

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS  
DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES  
COLEGIO DE PEDAGOGÍA**

**La formación integral durante el entrenamiento  
deportivo del adolescente nadador competitivo**

**Tesis  
que para optar por el título de  
Licenciado en Pedagogía  
presenta:**

**HÉCTOR ANTONIO CRUZ NIETO**

**ASESORA: DRA. MARÍA GUADALUPE GARCÍA CASANOVA**

**Ciudad Universitaria, Distrito Federal. marzo de 2009**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## ÍNDICE

	Pag.
INTRODUCCIÓN.....	13
<b>1. PROBLEMAS EN EL ENTRENAMIENTO DE LA NATACIÓN.....</b>	<b>15</b>
1.1. EN CUANTO AL DEPORTE Y LA NATACIÓN.....	15
1.2. EN CUANTO A LA NATACIÓN EN MÉXICO.....	17
1.3. EN CUANTO A LOS TEXTOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.....	20
1.4. EN CUANTO AL ENTRENADOR DE NATACIÓN.....	21
<b>1.4.1. El entrenador que sólo forma nadadores.....</b>	<b>22</b>
<b>1.4.2. El entrenador que no entrena.....</b>	<b>23</b>
1.5. PROBLEMAS EN EL ENTRENAMIENTO DE NADADORES COMPETITIVOS.....	24
1.6. EN CUANTO AL ENTRENAMIENTO DEL NADADOR COMPETITIVO TARDÍO.....	25
<b>1.6.1. Definición del nadador adolescente competitivo tardío.....</b>	<b>26</b>
<b>2. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA NATACIÓN.....</b>	<b>29</b>
2.1. LA NATACIÓN. UNA HABILIDAD NECESARIA EN GRECIA Y ROMA.....	29
2.2. LA AUSENCIA DE LA EDUCACIÓN DEL CUERPO EN LA EDAD MEDIA.....	35
2.3. EL RESURGIMIENTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL RENACIMIENTO Y EL HUMANISMO.....	37
2.4. LA INCORPORACIÓN DE LA NATACIÓN EN EL SIGLO XIX....	39
2.5. LA NATACIÓN EN MÉXICO.....	40
<b>3. EL ADOLESCENTE.....</b>	<b>45</b>
3.1. LA ADOLESCENCIA.....	46
<b>3.1.1. Características físicas del adolescente.....</b>	<b>46</b>
<b>3.1.2. Características psicológicas del adolescente.....</b>	<b>50</b>
3.1.2.1. Síndrome normal de la adolescencia.....	52
3.2. DESVENTAJAS DE INICIAR UN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO CON ADOLESCENTES.....	56
3.3. VENTAJAS DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO CON ADOLESCENTES.....	57
<b>4. ALGUNOS ASPECTOS TEÓRICOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LA NATACIÓN.....</b>	<b>59</b>
4.1. PROCESO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN.....	59
4.2. CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES Y FASES DEL	

DESARROLLO DEL DEPORTISTA.....	63
4.3. HABILIDADES A DESARROLLAR DURANTE EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LA NATACIÓN.....	65
<b>4.3.1. La fuerza</b> .....	65
<b>4.3.2. La velocidad</b> .....	70
<b>4.3.3. La resistencia</b> .....	72
4.3.3.1. Tipos de resistencia.....	73
<b>4.3.4. La flexibilidad</b> .....	74
<b>4.3.5. La acción del cuerpo en el entrenamiento</b> .....	75
<b>4.3.6. La técnica</b> .....	78
4.3.6.1. Descripción de las técnicas de nado, salidas y virajes.....	84
<b>4.3.7. La táctica</b> .....	107
4.4. FENÓMENOS DE ADAPTACIÓN EN EL ENTRENAMIENTO...	109
<b>4.4.1. Adaptación inmediata</b> .....	109
<b>4.4.2. Adaptación crónica</b> .....	109
<b>4.4.3. Fatiga</b> .....	110
<b>4.4.4. La recuperación</b> .....	112
4.4.4.1. Técnicas de recuperación.....	113
4.5. ORGANIZACIÓN Y PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.....	114
<b>4.5.1. Sesiones de entrenamiento</b> .....	115
<b>4.5.2. Microciclos</b> .....	118
<b>4.5.3. Mesociclos</b> .....	119
<b>4.5.4. Macrociclo</b> .....	121
<b>4.5.5. Ciclo plurianual</b> .....	123
4.6. RECURSOS DIDÁCTICOS EMPLEADOS EN EL ENTRENAMIENTO DE LA NATACIÓN.....	124
<b>5. LA FORMACIÓN INTEGRAL Y LA NATACIÓN</b> .....	129
5.1. EDUCACIÓN INTEGRAL.....	130
5.2. LAS ACTITUDES.....	132
<b>5.2.1. La enseñanza de la voluntad como actitud en la natación</b> .....	134
5.3. EL PAPEL DEL ENTRENADOR DEPORTIVO DE NATACIÓN.	135
<b>5.3.1. El entrenador es un líder</b> .....	138
<b>5.3.2. El entrenador también necesita ayuda</b> .....	140
5.4. TRABAJO DEL ENTRENADOR DE NADADORES ADOLESCENTES:.....	143
5.5. DINÁMICA DE GRUPO EN LA NATACIÓN.....	147
<b>5.5.1. Definición de grupo</b> .....	147
<b>5.5.2. El conflicto en el grupo</b> .....	149
<b>5.5.3. Toma de decisiones grupales</b> .....	151
5.6. EL PAPEL DEL PEDAGOGO EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL NADADOR ADOLESCENTE.....	151
<b>5.6.1. Consideraciones generales</b> .....	151

5.6.2. Estructuración y vinculación del entrenamiento de la natación y la formación integral a partir de la didáctica.....	154
5.6.3. Integración de ejes en la formación integral del nadador.....	157
<b>6. SUGERENCIA DE PROGRAMA DE FORMACIÓN INTEGRAL EN EL NADADOR ADOLESCENTE.....</b>	<b>161</b>
6.1. DIAGNÓSTICO.....	161
6.2. PLANEACIÓN DIDÁCTICA Y EVALUACIÓN.....	162
6.3. REALIZACIÓN.....	214
6.4. EVALUACIÓN.....	214
<b>CONCLUSIÓN.....</b>	<b>217</b>
<b>FUENTES.....</b>	<b>227</b>
<b>ANEXOS.</b>	
Anexo 1. Un Viaje Personal.....	III
Anexo 2. Opiniones de nadadores de alto nivel.....	XI

## ÍNDICE DE CUADROS

	Pag.
1. Cambios físicos sufridos en la adolescencia.....	47
2. Talla y peso del adolescente.....	48
3. Alimentación en el adolescente.....	50
4. Aspectos que se deben tomar en cuenta para el entrenamiento hipertrófico.....	69
5. Tensión muscular en la fuerza rápida.....	70
6. Duración de los ejercicios.....	71
7. Sistema anaeróbico.....	73
8. Flexibilidad.....	75
9. Coordinación.....	76
10. Percepción propioceptiva.....	79
11. Fase inicial del estilo de crawl.....	85
12. Fase media del estilo de crawl.....	87
13. Fase final del estilo de crawl.....	88
14. Reciclaje en el estilo de crawl.....	89
15. Fase inicial en el estilo de dorso.....	90
16. Fase media del estilo de dorso.....	92
17. Fase final en el estilo de dorso.....	93
18. Reciclaje del estilo de dorso.....	94
19. Fase inicial del estilo de mariposa.....	95
20. Fase media del estilo de mariposa.....	96
21. Fase final del estilo de mariposa.....	97
22. Reciclaje del estilo de mariposa.....	98

23.	<b>Fase inicial del estilo de pecho.....</b>	99
24.	<b>Fase media del estilo de pecho.....</b>	100
25.	<b>Fase final del estilo de pecho.....</b>	101
26.	<b>Reciclaje del estilo de pecho.....</b>	102
27.	<b>Distancias o pruebas de nado para competencias.....</b>	108
28.	<b>Fatiga.....</b>	111
29.	<b>Tipo de Microciclos.....</b>	119
30.	<b>Relación del mesociclo y el microciclo.....</b>	121
31.	<b>Estrategias de enseñanza-aprendizaje sugeridas para el entrenamiento de nadadores.....</b>	156
32.	<b>Criterios de evaluación en un programa deportivo con enfoque en formación integral.....</b>	157
33.	<b>Evaluación previa.....</b>	161
34.	<b>Mapa del Programa.....</b>	165
35.	<b>Mapa del primer año de entrenamiento.....</b>	168
36.	<b>Estrategias recomendadas para el primer año.....</b>	170
37.	<b>Sesión 1.....</b>	171
38.	<b>Sesión 2.....</b>	172
39.	<b>Sesión 3.....</b>	173
40.	<b>Sesión 4.....</b>	174
41.	<b>Sesión 5.....</b>	175
42.	<b>Sesión 6.....</b>	176
43.	<b>Criterios de evaluación para el primer año de entrenamiento.....</b>	177
44.	<b>Mapa del segundo año año de entrenamiento.....</b>	179
45.	<b>Estrategias recomendadas para el segundo año.....</b>	183
46.	<b>Tabla de tiempos meta a lograr el segundo año para las damas.....</b>	185
47.	<b>Tabla de tiempos meta a lograr el segundo año para los varones.....</b>	186
48.	<b>Sesión 1.....</b>	187
49.	<b>Sesión 2.....</b>	188
50.	<b>Sesión 3.....</b>	189
51.	<b>Sesión 4.....</b>	190
52.	<b>Criterios de evaluación para el segundo año de entrenamiento.....</b>	191
53.	<b>Mapa del tercer año de entrenamiento.....</b>	193
54.	<b>Estrategias recomendadas para el tercer año.....</b>	197
55.	<b>Tabla de tiempos meta a lograr el tercer año para las damas.....</b>	199
56.	<b>Tabla de tiempos meta a lograr el tercer año para los varones.....</b>	200
57.	<b>Sesión 1.....</b>	201
58.	<b>Sesión 2.....</b>	202
59.	<b>Sesión 3.....</b>	203
60.	<b>Sesión 4.....</b>	204
61.	<b>Criterios de evaluación para el primer año de entrenamiento.....</b>	205
62.	<b>Sesión especial 1.....</b>	207
63.	<b>Sesión especial 2.....</b>	208

64.	<b>Sesión especial 3.....</b>	209
65.	<b>Sesión especial 4. ....</b>	210
66.	<b>Sesión especial 5. ....</b>	211
67.	<b>Sesión especial 6. ....</b>	212
68.	<b>Explicación de los criterios de evaluación por año.....</b>	215

*In Memoriam:*  
**Doctora Libertad Menéndez Menéndez.**





## DEDICATORIAS

Esta tesis fue elaborada con mucho sentimiento y cariño, pero no pude lograrlo sin el apoyo de cada uno de ustedes. Mi eterna gratitud a todos en verdad, por ser mi apoyo en esta empresa, en el agua y en mi vida:

A **Dios**. Es cuánto.

A mis papás: **Héctor** y **Patricia**. Caray, a ustedes les debo todo. Desde mi respiración hasta mi ser. Sin su exitosa mancuerna jamás hubiera llegado al pináculo de mi carrera profesional personal y deportiva. Son lo más sustancial en mi vida. Gracias por traerme a este mundo. Gracias por formarme y por impulsarme.

A **Vera**. Hermana, gracias por imprimirle un tono de Sol a mi vida y marcarlo con la partitura de tu ejemplo en todo.

A mis abuelas (**Macedonia –Chata-** y **Guadalupe –Pita-**) y a mi **abuelo Antonio**, pues me alentaron a seguir adelante.

A ti, **Rubén Alcalá Nova**, mi entrenador padre y amigo, por ser una fuerte influencia en mi vida como compañero y forjador de voluntad. Tus palabras “muchas ganas porque el agua de la alberca es fría” resonarán siempre en mí, así como las sonrisas que me brindabas para salir adelante. Gracias **oso**. Y a ti, **Ricardo Marmolejo**, mi entrenador actual, por tenerme fe y demostrarme que la excelente calidad de persona que tienes no va peleada con el logro y el éxito. Gracias por ser, incluso, un ejemplo de docente por siempre **coach**.

A **Moisés, Lorena, Abraham, Adrián, Alex, Oswaldo, Gabriela, Ismael, Diana, Ana, Chantal y David** por inspirarme en este proyecto y darle vida a “*la grillada*”, como ustedes le bautizaron cariñosamente, la cual me permitió ver la necesidad de trabajar con adolescentes y sin duda de aprender de cada uno de ustedes. Conserven esta magia en sus corazones y recuerden siempre ser libres.

A **Bernardo Báez, Cristina Sierra, Juan Tenopala, Dulce Coronel, Carlos Yáñez, Gabriel Galván, Rafael Olascoaga, Marisol Menéndez, Enrique Martínez,**

**Fátima Hernández, Marcos Resendiz, Padre Juan Navarrete, Mary Tere y Pastor, Ariadna Carreón, Emilio Buendía, Asseneth Serafín, Viridiana Molina y Gilda Cedeño y a todos mis compañeros de los equipos en donde nadé.**

A **Miguel Ángel Resendiz Capetillo** por impulsarme en el agua y en la vida.

