mariposa es partiendo con un clavado, no pudiendo haber otra forma de realizarla, ya sea arriba del cubo de salida o debajo de este; pero, esta regla no establece la forma de ejecución técnica de este clavado.

Cuando hablamos de la posición de los pies, si podemos entender que tenemos un aspecto técnico que se establece en la partida, pero a nuestro entender tiene que ver más con la seguridad que con algo técnico, aunque también podemos decir que es por la tracción en el momento de la partida.

La posición de como se colocan los brazos, como y donde se agarra el cubo con las manos y demás no es tenida en cuenta por el reglamento.

Estilo Libre:

REGLA S.W.5.1: “Estilo libre significa que en un evento así designado, el competidor puede nadar cualquier estilo, excepto en las pruebas de combinado.... En las cuales estilo libre significa cualquier estilo distinto del de espalda, pecho o mariposa.”

El termino estilo libre no hace referencia a un estilo particular, pudiéndose nadar de cualquier forma, siempre y cuando no se camine sobre la piscina. Aquí el reglamento en ningún momento condiciona técnicamente la forma de nado. Los estilos técnicamente definidos y reconocidos son crol, espalda, pecho y mariposa; pero en esta regla se observa que una de ellas, el estilo crol, no está reconocida por el reglamento. De igual manera este estilo es el que se utiliza mayoritariamente en los eventos de estilo libre, ya que de acuerdo a sus características es el más rápido.

REGLA S.W.5.2: “Cualquier parte del cuerpo del nadador deberá tocar la pared al completar éste cada tramo de la prueba, incluyendo la menta final”

Tocar la pared no quiere decir realizar la vuelta americana como se entiende normalmente, se puede tocar la pared con cualquier parte del cuerpo; el hacer o no la vuelta americana es un recurso técnico que se puede utilizar pero no está contemplado en el reglamento.

Estilo Espalda:

REGLA S.W.6.2: “A la señal de salida y después de las vuelta, el nadador se empujara en tal forma que el nado de la prueba lo ejecute sobre la espada, excepto cuando ejecute una vuelta...., la posición de la cabeza es irrelevante en cualquier fase de la prueba.”

El reglamento solo condiciona la posición dorsal del nado, pero en ningún momento especifica la forma de ejecución técnica. En cambio los libros de técnica establecen que el “... estilo espalda consiste en una acción alternativa de los brazos y las piernas.”(Costill, Maglischo, Richardson, 2001:107), detallando también diferentes fases de la brazada, y acción de piernas.

REGLA S.W.6.4: “Cuando se esta ejecutando la vuelta el nadador deberá tocar la pared con cualquier parte del cuerpo. Durante la vuelta, los hombros pueden girar sobre la vertical hacia el pecho, después de lo cual puede dar una brazada sencilla continua o una brazada doble continua simultanea, para iniciar la vuelta...”

Tocar la pared no quiere decir realizar la vuelta americana como se entiende normalmente, pero en las pruebas de este estilo se contempla y se detalla la posibilidad de realizarla, es un recurso técnico más que se puede utilizar y está contemplado en el reglamento. También ésta regla considera la posibilidad de utilizar dos elementos técnicos como la brazada simple continua o doble continua simultanea, las cuales se desarrollan en los libros de técnica.

Estilo Pecho:

REGLA S.W.7.1: “Después de la partida y de cada vuelta, el nadador puede hacer una brazada completa hacia las piernas mientras el nadador se encuentre sumergido. Una única patada de mariposa es permitida durante la primera brazada de pecho y deberá estar seguida de una patada de pecho.”

Aquí vemos que no solo se nos marca la posibilidad de utilizar por única vez determinados componentes técnicos como son, la brazada completa, y la patada de mariposa; si no también un orden y, cuando pueden ser utilizados estos elementos , después de la partida y la vuelta.

REGLA S.W.7.2: “...Después de la salida y durante toda la carrera el ciclo de nado deberá ser de una brazada y patada en ese orden...”

Este es el único caso en todo el reglamento donde se establece la forma en que se debe nadar un estilo. Se deja en claro que el primer movimiento a realizarse siempre debe ser la brazada seguida de una patada, no pudiendo alterar el orden. Este punto es notablemente restrictivo y normativo en cuanto a la técnica, por esta razón es el estilo que más coincidencias técnicas y reglamentarias poseen.