A mi asesora, la **Dra. María Guadalupe García Casanova** por ayudarme a plasmar un sueño y a concluir la tesis. Mi gratitud por siempre.

## AGRADECIMIENTOS

A mis tías (**Marielos+, Chio, Adriana, Mima, Ana Lilia, Alma**) por brindarme afecto y apoyo, así como a **Elsa y Beto**.

A mis primas (**Carla, Sonia, Fernanda, Viridiana, Beatriz, Susy, Karina, Adriana, Jazmín**) quienes intrínsecamente han nutrido mi vida con sus ejemplos y vivencias. También a mis primos (**Alex, Héctor -Toliche-, Israel, Juan Carlos**) por brindarme convivencia incondicional.

A mis sobrinos todos, por regalarme el diario valor del juego....y de la felicidad.

A los profesores que me tuvieron paciencia durante mi trayectoria escolar; mi inspiración en el camino de la pedagogía: **Profra. Amalia Olmos, Prof. Alfonso Peñaloza+, Mtro. Alberto Núñez Merchand, Mtro. Miguel Ángel Niño Uribe, Prof. Francisco “Chino” Muñoz, Lic. Thelma Lomelí, Mtra. Pilar Martínez, Dra. Ana Luisa Guerrero**, así como a la **Mtra. Arlín Calderón Curiel**, por escucharme en todo momento.

A la **Universidad Nacional Autónoma de México** y sus escuelas (la **Escuela Nacional Preparatoria 8** y la **Facultad de Filosofía y Letras, en concreto, al Colegio de Pedagogía**), la cual, mediante su sistema, me hizo humano; así como a las pasadas, presentes y futuras generaciones de nadadores del equipo **Pinguinos de la E. N. P. # 8 “Miguel E. Shulz”** –mi primera familia en el agua-.

A mis alumnos...Venga.

A la **Asociación de Natación de la UNAM**, por permitirme representarle.

A la **Asociación de Natación del Distrito Federal y a la Federación Mexicana de Natación** por brindarme la oportunidad de foguearme, relacionarme con muchas personas y aprender del universo que rodea a este maravilloso deporte.

A **Araceli**, quien me ayudó en mi adolescencia para vivirla plenamente. Donde quiera que estés, gracias.

A **Joshua Ilika, Adriana Marmolejo, Ricardo Durón, Jorge Carral, Rafael García, Alejandro Siqueiros, Dieter Holtz, Patricia Castañeda, Alba Álvarez y Tania Galindo**, exponentes de alto nivel en la natación mexicana, por haberme brindado sus interesantes y nutritivas aportaciones.

A mis **sinodales** por haberle dedicado lectura y brindado comentarios a este trabajo.

A **quién consulte este trabajo en un futuro** y que sólo me conocerá por esta tesis.

## INTRODUCCIÓN

La adolescencia sin duda es una etapa enigmática y misteriosa, pues es un proceso de transición lleno de incompreensión, retos y crecimiento, tanto físico como emocional. Estos sujetos están llenos de ilusiones y fantasías, las cuales si las llevasen a cabo les forjarán sus personalidades.

La natación, por otro lado, es un deporte interesante. Confrontar los cuerpos casi desnudos, rasurados y expuestos a aguas con diversas temperaturas puede equiparar a un bombardeo de sentidos que pasan por el gusto (probar el agua de una alberca), el olfato (oler el ambiente), tacto (sentir el cuerpo en el agua o el agua como cuerpo externo), la vista (aprender a ver el exterior y el interior de nosotros) y el oído (aprender a escuchar todo) hasta un sinfín de pensamientos que nos permiten estar en contacto con nosotros mismos.

La pedagogía, entre tanto, se encarga de analizar la formación de saberes, habilidades, destrezas y actitudes en cada sujeto, donde las generaciones jóvenes reciben enseñanzas de sus antecesores. La pedagogía vela por la educación, dándole la forma adecuada para lograr objetivos propuestos.

Combinar estos tres elementos ha sido inspiración para la realización de esta tesis, pues, a través de mi experiencia como pedagogo, nadador y entrenador, he visto que se deben establecer propósitos, objetivos, procedimientos didácticos y formas de evaluaciones para dirigir con solidez la formación de los nadadores.

Lamentablemente aún no es una realidad en nuestro país, debido a que la natación ha quedado excluida de todo análisis pedagógico que pudiera nutrir esta práctica. En mi experiencia, también he visto que en algunos lugares no establecen un programa, pero sí desean someter al nadador a diversos entrenamientos con proyectos ambiciosos y que paradójicamente no llegan a nada. En otros más serios se dedican a entrenar y a tener resultados, pero es

porque el entrenador se ha esmerado en saber en qué forma puede conducir el proceso de entrenamiento (enseñanza-aprendizaje) a partir de la práctica constante, sin embargo en la mayoría de los casos padeciendo de la falta de interés de los pedagogos.

Un entrenamiento en natación es intenso en cada una de sus partes. Ahí los adolescentes pueden conocer la amistad que le puede acompañar toda la vida, al amor de su vida y al rival encarnecido, pero también vive en cada sesión y en cada brazada la voluntad de hacer un mejor nado, un mejor arranque o simple y sencillamente la ambición de ser mejor para sí mismo y, tras llegar a ese tope, a reflexionar y analizar cuestiones e interrogantes que una sociedad conformada por adultos le va a brindar.

Es por ello que, el trabajo con adolescentes lo considero interesante, pero, ¿Qué puede hacer un entrenador para llevar a cabo una unificación integral de los ejes deporte/pedagogía/sujeto? Esto es lo que intentaré desarrollar en cada uno de estos capítulos. En el primero trata de algunos problemas que se pueden suscitar en el proceso. En el segundo incluye un breve recorrido histórico de la práctica de la natación. El tercero está dedicado a algunos aspectos a considerar del adolescente –su físico, su forma de pensar y la construcción de su autonomía. El cuarto lo dediqué a los aspectos teóricos del entrenamiento deportivo. El quinto se refiere de algunos aspectos que retroalimentan la formación integral del adolescente, tratando de rescatar a la voluntad como un eje primordial en su proceso de enseñanza. Finalmente, el capítulo sexto es un programa de entrenamiento, retroalimentado con sesiones que inviten al entrenador del adolescente a pensar más allá de su quehacer como deportistas, el cual se necesita reflejar en dos planos simultáneos en su entrenamiento y evaluación –torneos- y en su desempeño en la sociedad, que implica la conciliación entre su formación académica y su desarrollo personal.

## 1. PROBLEMAS EN EL ENTRENAMIENTO DE LA NATACIÓN.

### 1.1. EN CUANTO AL DEPORTE Y LA NATACIÓN.

Los ideales del deporte se encuentran reflejados en el lema de los Juegos Olímpicos contemporáneos: “Más alto, más rápido y más fuerte” –*Citius, Altius Fortius* por su descripción en latín<sup>1</sup>. Esta consigna abarca también actitudes como el honor, la disciplina, la voluntad y la rectitud en el quehacer del deportista, enaltecidos como ejemplos a seguir en la sociedad. Estos ideales, rescatados de la Grecia clásica permiten pensar, inmediatamente, en una concepción de entrenamiento deportivo en donde, aparte de incentivar la mejora constante de habilidades físicas del deportista, sea cual fuese su disciplina, le encaminará también –en este caso, al nadador- a perfeccionar su carácter y conducta, pues no solo hay que educar el cuerpo, sino también hay que educar su forma de comportarse, tanto para él mismo como para su sociedad.

La mente y el cuerpo se ejercitan al unísono en el entrenamiento deportivo de la natación. Es una red en donde, mientras el físico trabaja todos los músculos, articulaciones y órganos, la mente se agiliza para corregir movimientos o desarrollar una buena táctica e, implícitamente, también se fortalece emocionalmente para tolerar cargas de trabajo pesadas y controlar los nervios. Todo esto es necesario para que el nadador pueda trascender, pues este, durante su entrenamiento, irá adquiriendo durante su vida deportiva un conjunto de habilidades motoras y de pensamiento, las cuales constituirán los cimientos de su rendimiento, ya sea empleándolos en sus confrontaciones deportivas como en su vida diaria.

Es aquí donde el pedagogo, entre una de las múltiples tareas a las que se aboca, también puede coordinarse con los entrenadores para señalar un plan de entrenamiento deportivo con el que se pueda formar nadadores, cuyos

---

<sup>1</sup> “Paris 1924”. en [http://www.olympic.org/uk/games/past/index\\_uk.asp?OLGT=1&OLGY=1924](http://www.olympic.org/uk/games/past/index_uk.asp?OLGT=1&OLGY=1924) [consultado el 23 de marzo de 2008].



propósitos sean, tanto desarrollar competidores acuáticos de élite, como contribuir a la formación del carácter del nadador.

El presente trabajo intenta analizar la formación de un nadador competitivo de entre 15 y 18 años. Si se trabaja con adolescentes es pertinente aprovechar la etapa biológica que cruzan, pues si se les entrena obteniendo de ellos el máximo beneficio a la serie de cambios físicos, mentales y sociales, entonces se podrán ver resultados impresionantes, tal como lo hizo el pedagogo y Barón Pierre de Coubertin<sup>2</sup>, quien, aparte de ser considerado el padre del olimpismo moderno, logró vincular la educación escolar con deporte, aspecto que contrasta con la falsa creencia contemporánea de que éste promueve actitudes que van más allá del entrenamiento físico, ya que "[el deporte] desempeña una función socializadora de valores tales como la obediencia, la docilidad, la aceptación de la regla y el puesto, la idealización, la meritocracia y el esfuerzo [...] como forma de vida...".<sup>3</sup>

Uno de tantos obstáculos con los que se confronta la concepción de un entrenamiento deportivo como alternativa para la formación integral, radica en la argumentación constante que el deporte solamente sirve para ejercitar el cuerpo, situación con la que estoy en desacuerdo, pues, pensar en una educación para el nadador adolescente competitivo, también es pensar en una mejora tanto en su desempeño académico, social y moral, en donde se le impulsará a que reflexione y asuma un papel como ente consciente de la importancia de su participación en todo aquello que afecte o beneficie a su sociedad, ya sea de forma individual o grupal; sin embargo, a veces alcanzar este ideal no es tan frecuente, pues la mayoría de los actores que intervienen en el deporte, "[por condición de comodidad humana] evitamos a toda costa aquello que nos cueste trabajo, tiempo o esfuerzo y, por tanto, evitamos emprender

---

<sup>2</sup> "Pierre de Coubertin Fonds: President of the IOC (from 1896 to 1925)". Documento en formato pdf tomado de [http://www.olympic.org/uk/utilities/reports/level2\\_uk.asp?HEAD2=80&HEAD1=6](http://www.olympic.org/uk/utilities/reports/level2_uk.asp?HEAD2=80&HEAD1=6) [consultado el 23 de marzo de 2008].

<sup>3</sup> Onofre Contreras Jordán. *Didáctica de la educación física: un enfoque constructivista*. Barcelona, INDE, 1998. 338 p. p. 217. [los corchetes son míos].

acciones o tomar retos en los cuales habremos de invertir tiempo, esfuerzo o trabajo".<sup>4</sup>

## 1.2. EN CUANTO A LA NATACIÓN EN MÉXICO.

En México, el proceso de preparación sistematizada del nadador competitivo no es una prioridad en la formación integral del individuo. Ante tal situación hay aspectos negativos que se deben analizar si los entrenadores y pedagogos desean obtener óptimos resultados para los nadadores adolescentes. En un plano general, pero influyente para trabajar con jóvenes, la UNICEF reveló que "México salió reprobado en el cumplimiento de los derechos de sus adolescentes a garantías básicas como la vida, el acceso a la educación y a no ser explotados..."<sup>5</sup>. Aunque parezca insólito, este hecho es nocivo para la cultura física y deportiva, ya que la formación intelectual complementa la formación física y, por ende, cuerpos atléticos y bien preparados pueden mejorar el nivel social de este país.

Es necesario, también, evidenciar dos extremos. Por un lado no se ha logrado despertar conciencia en México sobre la relevancia del deporte como un auxiliar importante en la trascendencia de la sociedad, y por otro, no debemos irnos al extremo de que el atleta sólo viva para practicar deporte. Un claro ejemplo de lo anterior, que a pesar de no acontecer en México, se debe mencionar por la importancia del caso, fue el del multimedallista olímpico y campeón mundial Ian Thorpe<sup>6</sup>, el cual, debido a su notable talento y habilidades físicas, decidió suspender sus estudios de educación secundaria para enfocarse en lograr records mundiales en los 400 metros libre a los 14 años de edad.<sup>7</sup>

---

<sup>4</sup> Juan Gerardo Garza Treviño. *Educación en valores*. México, Trillas, 2000. 92 p. p. 17. [los corchetes son míos].