REGLA S.W.7.2: "...Todos los movimientos de los brazos serán simultáneos y en el mismo plano horizontal sin movimientos alternados."

REGLA S.W.7.3: "Las manos deberán ser impulsadas juntas, hacia adelante, frente al pecho, abajo o sobre el agua. Los codos deberán permanecer debajo del agua excepto en la brazada final antes del viraje, durante el viraje y en la última brazada de la llegada. Las manos deberán ser regresadas hacia atrás sobre o por debajo de la superficie del agua. Las manos no se llevarán más atrás de la línea de la cadera excepto durante la primera brazada después de la salida y en cada viraje."

En estas dos reglas se puede observar como el reglamento coincide con la técnica en marcar la simultaneidad de los brazos, delimitando el movimiento en el plano horizontal. También establece cual debe ser la amplitud de la brazada poniendo un límite al movimiento de las manos. En cuanto el recobro, se puede observar, que se establece una forma de ejecución.

REGLA S.W.7.4: "Durante cada ciclo completo, alguna parte de la cabeza del nadador deberá romper la superficie del agua. La cabeza deberá quebrar la superficie del agua antes de que las manos llevadas hacia atrás, lleguen a la parte más lejana en la segunda brazada..."

Los libros de técnica marcan que este momento es para respirar, en cambio, el reglamento establece que la cabeza debe romper la superficie del agua pero sin tener en cuenta la respiración, pudiendo de esta manera nadar una prueba de pecho sin respirar, siempre y cuando la cabeza rompa la superficie del agua en el momento que establece la regla y una vez por ciclo de nado.

REGLA S.W.7.4: "...Todos los movimientos de las piernas serán simultáneos y en el mismo plano horizontal, sin movimientos alternados..."

REGLA S.W.7.5: "Los pies deberán ir hacia afuera en el momento propulsivo de la patada. No se permiten movimientos en forma de tijera, alternados o de patada de mariposa.... Romper la superficie del agua con los pies está permitido..."

Aquí el reglamento coincide con la técnica en marcar la simultaneidad de las piernas, delimitando el movimiento en el plano horizontal, también tiene un punto de encuentro en el movimiento de los pies, ya que el reglamento marca que estos deben ir hacia fuera en el momento propulsivo de la patada, y los libros de técnica describen la flexión plantar y eversión del pie, durante el agarre y propulsión.

REGLA S.W.7.6: "En cada vuelta y al terminar la carrera, el toque será hecho con ambas manos simultáneamente, ya sea sobre, bajo o a nivel del agua..."

Aquí tanto la técnica como el reglamento tienen un punto de encuentro en cuanto al toque simultáneo de ambas manos en la pared, pero técnicamente durante la aproximación a la pared, el nado se debe ajustar para que el toque se realice con brazos completamente extendidos. (Maglischo, 2010:309)

Estilo Mariposa:

REGLA S.W.8.1: "...Patear debajo del agua estando de lado es permitido..."

El reglamento contempla esta ejecución técnica, en respuesta a lo mencionado en los libros de técnica, los cuales establecen que esta acción es favorable para la propulsión del nadador.

REGLA S.W.8.2: "Ambos brazos deberán ser enviados juntos hacia adelante, por fuera del agua y traídos hacia atrás simultáneamente, durante toda la carrera..."

En este punto tanto el reglamento como la técnica, coinciden en la simultaneidad de la acción de los brazos y recobro por sobre la superficie del agua. Técnicamente se describe el movimiento de los brazos, los cuales deben desplazarse hacia arriba, afuera y adelante (Maglischo, 2010:171), en cambio el reglamento no hace una restricción tan minuciosa de esta acción.

REGLA S.W.8.3: "Todos los movimientos de las piernas hacia arriba y hacia abajo serán simultáneos. La posición de las piernas y los pies no necesitan estar al mismo nivel, pero no se alternarán en relación uno con el otro..."

En esta regla, ambos coinciden en los movimientos ascendentes y descendentes de forma simultánea de la piernas, de todas maneras el reglamento no describe una forma de ejecución que si esta detallada en los libros de técnica.

REGLA S.W.8.4: "En cada vuelta y al terminar la carrera el toque será hecho con ambas manos simultáneamente ya sea sobre, bajo o a nivel de la superficie del agua."