<sup>5</sup> "Reprueba México en el cumplimiento de derechos básicos de adolescentes", en *La Jornada*, Martes 29 de agosto de 2006. 48 p. p. 42.

<sup>6</sup> "Bios". en <http://www.fina.org/bios/swimming/all.php> y "*Ian Thorpe. Swimming. Five-Time Olympic Gold Medallist & Current World Record holder 200m, 400m, 4x200m*", en <http://www.grandslamint.com/PlayerProfile/PlayerProfile.aspx?p=3&id=7> [consultadas el 9 de febrero de 2008].

<sup>7</sup> "Este chico vale oro"; en *Selecciones del Reader's Digest*. Tomo CXX, Num. 718. Septiembre de 2000. 208 p. p. 44.

Situaciones como éstas presentan un contraste, pues, mientras en un país como Australia, un deportista es apoyado al 100% para lograr sus metas deportivas y no debe sacrificar los estudios académicos, en México si un escolar desea dedicarse al deporte de alto rendimiento, la confrontación inicia en lo escolar con profesores de cualquier nivel académico. Esto sucede cuando un docente académico exige darle prioridad a las labores escolares sin atender al cuerpo, con clásicas falacias tales como “o es escuela, o es deporte” e, incluso, llegando a la burla frente a sus compañeros de clase.

La cuestión relevante a resolver es, ¿Cómo lograr un equilibrio entre la formación escolar con la deportiva? Si, tanto el docente académico como el entrenador deportivo desean desarrollar todas las potencialidades del ser humano mediante la educación, entonces ambos deben propiciar las posibilidades para que los nadadores se formen tanto en lo académico como en lo deportivo, pues ambas áreas deben fomentar la formación integral del sujeto. Si se llegara a vincular la educación formal con la deportiva, entonces se lograría que las personas fueran exitosas, así como lo demostró Michael Gross –apodado “el Albatros” por sus 2.10 metros de longitud de brazos-, nadador alemán y multimedallista en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles en el año de 1984, quién mantuvo satisfactoriamente sus estudios académicos de periodismo y sus entrenamientos.<sup>8</sup>

También, es necesario destacar que México es un país donde los atletas deben invertir fuertes sumas de dinero para conseguir equipo de entrenamiento y acceder a una "mejor preparación", acciones que convierten al deporte, y en especial a la natación, en un lujo para algunos cuantos y un negocio redituable para otros, pues, muy pocas personas, pueden ingresar a una alberca de calidad que sea costeable, y, de igual forma, acceder a recursos que pueden

---

<sup>8</sup> “Michael Gross, una vida para la natación; El nadador de la RFA lucha ésta tarde ganar la primera medalla en los 200 metros libres”, en [http://www.elpais.com/articulo/deportes/GROSS/\\_MICHAEL\\_/NATACIoN/ALEMANIA/JUEGOS\\_OLiMPICOS\\_1984/Michael/Gross/vida/natacion/elpepidep/19840729elpepidep\\_20/Tes/](http://www.elpais.com/articulo/deportes/GROSS/_MICHAEL_/NATACIoN/ALEMANIA/JUEGOS_OLiMPICOS_1984/Michael/Gross/vida/natacion/elpepidep/19840729elpepidep_20/Tes/) [consultado el 16 de mayo de 2008].

proporcionarle una considerable ventaja tanto en el momento de entrenar como para competir; tal como se vio en el año 2008, en donde la compañía manufacturera *Speedo* sacó a la venta un traje de baño llamado *LZR Racer* el cual garantiza una nula fricción en el agua a la hora de nadar. Este traje tiene un costo de 470 euros<sup>9</sup>; lo que representaría un gasto fuerte para aquel nadador que desee conseguir la indumentaria mencionada. Por tal razón, “para no romper la igualdad en la natación, tras su aprobación, la FINA [Federación Internacional de Natación] obligó a la marca la libre disposición del bañador para Pekín”<sup>10</sup>. De igual forma, la Federación Mexicana de Natación estuvo inicialmente en contra del uso de tales trajes:

Es importante aclarar que la FMN no se encuentra en contra de los avances tecnológicos, sin embargo, los criterios y temporalidades para la clasificación a Juegos Olímpicos fueron aprobados previo a la existencia de estos nuevos trajes. En los primeros eventos de clasificación los trajes no existían e inclusive a la fecha del día de hoy no se encuentran disponibles para todos los posibles participantes, por lo que el uso por algunos de ellos sería una posición de ventaja tanto en la búsqueda de clasificación a algún evento internacional como en la obtención de medallas de Olimpiada Nacional.<sup>11</sup>

Sin embargo, en el mismo comunicado publicado el 23 de abril de 2008, la FMN prohíbe el uso de estos trajes de baño sólo hasta el 2 de mayo del dicho año, pues su uso representaría una desventaja a nadadores que no poseen dicha prenda. Tales situaciones llevan a pensar que este deporte proporciona una educación “de calidad” para aquellos que tienen recursos económicos altos, perdiendo de vista que la natación y su práctica representarían un beneficio para la sociedad. En un artículo de la revista *Proceso*<sup>12</sup>, en donde se manifiesta que, al no haber una agenda en la que exista un programa de enseñanza y entrenamiento de la natación en los planes de estudio del Sistema Educativo

---

<sup>9</sup> “Polémica en la natación con los 'bañadores milagrosos’”, en [http://www.marca.com/edicion/marca/otros\\_deportes/natacion/es/desarrollo/1103891.html](http://www.marca.com/edicion/marca/otros_deportes/natacion/es/desarrollo/1103891.html) [consultado el 20 de abril de 2008]. [Los corchetes son míos].

<sup>10</sup> “Los nuevos bañadores desatan la polémica”, en <http://www.adn.es/impresadeportes/20080326/NWS-0338-banadores-polemica-desatan-nuevos.html> [consultado el 20 de abril de 2008].

<sup>11</sup> “Disposición del Consejo Técnico Directivo de la FMN”, en [http://www.fmn.org.mx/Noticias/Noticias\\_detalle\\_main.aspx?Noticia=1133&idDisciplina=1](http://www.fmn.org.mx/Noticias/Noticias_detalle_main.aspx?Noticia=1133&idDisciplina=1) [consultado el 25 de abril de 2008].

<sup>12</sup> “Hundida. El mundo, 26 años adelante de la natación mexicana”, en *Proceso*, Numero 1345. 11 de agosto de 2002. 98 p. pp. 76-80.

Nacional, México seguirá rezagándose en dicho deporte, pues lleva, a la fecha, 32 años de atraso en relación con países del primer mundo. Tal falta de interés obliga, en el peor de los casos, a enviar a sus mejores nadadores a entrenar en el extranjero<sup>13</sup>, reflejándose así las inconsistencias en el desarrollo de la natación mexicana. Al no haber un plan general que permita formar deportistas en todas las disciplinas –natación, atletismo, frontón, etc.-, categorías –infantiles hasta mayores de 18 años-, y ramas –femenil y varonil- y, si tampoco se considera que hayan iniciado su formación en tiempo o de manera tardía, ¿Cómo podremos hablar de que la educación en México es una educación integral?.

Así las cosas, es importante definir un entrenamiento deportivo bien planificado, sin elitismos y al alcance de todos, en donde la meta sea tener buenos deportistas y cuyo entrenamiento busque formar íntegramente a sus practicantes, en este caso, a nadadores adolescentes que, de entrada, no han desarrollado diversas habilidades y destrezas, a diferencia de otros tantos nadadores, que iniciaron su preparación desde temprana edad.

Por éstas y otras razones más, el pedagogo que desee participar en la formación de atletas está obligado a conocer los fundamentos del entrenamiento de la natación, las características de algunas habilidades, su programación y, a la vez, la homogeneidad de todo lo anterior, temas que son sustanciales para la formación de deportistas exitosos, sin olvidarnos, claro está, de su formación integral como seres humanos.

### 1.3. EN CUANTO A LOS TEXTOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Para efectos de esta investigación tuve que consultar obras especializadas en el proceso de entrenamiento deportivo, tanto en general, como en la natación. Todos estos textos tratan aspectos físicos, bioquímicos, biomecánicos, de

---

<sup>13</sup> “Emigra Adriana Marmolejo a los Estados Unidos”, en [http://www.azteca21.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=445&Itemid=3](http://www.azteca21.com/index.php?option=com_content&task=view&id=445&Itemid=3) [consultada el 22 de marzo de 2008].

planificación y de estructuras didácticas – denominadas por ellos metodología del entrenamiento deportivo-. Los diferentes escritos y manuales contienen una amplia gama de información que es necesario revisar para comprender dicho proceso. Textos tales como *Fundamentos del entrenamiento deportivo* de Fernando Manno; *Alto rendimiento; la adaptación y la excelencia deportiva y Bases teóricas para el entrenamiento deportivo* de Fernando García Manso; *Técnicas, estilos y entrenamientos del nadador competitivo* de Hans Hoffmann; *Nadar más rápido* de Ernest W. Maglischo; *Natación; ejercicios, rutinas y programas* de Emmett Hines, así como algunos de obligada referencia como el de Vladimir Nicolaievitch Platonov titulado *El entrenamiento deportivo: teoría y metodología*, entre otros más. Sin embargo, en absolutamente todos estos textos, no se aborda o se hace caso omiso a la formación integral del sujeto, haciéndola parecer como algo implícito o que se sabe por añadidura, provocando con ésto el no hacer evidente que el deporte no sólo forma el cuerpo, sino también la mente y el carácter, así como el aprendizaje de las actitudes, desarrollo y formación de la voluntad.

#### 1.4. EN CUANTO AL ENTRENADOR DE NATACIÓN.

El entrenador es la parte clave del desarrollo físico y personal en cualquier deportista. Es por esto que, en primer lugar, debe estar consciente de la influencia que logrará en ellos, y más aún si se trata de jóvenes, en donde, de forma simultánea, debe adaptar un trabajo físico que incluya todas las habilidades físicas necesarias, en el caso de querer liderar un equipo de élite y, en donde, se inculquen actitudes que al final de cuentas trascenderán en la vida del nadador. En primer lugar, el entrenador debe propiciar un ambiente en donde exista un intercambio de visiones, fomentando una adecuada cohesión grupal que, al final de cuentas reflejará un buen desempeño en los adolescentes como nadadores y como buenos seres humanos que se guíen por principios. Sin embargo, en diversos lugares, esto también dista de la realidad. El entrenamiento afronta vacíos creados por algunos entrenadores que no conocen, en su mayoría, las características físicas, psicológicas, sociales de su

población y, que olvidan la importancia de una formación integral, siendo, en realidad, pocos entrenadores que indagan, en este caso, en el conocimiento del adolescente y aspectos formativos más allá del entrenamiento, para brindarle una buena preparación.

Hay otros pocos entrenadores que promueven una figura nociva para los deportistas. Tales docentes, con sus conductas, evitan que se logre formar íntegramente a nadadores adolescentes competitivos.

#### **1.4.1. El entrenador que sólo forma nadadores.**

Existen entrenadores que sólo se dedican a ejercitar nadadores exclusivamente para competir en campeonatos de cualquier nivel, sin embargo, no se preocupan de fomentar en ellos actitudes que le permitan acrecentar su calidad humana, pues es algo que no les interesa, ya que ven al nadador como una máquina de obtención de resultados. Si bien este docente puede poseer una reputación de entrenar buenos nadadores cuyos resultados sean trascendentes, no incentiva a estos para reflejar un buen comportamiento fuera de la alberca.

Estos entrenadores sólo buscan que sean rectos en su comportamiento en las albercas, vigilando que no se “dopen”, brindando un juego limpio y respetando al rival, sin embargo, al salir de su área de entrenamiento su ejemplo de vida dista mucho de lo que hacen como nadadores.

Asimismo, existen otros entrenadores que reflejan una buena reputación como tales, pero olvidan por completo que ellos mismos son un ejemplo para la sociedad, cayendo en conductas reprobables, tal como la que se suscitó en el campeonato mundial de natación efectuado en Melbourne Australia del año 2007, en el cual un entrenador agredió físicamente a su hija por no haber clasificado a las rondas semifinales.<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> “Graban agresión de entrenador contra su hija en mundial de natación”, en <http://www.eluniversal.com.mx/notas/415144.html> [consultado el 24 de diciembre de 2007].

Incluso destacan también aquellos entrenadores que no guían proporcionalmente a todos sus deportistas, pues, se concentran exclusivamente en los mejores nadadores ignorando por completo a aquellos que no reflejan buen rendimiento, llegando a extremos de menospreciarles diciendo que ningún nadador es indispensable o que les ven como sujetos reemplazables, de ahí que no velan por las necesidades de un adolescente como persona; ello puede ser nocivo, pues, si un nadador atraviesa por algún problema, en especial emocional, entonces su rendimiento se verá visiblemente disminuido, ya sea en su forma de nadar o ejecutar alguna serie de ejercicios, y, aunándole estímulos así, lo único que lograrían en él es tornarlo depresivo. Aunque parezca extraño un nadador adolescente siempre estará afiliándose con aquellas personas que le permitan llegar a una meta y si el entrenador no hace nada por atenderle, entonces, sólo se esperarían la deserción del deportista.