Aquí tanto la técnica como el reglamento tienen un punto de encuentro en cuanto al toque simultáneo de ambas manos en la pared, pero técnicamente durante la aproximación a la pared, el nado se debe ajustar para que el toque se realice con brazos completamente extendidos. (Maglischo, 2010:309)

REGLA S.W.8.5: "A la salida y en las vueltas, el nadador podrá dar una o más patadas pero solo una brazada, debajo del agua, que lo haga salir a la superficie..."

Aquí se observa que el reglamento no es restrictivo en cuanto a la ejecución técnica, pero si en el orden y cantidad de veces que se pueden utilizar estos componentes técnicos.

Después de este análisis minucioso entre la técnica y el reglamento, se puede observar claramente, que las técnicas mas condicionadas por el reglamento son el estilo Pecho y Mariposa, en cuanto a la utilización de ciertos elementos técnicos y a la forma de ejecución de los mismos; en menor medida, el estilo Espalda, solo restringido en la posición de nado, y el estilo crol directamente no contemplado dentro del reglamento, pero el más utilizado dentro de las pruebas de estilo libre por ser el más rápido.

A partir de ello, nos surgen los siguientes interrogantes... ¿es posible incorporar el reglamento de natación al proceso de enseñanza?

Nosotros consideramos que seria posible, aunque mayoritariamente el éxito de esta posibilidad dependerá fundamentalmente del conocimiento que el docente

posea del reglamento, y de los recursos metodológicos que disponga para poder llevarlo a la práctica en sus clases.

Esta claro que no es necesario para aprender a nadar y defenderse en el agua tener conocimiento de las reglas, pero si es un aporte más enriquecedor en el proceso de enseñanza y aprendizaje, que nos puede permitir despertar determinados intereses y la búsqueda de futuros conocimientos.

¿A partir de que etapa lo podríamos incorporar?

Más allá de las características, orientación y lineamientos de la institución y, del nivel de los alumnos, siempre es posible incorporar algún conocimiento reglamentario al proceso de enseñanza. Consideramos viable la búsqueda de generar ideas o situaciones, en las etapas formativas, que sean la base para complejizar y enriquecer futuras aplicaciones reglamentarias.

Por ejemplo, en un grupo inicial cuando se enseña a nadar como “rana” indicar una llegada a la pared con las dos manos, podría convertirse en una etapa de enseñanza o perfeccionamiento en un toque y viraje del estilo pecho realizado reglamentariamente de forma correcta.

La natación al ser un deporte netamente técnico e individual no puede enseñarse a través de sus reglas, pero estas, insistimos y afirmamos que pueden incluirse dentro del proceso de enseñanza como un contenido mas a aprender de este deporte.

Conclusión

Consideramos que tanto el conocimiento del reglamento como de la técnica de nado es importante para todos aquellos que incursionan en esta disciplina deportiva, ya sea en calidad de entrenadores, profesores, nadadores o miembros de instituciones deportivas.

El estudio y análisis del reglamento por parte de los profesionales del área les permitirá “...clarificar su espíritu, mejorar su entendimiento y su justa y correcta aplicación...” (Percivale, 2010), para poder contar con una herramienta practica que beneficie a sus nadadores en cuanto a su formación, y que los ayude en

una correcta participación en diferentes eventos, sean estos de carácter recreativo o competitivo.

f. Bibliografía:

- Arsenio, O., Strnad, R., 1998, Natación I. Manual de enseñanza y entrenamiento formativo técnico. Buenos Aires. Instituto Bonaerense del Deporte.
- Bayer, C., 1988, Técnica del Balonmano, Hispanoeuropea, España.
- Costill D. L., Maglischo E. W., Richardson A. B., 2001, Natación, Hispano Europea, Barcelona.
- Grosser, M., Neumaier, A., 1986, Técnicas de entrenamiento : Teoría y práctica de los deportes, Martínez Roca, España.
- Maglischo E. W., 2010, Natación. Técnica, Entrenamiento y Competición, Paidotribo, Barcelona.
- Martín y col (2004)
- Martín, D., y col, 2004, Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil, Paidotribo.
- Parlebas P., 2001, Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz, Paidotribo, Barcelona.
- Percivale C., (2010), Reglamentación y Arbitraje en Natación. Reglamento FINA comentado 2009-2013, CADDARA, Buenos Aires.
- Sitio Web de la Federación Internacional de Natación: <http://www.fina.org>