#### **1.4.2. El entrenador que no entrena.**

Un entrenador debe conocer un sistema de entrenamiento deportivo; lamentablemente es necesario destacar que, en este proceso formativo, existen pocas personas que no se dedican a enseñar a nadar, pues sólo desean perseguir intereses personales fuera de lo deportivo, yendo desde acrecentar sus círculos de amistades, hasta cayendo en conductas tales como el acoso sexual a alumnos. Otros únicamente ven en la natación una fuente de ingreso económico, en vez de ocuparse de desarrollar habilidades físicas para entrenar a nadadores que desean aspirar a una mejora en su rendimiento y algunos más buscan obtener posiciones de dirigencia o de poder en los lugares donde trabajan. Dichos actos obstruyen un proceso de formación integral en el nadador, siendo ésta figura nociva cuando se trabaja con adolescentes, ya que ellos verán en el entrenador un ejemplo a seguir.

También hay algunos nadadores que, por el simple hecho de serlo o haberlo sido, se dan atribuciones para estructurar entrenamientos sin conocer las fases que debe cruzar el atleta, sin percatarse, tampoco, de la importancia de



planificar las sesiones, basados en una estructura que abarque fases de entrenamiento tales como la administración de cargas, desarrollo de fuerza y resistencia, enseñanza de técnica y táctica, entre otras tantas, sin embargo, su desconocimiento expone fatídicamente a los atletas a procesos de fatiga física, psicológica, y, en el peor de los casos, a lesiones. De igual forma, habría entrenadores que, en un inicio, harían que sus nadadores destaquen sin medir la consecuencia de generarles algún malestar físico a largo plazo.

Estas conductas nocivas se han propagado como una pandemia en la natación. Si personas que fungen como entrenadores, carecen de una preparación adecuada, no se logrará nada más que hacer redes sociales que sólo son obstructivas para el fomento de una natación seria y con miras a formar buenos atletas en todos los sentidos.

A mi juicio, considero que si un entrenador es incapaz de brindarle la atención adecuada a cada uno de los atletas, saber estructurar un entrenamiento planificado, conocimiento de su población, entonces su labor fracasará rotundamente.

#### 1.5. PROBLEMAS EN EL ENTRENAMIENTO DE NADADORES COMPETITIVOS.

En diversas ocasiones en todas las etapas de formación, los nadadores se enfrentan ante algunos problemas que pueden mermar su rendimiento deportivo, ocasionando con actos precipitados que no alcancen su máximo rendimiento paulatinamente, tales como desarrollar aceleradamente sus habilidades físicas. Tal situación estancaría al atleta, ya que abarcaría todas las etapas de desarrollo más como una adaptación inmediata y fuera de los niveles idóneos en vez de llevarlas a modo de una adaptación crónica. Ello acarrea como consecuencia, manifestaciones nocivas que pueden ir desde la apatía hasta la aparición de lesiones y, en otros casos, al estancamiento de los nadadores.

En otros lugares solamente se les enseña a nadar rápido utilizando poca técnica en sus estilos. Esto es un error, ya que si el nadador aprende a ejecutar bien un estilo con cada uno de sus movimientos, depurándolos y concientizándose de cada uno de ellos, entonces éste, seguramente, podrá desplazarse mejor y más rápido. En caso contrario, será un nadador que utilice únicamente su fuerza.

Igual de grave, es que a algunos nadadores se les enseña poca táctica, pues necesita distribuir fuerza a la hora de nadar, ya que no se desarrolla igual una prueba de 50 metros que una de 200 metros. Si no se les enseñan a estos deportistas un conjunto de saberes en donde, mediante el autoconocimiento de su físico, aunado al desarrollo mental de las pruebas –por ejemplo intensificar la velocidad a unos cuantos metros de terminar su prueba-, entonces su rendimiento, a la hora de ejecutar todo lo entrenado en una justa deportiva, será precario.

#### 1.6. EN CUANTO AL ENTRENAMIENTO DEL NADADOR COMPETITIVO TARDÍO.

La planificación en el entrenamiento de cualquier deporte competitivo existente va dirigida a desarrollar las capacidades físicas desde la infancia, lo que es muy conveniente. Sin embargo, tal concepción puede tornarse excluyente para aquellas personas que empiezan a interesarse en la natación en edades tardías. Lo que trae como consecuencia que en todos los libros consultados, sólo se escriba sobre formación de atletas de alto nivel que iniciaron su práctica deportiva desde la infancia, sin explicar cómo poder desarrollar habilidades en nadadores tardíos que están interesados en llegar al alto rendimiento.

De tal manera, algunos libros como el del Vladimir Platonov titulado *Los Sistemas de entrenamiento de los mejores nadadores del mundo; teoría y práctica*, presentan un trabajo dirigido a nadadores que han sido entrenados adecuadamente durante sus etapas de desarrollo en las edades que se contemplan como idóneas, en las cuales, al llegar a su adolescencia, su

entrenamiento presenta como prerrequisito con varias habilidades ya adquiridas<sup>15</sup>, sin embargo, no abordan aquellos casos en los cuales un adolescente puede desarrollar habilidades sin que haya participado en un proceso de detección de talentos ni de formación deportiva desde la infancia. Otro ejemplo es el libro de Fernando Navarro Valdivielso, titulado *El entrenamiento del nadador joven*, que describe cómo debe ser la formación de deportistas acuáticos desde edades tempranas hasta adolescentes, cubriendo cada una de las etapas de formación del nadador en edades entre los 8 y 17 años en donde el sujeto forzosamente debió haber pasado por un proceso de entrenamiento crónico.

A pesar de ello, en México se han dado casos en donde jóvenes, entre los 16 y 18 años, deciden incursionar en un programa serio de entrenamiento deportivo y han logrado óptimos resultados. Un ejemplo de esto es la nadadora jalisciense Alba Verónica Álvarez, quien inició su formación deportiva en su adolescencia a sus 18 años y, tras someterse a un plan serio de entrenamiento, logró clasificar en el año 2006 a los Juegos Centroamericanos y del Caribe cuando ella tenía 22 años.

#### **1.6.1. Definición del nadador adolescente competitivo tardío.**

Así las cosas, se entenderá, entonces, que un nadador adolescente competitivo tardío es aquel deportista que sabe desplazarse en un medio acuático dominando los cuatro estilos de nado, que participa en justas deportivas en cualquiera de las pruebas concernientes a la natación y cuya característica esencial radica en haber iniciado remisamente su entrenamiento deportivo partiendo desde la etapa participativa instruccional como adolescente.

Por tanto, considero factible la formación del nadador adolescente competitivo tardío si a un joven se le somete a un programa de entrenamiento cuidando las fases de desarrollo participativa instruccional, de transición y competitiva, con un

---

<sup>15</sup> Vladimir Nicolaievitch Platonov. *Los Sistemas de Entrenamiento de los mejores nadadores del mundo; teoría y práctica Volumen I*. Trad. de Margarita Estepé. Barcelona, Paidotribo, 358 p., pp. 83 – 117.

excelente desarrollo de habilidades como fuerza, resistencia, elasticidad y coordinación y con un trabajo de técnica y táctica planificado, para lograr que el nadador obtenga excelentes resultados.



## 2. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA NATACIÓN.

La natación ha desempeñado diversos papeles en las actividades del hombre, los cuales forman parte de las habilidades para la subsistencia, como la pesca y el traslado de un lugar a otro. No obstante, como contenido y como parte de los planes de estudio, es relativamente reciente.

Como propósito de evidenciar tal situación, es conveniente recorrer el camino que la natación ha tenido en la educación a lo largo de la historia.

### 2.1. LA NATACIÓN. UNA HABILIDAD NECESARIA EN GRECIA Y ROMA.

La educación griega constaba de los siguientes rubros:

- Música. Por medio de ella se propiciaba la formación de las cualidades morales, religiosas y estéticas, a través de la enseñanza de la lira y un equivalente al oboe, así como aprender el canto, coros y danzas religiosas<sup>1</sup>. Aunado a lo anterior, la enseñanza se fortalecía con el conocimiento de las musas para conformar el carácter del educando (*ethos*).
- La *didaskaleia*. En las llamadas escuelas de instrucción se enseñaba a leer, escribir y contar, y el encargado de esta escuela era el *didáskalos*. El *gramatista*, profesor de enseñanza media, ofrecía la formación más elaborada y a su clase asistían los adolescentes. La formación incluía ya las siete artes liberales –gramática, dialéctica, retórica, aritmética, geometría, astronomía y música-.
- La gimnástica. En donde se enseñaba la educación del cuerpo por medio de un conjunto de ejercicios físicos. Era el *pedotriba* el encargado de educar el físico del los griegos y de entrenar al atleta para competencias

---

<sup>1</sup> Roger Gal. *Historia de la educación*. Trad. de Mabel Arruñada. Buenos Aires, Paidós, 1968. 144 p. p. 38.

Olímpicas. Los lugares donde impartían sus entrenamientos era llamado *Palestra*, donde asistían los niños y el *Gimnasio* en donde asistían los adolescentes y adultos y que era vigilados por un *gimnasiarca*.

Esta educación buscaba formar integralmente al hombre griego con un ideal del ciudadano-soldado; esto es, formar a un militar. Dicho ideal se va modificar y consolidar hasta el periodo helenístico<sup>2</sup>. La educación integral, objetivo de la *paideia* lograda por el estudio de las artes liberales y el cuidado del cuerpo con los ejercicios gimnásticos.

La educación griega tiene dos visiones de formación del hombre: la espartana y la ateniense. El ideal de la *paideia* era guiado por la *Kalokagathia*, pues en él predomina la formación del cuerpo y la intelectual, formando un hombre bueno y bello. Sin embargo, la educación espartana iba encaminada a formar soldados fuertes, preparados para la guerra y comprometidos con el Estado. Era una educación rígida, tanto física como cívicamente. "...el joven es entrenado desde los siete a los veinte años en los 'campos de juventud' en gimnasia, caza y ejercicios militares, bajo la dirección de maestros designados por el Estado, se somete a un régimen de vida sobrio, a una disciplina rigurosa donde los golpes y el sufrimiento son considerados útiles para fortalecer al individuo"<sup>3</sup>. Es así como la educación espartana era más militar que literaria y la ateniense era más literaria que militar.

Esta educación espartana era dirigida tanto a varones como a mujeres, las cuales eran adoctrinadas para "...hacer de ellas seres tan fuertes y sometidas al interés común como los hombres. [...] Toman parte en los mismos ejercicios y aprenden como ellos a cantar, bailar, luchar y lanzar el dardo. Deben llegar a ser robustas, capaces de tener hijos sanos y fuertes y de anteponer la patria a sus hijos o a sus

---

<sup>2</sup> Nicola Abbagnano y A. Visalberghi. *Historia de la pedagogía*. Trad. de Jorge Hernández Campos. 15a ed. México, Fondo de Cultura Económica, 2001. 368 p. p. 45.

<sup>3</sup> Gal. *Op. cit.* p. 34.

maridos"<sup>4</sup>. Esta clase de educación promovía una competencia entre ambos sexos: "chicos y chicas rivalizaban en habilidad y destreza, en los coros, las danzas, los combates o las pruebas de resistencia física. Cada fiesta proporcionaba la ocasión de concursos colectivos que en cierto modo venían a ser el término de esta enseñanza colectiva".<sup>5</sup>

La educación de la mujer y el niño ateniense era distinta. De acuerdo con Assa:

Entre tanto, en las familias atenienses los cónyuges vivían separados y sólo se encontraban para las funciones reproductoras en donde los niños eran cuidados por nodrizas hasta los 7 años de edad. A partir de esa edad el niño era acompañado por un tutor que se encargaba de vigilarlo, darle a conocer las normas morales, vigilarle que no se relacionara con malas compañías y apoyarle en sus labores escolares. A esa persona se le conocía como pedagogo.<sup>6</sup>

Luciano de Samosata ofrece una clara explicación del entrenamiento físico que vivían los griegos en los gimnasios, en concreto en el diálogo llamado *Anacarsis o acerca de los gimnasios*<sup>7</sup>, donde Anacarsis sostiene una conversación con Solón, un pedotriba famoso en aquel entonces.

En este diálogo Anacarsis se asombra por la forma de entrenamiento para los atletas griegos. Solón explica la razón por la cual los atletas se revolcaban en diferentes texturas como lodo y arena y mantenían sus cuerpos ungidos por oleos. Entre los ejercicios que practicaban estaban la lucha, el pancracio, el lanzamiento de disco, el salto, sin que de este último se especificara si era de altura o de longitud.

El ejercicio era practicado diariamente con el cuerpo desnudo acostumbrando a los jóvenes griegos al aire libre diariamente, es decir, en las cuatro estaciones del año. En sí había un encargado del gimnasio y en esa edificación existían entrenadores de las disciplinas anteriormente descritas. Esta clase de ejercicios

---

<sup>4</sup> *Ibídem*, p. 35.

<sup>5</sup> Janine Assa, *et al. Historia de la pedagogía* V. I. Barcelona, Oikos -Tau, 1973. 320 p. p. 31.

<sup>6</sup> *Ibídem*, p. 32.

<sup>7</sup> Luciano de Samosata. "XLIX. Anacarsis o acerca de los gimnasios"; en *Novelas cortas y cuentos dialogados*. Trad. de Rafael Ramírez Torres. México, Jus, 1966. 582 p. pp. 277-299.



servían también para adiestrar al joven en su vida militar y para ser buenos custodios de la ciudad.

Si bien prevalecen escasos registros de la práctica de la natación en culturas antiguas, existen en Grecia, según los datos que presenta Mandell, "... un bajorrelieve [que] representa [a] tres nadadores asirios, dos de ellos con flotadores y el tercero practicando una forma de *crawl*; los tres forman parte de un ejército que asalta un fuerte protegido por las aguas".<sup>8</sup>

Para referirse a la natación en Grecia, llamada "*kolymbos*" -inmersión-, es remitirse a inferencias, ya que la mayoría de ellos están plasmados en pinturas y no propiamente en algún documento, debido quizás a que era considerado un aprendizaje de subsistencia. Sin embargo, las prácticas acuáticas estaban presentes, cuyas finalidades variaban desde la comunicación hasta la realización de competencias, en donde se resaltaba la proeza de Escilias, quien en aquel entonces era considerado el mejor buceador tras haber descendido a quince metros de profundidad.<sup>9</sup>

Como un aprendizaje de subsistencia, la natación era común para todos, de hecho García Romero menciona que la natación era una práctica natural, en el sentido de que se daba este aprendizaje al tener juegos constantes a la orilla de los ríos<sup>10</sup>, debido a que buscaban desplazarse a diversos puntos, ya sea en la superficie del agua con unos rudimentarios estilos de *crawl* y dorso o con la llamada "brazada de perro" o en nados subacuáticos<sup>11</sup> y en una variante arcaica de lo que hoy en día conocemos como el estilo de braza, también denominado de pecho.<sup>12</sup>

Así, la natación era usada sólo para complementar prácticas deportivas olímpicas de aquel entonces. Como ejemplo de ello, García Romero relata que Tisandro de

---

<sup>8</sup> Richard. D. Mandell. *Historia cultural del deporte*. Trad. de José Auber Semmler. Barcelona, Bellaterra, 1984. 346 p. p. 17. [Los corchetes son míos].

<sup>9</sup> Fernando García Romero. *Los juegos olímpicos y el deporte en Grecia*. Barcelona, AUSA, 1992. 408 p. p. 369.

<sup>10</sup> *Ibidem*, p. 370.

<sup>11</sup> Miguel Guzmán Peredo. *Historia de los deportes olímpicos*. México, EDAMEX, 1988. 158 p. p. 93.

<sup>12</sup> García Romero. *Op. cit.* p. 372.

Naxos, quien fue cuádruplo vencedor olímpico y destacado pugilista "acostumbraba nadar grandes distancias como complemento para su entrenamiento de boxeo".<sup>13</sup>

A pesar de que la natación no fue incorporada directamente en los Juegos Olímpicos de la antigüedad<sup>14</sup> no eran excluidas de las Justas, ejemplo de ello, se dice que existían unos juegos dedicados al dios Dionisio celebrados en la ciudad de Hermione donde la práctica de la natación se incluía como parte de un rito para dar gracias por las cosechas.<sup>15</sup>

No obstante a que la natación no era parte de los juegos olímpicos, los griegos consideraban tan necesario este saber para no ser considerado un imbécil, hecho que Luís V. Solar Cubillas nos refiere cuando menciona que esta civilización tenía la frase coloquial: "...tienes que ser bobo de los bobos, si ni siquiera sabes leer ni nadar"<sup>16</sup>. Incluso Platón, en su *República* afirmaba que era ignorante aquél que no sabía "...leer ni nadar...".<sup>17</sup>

Entre tanto, la educación en Roma, en esencia, era encausada para preparar al ciudadano en las artes oratorias, la abogacía y el cálculo; sin embargo, el romano también era educado por los mayores mediante actividades físicas como la equitación, el pugilismo, la caza, la natación y las carreras entre otras tantas<sup>18</sup> con la finalidad de sobrellevar y defenderse en conflictos bélicos que se suscitaban en la época clásica.

La educación romana, a semejanza de la griega, era integral. Según Mario Manacorda "a la educación moral y cívica, a través de la cual se inculcaba a las

---

<sup>13</sup> *Ibidem*, p. 371.

<sup>14</sup> Mandell, *Op. cit.* p. 58.

<sup>15</sup> García Romero. *Op. cit.* p. 371.

<sup>16</sup> Luis V. Solar Cubillas. *Pierre de Coubertin; la dimensión pedagógica; la aportación del movimiento olímpico a las pedagogías corporales*. Madrid, Gymnos, 2003. 370 p. p. 54.

<sup>17</sup> Platón. *República*. 689d. *Apud.* Henri Iréneé Marrou. *Historia de la educación en la Antigüedad*. Trad. de Yago Barja de Quiroga. 2ª. ed. México, Fondo de Cultura Económica, 1998. 600 p. p. 171.

<sup>18</sup> Stanley Bonner. *La educación en la Roma antigua; Desde Caton el viejo a Plinio el joven*. Trad. de José Ma. Domenech Parde. Barcelona, Herder, 1984. 462 p. p. 24.

jóvenes generaciones las tradiciones patrias, aprendiendo el *mos maiorum*\* y, con el crecimiento de la civilización también las letras, se añadía la educación física".<sup>19</sup>

La cultura romana había adoptado el hábito griego de ejercitar el cuerpo, sin embargo, intentando conformar una identidad propia, sus entrenamientos gimnásticos diferían en los griegos tanto en su ejecución, ya que los hacían arropados, como el ser base de una preparación militar más que para ser buenos y bellos.<sup>20</sup>

Básicamente, el cultivo del cuerpo en la época clásica romana respondía más a un engrandecimiento del carácter a través del juego. El término *agón* -que significa lucha-<sup>21</sup>, fue reemplazado por *Ludi*<sup>22</sup> - juego de esparcimiento-<sup>23</sup>, a tal grado que "con el andar del tiempo los *Ludi* fueron adquiriendo, sin duda, el carácter de ceremonias más oficiales, más solemnes, pero en ellas un espíritu de exhibición más que de competición aún cuando la vanidad pudiese hallar satisfacción en ellas, lo mismo que el deseo de brillar, de hacerse notar".<sup>24</sup>

Existen pocos relatos, obras y distintas interpretaciones que, al menos en Roma, explicaban la importancia y la tenacidad que ponían para practicar este deporte. Básicamente el encargado de enseñar a nadar era el padre o cabeza de familia. Se decía que "el arte de nadar era tenido entre los romanos en mucha más estimación que la gimnasia griega, y se tenía por algo vergonzoso no dominar dicho deporte".<sup>25</sup>

---

\* *Mos Maiorum* significa "según la costumbre de los antepasados". Vicente García Diego. *Diccionario Ilustrado Latino –Español, Español –Latino*. México, Bibliograf, 1998. 781 p. p. 309.

<sup>19</sup> Mario Alighiero Manacorda. *Historia de la educación Vol. 1. De la antigüedad al 1500*. Trad. de Miguel de Martí. 7a Ed. Mexico, Siglo Veintiuno, 2003. 304 p. p. 157.

<sup>20</sup> Marrou, *Op. cit.* p. 322.

<sup>21</sup> José M. Pabón S. de Urbina. *Diccionario manual Griego –Español*. 17ª ed., Barcelona, Bibliograf, 1995. 714 p. p. 7.

<sup>22</sup> Marrou. *Op. cit.* p. 329.

<sup>23</sup> García Diego. *Op. cit.* p. 284.

<sup>24</sup> Marrou. *Op. cit.* p. 329.

<sup>25</sup> Emil Nack. *Roma; el país y el pueblo de los antiguos romanos*. Trad. de Juan Godo Costa. Barcelona, Labor, 1967. 632 p. p. 155.

Bonner quien narra, a través, de Plutarco la historia de Catón con su hijo, demostrando la importancia de la natación "el muchacho es mayor y les vemos a ambos [a Caton y a su hijo] nadando en el Tiber en un día de mal tiempo, o acompañando juntos, en el calor del verano o el hielo del invierno".<sup>26</sup>

## 2.2. LA AUSENCIA DE LA EDUCACIÓN DEL CUERPO EN LA EDAD MEDIA.

La Edad Media representó un vacío en el progreso del deporte como tal, puesto que, durante ésta época, el acto de ejercitar el cuerpo con el enfoque griego fue prohibido por discrepar con la educación moral impulsada por el cristianismo y predominante en el medioevo. Esto sucedió debido a que, los hechos de mostrar y ejercitar el cuerpo desnudo, contrastaban con las ideas cristianas de fomentar la trascendencia del alma mediante el desarrollo espiritual y la oración.

En la Alta Edad Media se encontraba dividida la opinión en cuanto al adiestramiento físico en donde se involucrara el contacto entre cuerpos humanos a modo de combate, considerando inapropiado el entrenar a un noble para pelear usando su cuerpo ya que "los golpes hacen viles a quien los recibe"<sup>27</sup> considerando como un propósito educativo el exaltar las virtudes de los nobles que "son, como siempre, las de la paz y la guerra"<sup>28</sup>, afirmación que era estandarte de la educación de los godos en los años de 400 a 490.<sup>29</sup>

Por lo que toca a la Baja Edad Media, las actividades físicas se enfocan directamente a la caballería, la cual por lo general era brindada a las clases nobles e iba a la par de una formación política. Ideales como "el honor, pues, la conducta moralmente correcta antes que la fuerza, es la gloria del caballero"<sup>30</sup>. Ello conllevó a que los formadores en la caballería establecieran normas como "no se logrará nunca disciplinar a base de golpes, para quien pretende el honor, la palabra vale tanto como un golpe".<sup>31</sup>

---

<sup>26</sup> Bonner. *Op. cit.* p. 26. [Los corchetes son míos].

<sup>27</sup> Manacorda. *Op. cit.* p. 214.

<sup>28</sup> *Ídem.*

<sup>29</sup> *Ídem.*

<sup>30</sup> *Ibidem*, p. 250.

<sup>31</sup> *Ídem.*

La educación del cuerpo iba concebida para enseñar a saber caminar, saber contener la energía sexual, el comportamiento de la belleza, el goce por la comida, etc<sup>32</sup>. Asimismo, la actividad física en la Edad Media tenía un corte civilizador<sup>33</sup>, en el cual, mediante su práctica, se buscaba la convivencia entre los hombres. Estas prácticas eran totalmente distintas al adiestramiento militar, pues consideraban que su importancia residía en el acto de mantener en movimiento constante al cuerpo.<sup>34</sup>

Cabe Señalar que el hombre de la Edad Media ansió también promover la creatividad y la innovación de las destrezas físicas, actos que dieron pauta para que en el siglo XVI sugiera el circo.<sup>35</sup> Si bien estas actividades físicas cuyo fin eran entretener a un público al innovar proezas, distaban de ser llamadas deporte, ya que sólo tenían la finalidad de recrear y no de formar en alguna disciplina en concreto; sin embargo, sí gustaban de entretener a la sociedad, actividades como el malabarismo, el juego de palma -variante del frontón- y la *soule* -lo que se dice era el fútbol-.<sup>36</sup>

En el medievo, el practicar alguna actividad física era motivo de placer, puesto que en una época de conflictos bélicos, los habitantes deseaban un rato de esparcimiento: un rato de "solaz" -placer-<sup>37</sup>. Incluso, de la palabra "solaz" se desprende la palabra deporte, originada del francés *desport*, y el cual los ingleses apropiaron a su lenguaje con el término "sport".

Lamentablemente la natación no tuvo trascendencia en esta época. No hay documentos que aborden las técnicas de nado, debido a que desplazarse constantemente en un medio acuático era mal visto y riesgoso, pues, dada a la

---

<sup>32</sup> Jacques Le Goff. *Una historia del cuerpo en la Edad Media*. Trad. de Josep. M. Pinto. 3ª. ed. Barcelona, Paidós, 2005. 168 p. p. 111.

<sup>33</sup> *Ibidem*, p. 125.

<sup>34</sup> *Ibidem*, p. 127.

<sup>35</sup> *Ídem*.

<sup>36</sup> *Ídem*.

<sup>37</sup> Bernard Gillet. *Historia del deporte*. Barcelona, Oikos-tau, 1971. p. 52.

poca pulcritud del hombre medieval<sup>38</sup>, se podría contraer peste, y, por otro lado, el clero podría encontrar una causa para llevar al bañista al tribunal del Santo Oficio, ya que la sociedad medieval censuraba mostrar el cuerpo humano desnudo.

### 2.3. EL RESURGIMIENTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL RENACIMIENTO Y EN EL HUMANISMO.

En los autores humanistas que hicieron reflexión sobre la educación puede verse un cambio en la concepción del papel que llevaban a cabo las actividades deportivas en la formación del hombre.

A partir del siglo XV el cuerpo humano dejará de ser la cárcel del alma para volverse un objeto de cuidado, debido a que los humanistas rescatan preceptos de la formación griega y romana de la época clásica, tal y como se presenta a continuación:

...el hecho de concebir al cuerpo como una obra de arte [...] deriva el asumir que Dios es una especie de artista, responsable de esta creación en forma muy semejante a como los artistas de la época establecían su relación con los productos derivados de su arte [...]. Esta concepción es notablemente interesante, sobre todo porque establece una visión de la corporeidad muy típica de un hombre del Renacimiento [de ahí que] No se podría seguir concibiendo al cuerpo como una simple prisión o envoltura de una realidad mayor y más importante sino que era necesario descifrar en la misma apariencia física la clave de lo espiritual.<sup>39</sup>

En el Renacimiento, tras argumentar que el hombre debe ser educado tanto corporal como intelectualmente<sup>40</sup>, la práctica deportiva retomarí­a una vez más el valor que tenía en la Grecia clásica como base para la formación del hombre como tal. Así, que al pasar de una concepción del cuerpo como medio de retención del alma, posteriormente en esta época el cuerpo será concebido como producto de la divinidad que debe ser reconocida, logrando que el cuerpo humano se magnifique.

---

<sup>38</sup> "Técnica de los Estilos", en <http://www.medtelecom.net/rosaycarlos/nadador/tecnica/Tecnica.htm>. E "Historia de la natación", en [http://www.i-natacion.com/articulos/historia/h\\_natacion.html](http://www.i-natacion.com/articulos/historia/h_natacion.html) [consultados el 8 de marzo de 2008].

<sup>39</sup> Arturo Chavolla. *Pensamiento y arte en el renacimiento*. México, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Filosofía y Letras, Centro Universitario de los Lagos, 2005. 111 p. p. 69. [Los corchetes son míos].

<sup>40</sup> *Ibíd*em, p. 53.

Los humanistas dirigían su atención a la formación integral del hombre. Ejemplo de ello lo manifiesta Michel de Montaigne, quien aseveraba que la práctica deportiva era importante para el sujeto, afirmando que "los juegos mismos y los ejercicios corporales constituirán una buena parte del estudio; la carrera, la lucha, la música, la danza, la caza, el manejo del caballo y de las armas"<sup>41</sup>, ya que, según palabras de Montaigne:

No es un alma, no es tampoco un cuerpo lo que el maestro debe tratar de formar, es un hombre: no hay que elaborar dos organismos separados y como dice Platón, no hay que dirigir el uno sin el otro, sino conducirlos por igual, como se conduce un tronco de caballos sujetos al timón.<sup>42</sup>

Más adelante, en el naturalismo, Rousseau, quien es considerado el representante más sobresaliente de esa corriente, a través de su libro llamado *Emilio o de la educación*, hace una explicación detallada del proceso educativo que vive su sujeto y cómo se le debe ir formando paso a paso. En él, Rousseau afirma que la natación es de gran importancia en la vida de Emilio, al escribir lo siguiente:

Ante una educación exclusiva que se encamina únicamente a establecer distinción entre los educados y la gente del pueblo, prefiere siempre las instrucciones más costosas a las más comunes y por eso mismo las más útiles. De esta forma todos los jóvenes educados con esmero aprenden a montar a caballo, porque cuesta caro; por el contrario, nadie aprende a nadar, que no cuesta nada, pues un artesano puede nadar tan bien como el primero. No obstante, sin haber entrado en un picadero, cualquiera monta a caballo, se mantiene firme y se sirve de él para cuando lo necesita, pero dentro del agua, el que no nada se ahoga, y nadie sabe nadar sin haber aprendido. Finalmente, nadie está obligado a montar a caballo bajo pena de la vida, pero ninguno está cierto de evitar el peligro de ahogarse al que tantas veces nos exponemos. Emilio se desenvolverá en el agua como en tierra. ¡Así podrá vivir en todos los elementos! Si fuera posible volar haría de él un águila,<sup>43</sup> y si fuera posible endurecerle al fuego, haría de él una salamandra.

A través de la irónica cita anterior, es posible apreciar que para Rousseau, el aprender a nadar era de vital importancia tanto como aprender a caminar. Aquel que se desplazara con facilidad en dos ambientes podría aprender cualquier cosa.

---

<sup>41</sup> Michel de Montaigne. "De la educación de los hijos". En: *Ensayos escogidos*. Prol. y selección de Agelina Martín del Campo. México, Trillas, 1987. 372 p. p. 113.

<sup>42</sup> *Ídem*.

<sup>43</sup> Jean Jacques Rousseau. *Emilio o de la educación*. Trad. de F. L. Cardona Castro. Barcelona, Bruguera, 1979. 660 p. p. 196.

De manera que la natación era un aprendizaje obligatorio para el hombre que él pretendía educar. Cualquier habilidad aprendida, según la visión de Rousseau podía ser valiosa, pero, si el sujeto no sabía nadar, entonces no era apta para confrontar la vida misma.

#### 2.4. LA INCORPORACIÓN DE LA NATACIÓN EN EL SIGLO XIX.

Inglaterra contribuyó con gran parte del sistema organizativo del deporte contemporáneo. De hecho, este país, tras haber apropiado el deporte como parte fundamental en el desarrollo del ser humano, implementó en cada uno de sus colegios la obligatoriedad de una actividad física.

Incluso, según palabras de Bernard Gillet "para realizar la educación de las cualidades morales [del adolescente, los tutores] confían en el libre esfuerzo producido por los alumnos en el terreno de juego"<sup>44</sup>, proyecto que fue apropiado por las universidades de ese país, a pesar de que los encargados de guiar al estudiante en su acción deportiva, eran los docentes que impartían alguna otra asignatura.<sup>45</sup>

Un acontecimiento importante incide con la motivación para la práctica deportiva: el 3 de mayo de 1810, el poeta Lord Byron, acompañado de su mejor amigo recorrió los 1960 metros en una hora el lago Helesponto, lago que ahora denominado Dardanelos, ubicado en Grecia, logrando que se registrara su hazaña.

Tiempo después, Mathew Webb, capitán de la marina inglesa, en el año de 1875, se aventuró a cruzar nadando el canal de la Mancha<sup>46</sup>. Este hecho fue, sin duda, uno de los tantos que incentivaron al pueblo inglés para poder desarrollar una natación con miras a ir más allá de los límites.

---

<sup>44</sup> Gillet. *Op. cit.* p. 65. [los corchetes son míos].

<sup>45</sup> *Ibidem*, p. 69.

<sup>46</sup> Jean Le Flochman. *La génesis de los deportes*. Pról. de Santiago García. Trad. de Montserrat Planell. Barcelona, Labor, 1969. 244 p. p. 122.



En el año de 1869, se ideó la primera competencia de natación<sup>47</sup>, la cual consistió en una carrera de una milla. Para poder participar y desplazarse bien en el agua, los nadadores de esa época se dedicaron a trabajar los siguientes estilos:

a) *Over arm stroke* en donde el nadador se desplazaba de lado utilizando una patada de tijera, que era una patada de *crawl* con las piernas flexionadas y con los muslos juntos y con un brazo afuera del agua.

b) *Trudgeon*<sup>48</sup>. Estilo de nado en donde el deportista hacía un movimiento rotativo del cuerpo y empleando con los brazos jalones hacia afuera y hacia adentro dentro del agua.

A pesar de esta aportación, en un *Handicap* celebrado en la ciudad de Sydney Australia, en el año de 1898<sup>49</sup> los nadadores ingleses se vieron superados por los australianos, los cuales, al observar a los aborígenes de esas tierras, inventaron y modificaron los *arm stroke* llegado a lo que hoy se conoce como el estilo de *crawl*, nombrado así por un entrenador llamado George Farmer, el cual, cuando observó nadar a Alick Wickham, quien contaba con apenas 10 años de edad, exclamó “*i look at the kid crawling*” –vi a ese niño reptar-.<sup>50</sup>

## 2.5. LA NATACIÓN EN MÉXICO.

Una vez más, no se sabe de datos de una técnica o estrategia de enseñanza para educar nadadores. Este problema, como se ha visto en los apartados anteriores puede deberse a que la natación fue considerada como un saber necesario, por lo que no era prioritario dejar registros de su práctica, presentando, así, vacíos impresionantes en su acervo histórico. En el caso de México, la natación era un modo de subsistencia.

---

<sup>47</sup> “Natación”, en <http://www.districtoolimpico.com/discp/natacion2.html> [consultado el 9 de marzo de 2008].

<sup>48</sup> La invención de este estilo se le atribuye a William Trudgeon, el cual aprendió este desplazamiento de los nativos de Buenos Aires. Mario Joaquín Perea Padrón. *Natación; Teoría y práctica*. México, Trillas, 1997. 305 p. p. 33.

<sup>49</sup> “El estilo de Crol, sus antecedentes y su evolución histórica”; en <http://www.notinat.com.es/verNoticia.asp?id=671> [consultada el 11 de noviembre de 2007].

<sup>50</sup> *Idem*.

La natación era utilizada por los pobladores prehispánicos para poder comunicarse con otras regiones y, por qué no, para tener un rato agradable de esparcimiento. Prueba de ello se encuentra descrito en el libro *Historia verdadera de la conquista de la Nueva España*, en donde Bernal Díaz de Castillo describe que "... la manera como se provee la ciudad de agua dulce desde una fuente que se dice *Chapultepeque*, que está de la ciudad obra de media legua...".<sup>51</sup> Este sitio fue aprovechado, también, para nadar en público –empleados como un balneario-. Así el narrador español describe: "... Llegamos a la calzada ancha de *Etapalapa*. Y desde que vimos tantas ciudades y villas pobladas en el agua, y en tierra firme otras grandes poblaciones, y aquella calzada [donde había] edificios que tenían dentro en el agua...".<sup>52</sup>

Un antecedente de las prácticas bajo el agua que los mexicas hacían se describe en dicho texto cuando Hernán Cortés cuestiona a Moctezuma para que le dé información sobre la extracción del oro en extensiones acuáticas:

...y Montezuma dijo que de tres partes, y que de donde más oro le solían traer es que era de una provincia que se dice *Zacatutla* [...] y que ahora al presente que se lo traen de otra provincia que se llama *Tustepeque* [...] y que lo cogían de dos ríos ..."<sup>53</sup>

Y, es también aquí, donde el cronista español menciona la labor y organización que los mexicas disponían para enviar nadadores encargados de la recolección de dicho metal, mencionando que los jefes de ésta época "... juntaron copia de sus gentes para lavar oro, y lo llevaron a los ríos, donde cogieron el demás oro que venía por su parte en granos crespillos...".<sup>54</sup>

Con las prácticas anteriormente descritas se podría afirmar que la natación era practicada para recreación, comunicación y oficio. Sin embargo, los saltos en la línea histórica siguen siendo impresionantes, pues, no se sabe que papel jugaba la natación en la época colonial ni en la independencia, ni en las subsecuentes.

---

<sup>51</sup> Bernal Díaz del Castillo. *Historia verdadera de la conquista de la Nueva España*, Tomo 1. 4ª. ed. Introd. de Joaquín Ramos Cabañas. México, Porrúa, 1955. 516 p. p 228.

<sup>52</sup> *Ibidem*, p. 260. [los corchetes son míos].

<sup>53</sup> *Ibidem*, p 316.

<sup>54</sup> *Ibidem*, p. 320.

Ya para el siglo XIX los mexicanos de este periodo le daba diversas utilidades a la natación, ya siendo como medio laboral, como parte de una preparación militar y como recreación<sup>55</sup>, en donde, para poder divertirse, las personas realizaban fiestas en las cuales se mostraban con júbilo tras reunirse en una alberca. Pese a tal goce, seguía sin haber un método de enseñanza de la natación.

Durante ese mismo siglo, se dice que en un poblado de Guanajuato las personas se reunían en la presa de la Olla para poder gozar de actividades acuáticas. En esta presa tiraban fruta y flores e inmediatamente después algunos jóvenes se aventuraban a escalar una torre de 14 metros aproximadamente para posteriormente lanzarse al agua con los ojos vendados.<sup>56</sup>

Es en el siglo XX cuando empezó a tomar cierto auge la natación en nuestro país. Así, en el año 1908 y 1911, la escuela Normal de Maestros y la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA, por sus siglas en inglés) resaltando por su importancia la alberca inaugurada en 1934 en el deportivo Molino del Rey.<sup>57</sup>, entre otras piscinas ubicadas en diversos lugares, las cuales eran irregulares en cuanto a sus medidas en comparación a las actuales.

Con la aparición de centros acuáticos, en años posteriores, la población de nuestro país se empezó a mostrar interesada en la práctica de la natación y, dada la demanda que tenía este deporte, abrieron sus puertas una infinidad de deportivos como el Centro Asturiano de México, la alberca del deportivo Plan Sexenal, el Centro Deportivo Israelita, las unidades Morelos y Cuauhtemoc del Instituto Mexicano del Seguro Social, el Deportivo 18 de Marzo, la Alberca Olímpica de Ciudad Universitaria y la Alberca Olímpica Francisco Márquez, ambas sede de los Juegos Olímpicos de México del año 1968, las cuales atendieron las demandas de los mexicanos para practicar diversas actividades acuáticas como natación, clavados, nado sincronizado entre otras. A la fecha estas instalaciones siguen brindando servicios.

---

<sup>55</sup> Perea. *Op. cit.* p. 38.

<sup>56</sup> *Ídem.*

<sup>57</sup> *Ibidem*, p. 39.

Como se ha podido observar, la natación ha sido una práctica que ha acompañado al ser humano toda la vida. Anteriormente este deporte no era un objeto de estudio, pues era sólo un saber necesario. Hoy en día este deporte es considerado como uno de los más completos por constituir una disciplina que se estudia y se practica con meticulosidad. Se puede decir que ya no se nada con los estilos que introdujeron los ingleses, sino que existen 4 estilos, los cuales son estudiados aplicando los principios de biomecánica, física, anatomía y con un método de entrenamiento deportivo.

No hay que perder de vista que la natación se utiliza también, con varios fines como la rehabilitación, pero en particular, de forma lúdica o de entretenimiento, como lo hacen los niños en el estado de Veracruz, los cuales se lanzan en una posición de clavado a rescatar monedas.

Cabe señalar que en los primeros juegos olímpicos de la nueva era, llevados a cabo en Atenas, Grecia, en el año de 1896, la natación se practicaba y se competía en instalaciones heterodoxas, como orillas de los ríos y albercas improvisadas, sin divisiones ni medidas oficiales<sup>58</sup> hasta la realización de los juegos olímpicos de París, en el año de 1924<sup>59</sup>, cuando se nadó por primera vez en una alberca de 50 metros. Esto permite mencionar que la natación ha presentado diversos avances en cuanto a las instalaciones, teniendo ahora especificaciones de construcción casi milimétricas. Asimismo, las albercas de hoy en día son construidas con una diversidad de materiales que, se dice, influyen en el desempeño competitivo de los nadadores, e, igualmente, el montaje físico de una alberca, las cuales van desde las fijas hasta las provisionales, como se vio en

---

<sup>58</sup> *Revista Record; Especial de Juegos olímpicos Atenas 2004*. Julio de 2004. p. 99. y *International Olympic Committee -Sports-*, en [http://www.olympic.org/uk/sports/programme/disciplines\\_uk.asp?DiscCode=SW](http://www.olympic.org/uk/sports/programme/disciplines_uk.asp?DiscCode=SW) [consultada el 8 de abril de 2007].

<sup>59</sup> "Historia de la natación y de los estilos braza, espalda, crol y mariposa", En <http://www.todonatacion.com/historia-natacion.php> [consultado el 16 de marzo de 2008].

el campeonato mundial de natación celebrado en Barcelona, España, en el año de 2003.<sup>60</sup>

Dentro de esta evolución, es indispensable mencionar aquellos adelantos que asociados con las indumentarias, los cuales han progresado, yendo desde los rudimentarios trajes de baño holgados hasta aquellos otros que son ajustados y de cuerpo completo, cuyas especificaciones técnicas han sido objeto de mención especial<sup>61</sup>, siendo el más destacado uno, cuya tela emula la piel de un tiburón.<sup>62</sup>

No está de más decir que, conforme avanza el tiempo, México se va especializando cada vez más en el proceso del entrenamiento de la natación. Cada profesor y entrenador ha optado por tomar los fundamentos del entrenamiento deportivo, tanto en lo general como en la natación y adaptarlo a sus necesidades, pues, si bien existe un solo sistema de preparación física para nadadores, los entrenadores optarán por adaptarlo a sus necesidades según el nivel competitivo al que se enfoquen y a la población que ellos atiendan, por lo que hablar de una sola clase de entrenamiento de éste deporte sería un absurdo.

---

<sup>60</sup> “La piscina de Sant Jordi”, en [http://www.marca.com/natacion/mundial2003/sedes\\_piscina\\_sjordi.html](http://www.marca.com/natacion/mundial2003/sedes_piscina_sjordi.html) [consultada el 16 de marzo de 2008].

<sup>61</sup> “*An evolution of the greatest swimsuits ever worn during the Olympic Games*”, en <http://www.speedo.com> [consultado el 8 de abril de 2007].

<sup>62</sup> Record. *Op. cit.* p. 59.

### **3. EL ADOLESCENTE.**

La tesis va enfocada a nadadores que han iniciado su entrenamiento en este deporte fuera de los tiempos considerados como adecuados, por ello, es necesario resaltar que para entrenar nadadores que inician tardíamente su proceso de entrenamiento, es decir, como adolescentes, se debe planear un sistema de entrenamiento que abarque, tanto su preparación física, como una enseñanza de actitudes dentro y fuera de su lugar de entrenamiento que culminen en una formación integral.

Las circunstancias producto de su inicio tardío en el entrenamiento de la natación competitiva son diversas, pues, si bien es cierto que un nadador preparado desde la infancia ha logrado adquirir un conjunto de destrezas físicas, actitudes y otros conocimientos que le permiten desenvolverse en el agua y su vida cotidiana a través de haber recibido a temprana edad una formación integral, el adolescente, que apenas inicia su entrenamiento como nadador competitivo se enfrentará ante un contexto nuevo, en donde la mente y el cuerpo trabajarán en conjunto para aprender técnicas de nado, tácticas y ejercicios, como el aprendizaje de un conjunto de reglas que van desde las grupales, hasta las del mismo deporte. Por ello, se deberá considerar como objetivo general del entrenamiento de estos nadadores que adquieran un conjunto de habilidades, tanto motoras que van desde la coordinación, la fuerza, la elasticidad, la velocidad, la resistencia, la técnica y la táctica que le llevarán al dominio adecuado de los cuatro estilos de nado tras ser sometidos a un conjunto de macrociclos, así como saberes vivenciales, conductas, y actitudes, que se verán culminados con una formación integral.

Por estas y otras razones, es necesario que el pedagogo y el entrenador conozcan, a la par de las fases del entrenamiento deportivo, al adolescente, sus características físicas, psicológicas y sociales, para, posteriormente, poderlos entrenar adecuadamente.

### 3.1. LA ADOLESCENCIA.

La adolescencia es "el periodo de cambio de un estado físico y social de 'niño' al de 'adulto'"<sup>1</sup>, siendo este "...un periodo de transición en el desarrollo entre la niñez y la edad adulta [que] por lo general, comienza alrededor de los 12 o 13 años y termina hacia los 19 o 20"<sup>2</sup>. Aquí cabe destacar que este ciclo de vida puede ser muy productivo para desarrollar nadadores y optimizarles todas sus habilidades y destrezas físicas con miras al deporte competitivo, pues, Según Irene M. Josselyn:

...los muchachos entre los trece y los diecisiete años revelan un rápido crecimiento de su fuerza [que también se produce] en mujeres, aunque no con tanta rapidez como en los varones. [También] el crecimiento motriz se produce hasta los catorce años [...] y continúa más allá de este periodo [...] hasta alrededor de los 17 años.<sup>3</sup>

#### 3.1.1. Características físicas del adolescente.

Los cambios en la adolescencia son esenciales para el desarrollo del ser humano, pues, nuestro reloj cronológico nos ordena prepararnos para la sobrevivencia al momento en que las personas empezamos a crecer y, es, en esta etapa, en donde todos vivimos una revolución en nuestro cuerpo.

Es necesario destacar que el crecimiento físico del adolescente es una etapa que le genera conflictos, puesto que el joven, aunque aprecia su cuerpo, debido a los cambios, internamente no lo reconoce como tal. Mientras que en los varones el crecimiento se inicia en los pies, luego en las manos, después en la parte media inferior del cuerpo, consecutivamente en la parte media superior y finalmente en la cabeza, generándoles torpeza en motricidad, coordinación y en

---

<sup>1</sup> Muzafer Sherif. *Problemas de la juventud: estudios técnicos de la transición a la edad adulta en un mundo de cambio*. Trad. de Rosa Korbma de Shein. México, Trillas, 1970. 384 p. p.1.

<sup>2</sup> Diane E. Papalia. *Desarrollo humano con aportaciones para Iberoamérica*. Trad. de Germann Alberto Villaizar. Bogotá, McGraw-Hill, 1997. 746 p. p. 361.

<sup>3</sup> Irene M. Josselyn. *El adolescente y su mundo*. Prefacio de Cora Kasius. Trad. de Enrique F. Savrnsky. 7a ed. Buenos Aires, Psique, 1974. 160 p. pp.19 -20. [Los corchetes son míos].

todos sus movimientos. Las mujeres, entre tanto, desarrollan su antropometría de forma más equilibrada.<sup>4</sup>

La siguiente tabla describe de forma detallada los cambios sufridos en esta etapa:

**Cuadro 1: Cambios físicos sufridos en la adolescencia.**

Características de las niñas.	
Edad de aparición mínima-máxima.	Características.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8-13 años.</li> <li>• 8-14 años.</li> <li>• 9.5-14.5 años.</li> <li>• 10-16.5 años.</li> <li>• Cerca de dos años después del vello púbico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crecimiento de los senos.</li> <li>• Crecimiento del vello púbico.</li> <li>• Menarquia.</li> <li>• Vello axilar.</li> <li>• Aumento de la producción de las glándulas sebáceas y sudoríparas (el cual produce acné).</li> </ul>
Características de los muchachos.	
Edad de aparición.	Características.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10-13.5 años.</li> <li>• 10-15 años.</li> <li>• 10.5-16 años.</li> <li>• 11-14.5 años.</li> <li>• Casi al mismo tiempo del crecimiento del pene</li> <li>• Casi a un año del crecimiento del pene.</li> <li>• Así a dos años de la aparición del vello púbico.</li> <li>• Casi al mismo tiempo que el vello axilar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crecimiento de los testículos y del saco escrotal.</li> <li>• Crecimiento del vello púbico.</li> <li>• Crecimiento del cuerpo.</li> <li>• Crecimiento del pene, la próstata y las vesículas seminales.</li> <li>• Cambio de voz.</li> <li>• Primera eyaculación del semen.</li> <li>• Vello facial y axilar.</li> <li>• Aumento de la producción de las glándulas sebáceas y sudoríparas (el cual produce acné).</li> </ul>

FUENTE: Diane E. Papalia. *Desarrollo humano con aportaciones para Iberoamerica*. p. 363.

Sin duda alguna uno de los cambios significativos en todo adolescente es el que sufren en el sistema óseo, pues su esqueleto y todos los huesos cambian de tamaño. Es así como en la adolescencia “la mayoría de los núcleos secundarios de las vertebras, costillas, clavícula, escápula [o también llamado omóplato] y huesos de la cadera comienzan a osificarse”<sup>5</sup>, asimismo se cierran las líneas

<sup>4</sup> Ignacio Robles Garibay. *El adolescente; desarrollo de la inteligencia cognitiva, emocional y grupal*. México, Gernika, 2004. 528 p. p. 57.

<sup>5</sup> Ernest Gardner, et al. *Anatomía; estudios por regiones del cuerpo humano*. Trad. de Gabriel Sánchez-Maldonado. 2ª ed. Barcelona, Salvat, 1972. 968 p. p. 20. [Los corchetes son míos].



entre las puntas de los huesos, llamadas núcleos epifisarios y se endurecen las partes medias de los huesos largos, conocidas como diáfisis.<sup>6</sup>

La siguiente tabla antropométrica muestra los parámetros del crecimiento óseo en el adolescente de 15 a 18 años de edad.

**Cuadro 2: Talla y peso del adolescente.**

Edad y meses.	VARONES.		MUJERES.	
	Peso.	Talla.	Peso.	Talla.
<b>15 años</b>	<b>58.190</b>	<b>1.66.0</b>	<b>55.510</b>	<b>1.58.8</b>
15 años 1 mes.	58.600	166.4	55.612	1.58.9
15 años 2 meses.	59.010	1.66.8	55.714	1.58.9
15 años 3 meses.	59.420	1.67.1	55.815	1.59.0
15 años 4 meses.	59.814	1.67.5	55.885	1.59.0
15 años 5 meses.	60.207	1.67.8	55.955	1.59.1
15 años 6 meses.	60.600	1.68.1	56.025	1.59.2
15 años 7 meses.	60.957	1.68.5	56.113	1.59.2
15 años 8 meses.	61.314	1.68.8	56.202	1.59.3
15 años 9 meses.	61.670	1.69.1	56.290	1.59.4
15 años 10 meses.	61.990	1.69.5	56.337	1.59.4
15 años 11 meses.	62.310	1.69.8	54.404	1.59.5
<b>16 años.</b>	<b>62.630</b>	<b>1.70.1</b>	<b>56.460</b>	<b>1.59.6</b>
16 años 1 mes.	62.880	1.70.3	56.510	1.59.7
16 años 2 meses.	63.130	1.70.5	56.560	1.59.8
16 años 3 meses.	63.380	1.70.7	56.610	1.59.8
16 años 4 meses.	63.587	1.70.9	56.643	1.59.9
16 años 5 meses.	63.793	1.71.0	56.677	1.59.9
16 años 6 meses.	64.000	1.71.1	56.710	1.60.0
16 años 7 meses.	64.168	1.71.3	56.730	1.60.0
16 años 8 meses.	64.337	1.71.5	56.750	1.60.0
16 años 9 meses.	64.505	1.71.6	56.770	1.60.1
16 años 10 meses.	64.662	1.71.8	56.780	1.60.1
16 años 11 meses.	64.820	1.71.9	56.790	1.60.1
<b>17 años.</b>	<b>64.795</b>	<b>1.72.0</b>	<b>56.800</b>	<b>1.60.2</b>
17 años 1 mes.	65.096	1.72.1	56.810	1.60.2
17 años 2 meses.	65.118	1.72.2	56.820	1.60.3
17 años 3 meses.	65.340	1.72.3	56.830	1.60.3
17 años 4 meses.	65.427	1.72.4	56.838	1.60.3
17 años 5 meses.	65.513	1.72.5	56.847	1.60.4
17 años 6 meses.	65.600	1.72.5	56.855	1.60.4
17 años 7 meses.	65.660	1.72.6	56.860	1.60.4
17 años 8 meses.	65.720	1.72.6	56.865	1.60.5
17 años 9 meses.	65.780	1.72.7	56.870	1.60.5
17 años 10 meses.	65.810	1.72.7	56.875	1.60.6
17 años 11 meses.	65.840	1.72.8	56.800	1.60.6
<b>18 años y más.</b>	<b>65.870</b>	<b>1.72.8</b>	<b>56.885</b>	<b>1.60.6</b>

FUENTE: Rogelio H. Valenzuela, *et al. Manual de pediatría*. p. 94.

<sup>6</sup> *Ídem.*

En relación con su cuerpo, el cual cambia paulatinamente de niño a adulto, el adolescente, conforme va creciendo va adquiriendo mayor fuerza y mayor potencia muscular. De la misma forma, las articulaciones y los huesos se van volviendo más fuertes.

En vista de que el adolescente se encuentra en un desarrollo constante, éste debe alimentarse e hidratarse de forma adecuada, tratando de:<sup>7</sup>

- Tomar de 1 a 1.5 litros de agua.
- Ingerir las calorías necesarias basándose en el desgaste corporal que el sujeto sufra cada día.
- Contemplar que en la dieta del adolescente debe haber proteína abundante, pues ellas aportan entre el 10 y el 15% del gasto calórico en el adolescente y son importantes para que éste tenga un buen crecimiento.
- Tener una ingesta adecuada de grasas, pues éstas mantienen en buen funcionamiento el sistema cardiovascular.
- Ingerir carbohidratos, los cuales deben ser en función de sus requerimientos energéticos y actividades. Cabe señalar que si se ingieren más carbohidratos de los necesarios, se propiciaría un cuadro de obesidad en el sujeto. Estos “deben de representar entre el 55% y el 60% del aporte calórico total, preferentemente en forma de hidratos de carbono complejos que constituyen, también, una importante fuente de fibra”.<sup>8</sup>
- Debe tener una buena ingesta de hierro, calcio y zinc.
- Debe tener un control adecuado en ingesta de vitaminas, las cuales deben ser bajo supervisión médica.

---

<sup>7</sup> Diana Madruga Acerete y Consuelo Pedrón Giner. *Alimentación del adolescente*. Documento digital tomado de <http://www.aeped.es/protocolos/nutricion/1.pdf> [consultado el 2 de agosto de 2008].

<sup>8</sup> *Ídem*.

Para lograr una alimentación adecuada, el adolescente deberá distinguir aquellos alimentos que puede ingerir en abundancia y aquellos que debería consumir moderadamente, tal y como lo muestra el cuadro siguiente:

**Cuadro 3: Alimentación en el adolescente.**

Alimentos que puede ingerir.	Alimentos de ingesta moderada o nula:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cereales y tubérculos:</b> cereales integrales, avena, granola, papas con cáscara, elote, arroz, pastas, tortillas y pan integral.</li> <li>• <b>Leguminosas:</b> frijoles, habas, garbanzos, lentejas, alubias y soya.</li> <li>• <b>Productos de origen animal:</b> pollo sin pellejo, pescado, carne de res magra, huevo, vísceras como hígado; mariscos, lácteos como leche, yogurt, quesos.</li> <li>• <b>Frutas:</b> todas las frutas frescas y con cáscara cuando sea posible. Incluye diariamente el consumo de cítricos como: naranja y toronja o ricos en vitamina C como la guayaba, mango o zapote negro.</li> <li>• <b>Verduras:</b> todas las verduras incluyendo diariamente las verduras de hojas verdes (espinacas, acelgas), o de color intenso (zanahoria, jitomate).</li> <li>• <b>Aceites:</b> aceites vegetales como: maíz, cártamo, ajonjolí y oliva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cereales y tubérculos:</b> cereales refinados como: pan blanco; pastelitos y papas fritas.</li> <li>• <b>Productos de origen animal:</b> pellejo del pollo, gordito de la carne y carnes muy grasosas, salchichas, jamón, chicharrón, sesos y lácteos como crema y helados de crema.</li> <li>• <b>Aceites:</b> manteca, tocino, mantequilla y margarina.</li> <li>• <b>Frituras:</b> papitas, taquitos dorados, sopos, gorditas, tostadas, churros, donas.</li> <li>• <b>Bebidas:</b> refrescos, jugos industrializados, cerveza.</li> </ul>

FUENTE: Tabla elaborada a partir del documento *La nutrición en el adolescente*. <http://www.adolec.org.mx/espadol/consult/Nutri.htm> [consultado el 2 de agosto de 2008].

### 3.1.2. Características psicológicas del adolescente.

Según Jean Piaget, el adolescente se encuentra en la etapa del desarrollo del pensamiento cognitivo o llamada también fase de las operaciones formales, la cual comprende de los 11 a los 15 años de edad. Concretamente, el adolescente competitivo tardío, el cual es contemplado entre los 15 y los 18

años de edad “...muestra un pensamiento cognoscitivo maduro y su pensamiento operacional depende exclusivamente del simbolismo. En suma, piensa aplicando símbolos del pensamiento; desarrolla conceptos de conceptos”.<sup>9</sup>

El pensamiento y la inteligencia del adolescente, según Jean Piaget, constituye operaciones concretas y teorías más elaboradas que las realizadas en la mente de un niño. El adolescente “piensa concretamente, problema tras problema a medida que la realidad los plantea y no une las soluciones que encuentra mediante teorías generales que pueden poner de relieve su principio”<sup>10</sup>. Esto quiere decir que el adolescente se vuelve más consciente de lo que le rodea y, por tal razón, intenta abrir un panorama que le permita tomar decisiones. Es aquí en donde también se puede mostrar egocéntrico e inmune ante cualquier mal, pues, al ver que puede tener control de aspectos que le permiten conformar su independencia “[su] yo es lo bastante fuerte para reconstruir el universo y lo bastante grande como para incorporarlo”.<sup>11</sup>

Incluso, Piaget, en sus *Seis estudios de psicología* hace mención del siguiente ejemplo:

El adolescente [...] merced a su personalidad incipiente, se coloca como un igual ante sus mayores, pero se siente otro, diferente de éstos por la vida nueva que se agita en él. Y entonces, naturalmente, quiere sobrepasarles y sorprenderles transformando el mundo. He aquí porque los sistemas o planes de vida de los adolescentes, por una parte, están llenos de sentimientos generosos, de proyectos altruistas o de fervor místico, y por otra son inquietantes por su megalomanía y su egocentrismo consciente. Al hacer una encuesta discreta y anónima sobre los sueños que alimentaban por las noches los alumnos de una clase de quince años, un maestro francés encontró entre los chicos más tímidos y más serios a futuros mariscales de Francia o presidentes de la República...<sup>12</sup>

Un adolescente siempre va a tener inquietudes y metas que buscará lograr a costa de lo que sea. Ellos son entes que poseen muchos ánimos de transformar

---

<sup>9</sup> Henry Maier. *Tres teorías sobre el desarrollo del niño: Ericsson, Piaget y Sears*. Trad. de Aníbal C. Leal. Buenos Aires, Amorroutu, 1996. 368 p. p. 160.

<sup>10</sup> Jean Piaget. *Seis estudios de psicología*. Trad. De Nuria Petit. 7ª. ed. México, Seis Barral, 1974. 232 p. p. 94.

<sup>11</sup> *Ibidem*, p. 99. [Los corchetes son míos].

<sup>12</sup> *Ibidem*, p. 102.

su entorno, pero muy pocos logran encontrar la forma de hacerlo, pues el adolescente "se prepara [incesantemente] en la sociedad de los adultos: por medio de proyectos, de programas de vida, de sistemas a menudo teóricos, de planes de reformas políticas o sociales".<sup>13</sup>

### 3.1.2.1. Síndrome normal de la adolescencia.

En esta etapa de la vida "los individuos empiezan a afirmarse como seres humanos distintos entre sí"<sup>14</sup>, pero en la cual el adolescente, mientras se encuentra en la transición de niño a adulto, debe aprender a coexistir mutuamente con otros, adquiriendo derechos y obligaciones.

Si bien el adolescente manifiesta una serie de cambios físicos, éste también sufre un conjunto de renovaciones a nivel neuronal y emocional. Ello le orilla a que siempre ande en una búsqueda de causas y respuestas a todo lo que le rodee, pues "... desea ardientemente conocerse a sí mismo y ser comprendido por los demás. [...] lo dice con sus propias palabras y lo da a entender con sus modales y su conducta".<sup>15</sup>

Arminda Aberastury<sup>16</sup>, pionera del psicoanálisis infantil en Argentina, describe que, la adolescencia, es una "sintomatología", la cual consiste de lo siguiente:

1) Búsqueda de sí mismo y de la identidad. El adolescente se buscará y buscará su lugar en lo social a partir de la construcción del autoconcepto y de la autoestima. El autoconcepto es algo necesario en el adolescente, pues se construye mediante "la opinión que uno tiene de su persona y el conjunto de ideas y sentimientos que uno tiene sobre si mismo"<sup>17</sup>. La autoestima "es la

---

<sup>13</sup> *Ibidem*, p. 104. [Los corchetes son míos].

<sup>14</sup> Robert E. Grinder. *Adolescencia*. Trad. de Manuel Arbolí Gazcón. 19a reimpr. México, Limusa, 1992. 584 p. p. 17.

<sup>15</sup> Arnold Gesell. *El adolescente de 15 y 16 años*. Trad. de Eduardo Loedel. México, Paidós 2000. 130 p. p. 9.

<sup>16</sup> Arminda Aberastury. *La adolescencia normal; un enfoque psicoanalítico*. México, Paidós, 1996. 166 p. pp. 44-102.

<sup>17</sup> Douglas C. Kimmel. *La adolescencia: una transición del desarrollo*. Trad. de Joan Soler. Barcelona, Ariel, 1998. 654 p. p. 96.

evaluación emocional que uno hace de sí mismo y que va desde la autoestima alta a la baja".<sup>18</sup>

El autoconcepto y la autoestima del adolescente se pueden ver afectadas por la prisa de vivir. El adolescente siempre está en una búsqueda de identidad, en ella siempre se verá comparado con sus compañeros ya sean estos de clases, de actividades de esparcimiento, del círculo de amistades, etc.

Si el adolescente manifiesta una ansiedad por lograr algo de forma apresurada hay que tranquilizarlo, pues la calma le brindará tranquilidad al adolescente para poder construir una buena autoestima. Si al adolescente se le conscientiza de que vive un proceso de cambios tanto físicos como emocionales entonces podrá afrontar todo lo que llegue a vivir. Para esto el adolescente necesita:

...tener paciencia con los acontecimientos que [le] son contrarios (enfermedad, ruina económica, etc.); con uno mismo (no desalentarse ante los errores y defectos que se repiten); con los demás. La paciencia es una forma de solidaridad con los más débiles y con los más lentos, que son los nuevos marginados en una época demasiado veloz. Hay que decirle a los jóvenes [...] que es posible esperar y que compensa esperar.<sup>19</sup>

El logro de un autoconcepto en el adolescente se consumará mientras él va cambiando, integrando en sí mismo la percepción que su núcleo social tiene de él -en la escuela, en la familia, en las amistades, etc.- y, simultáneamente, se va desarrollando en él un sentimiento de identidad, la cual le permitirá saber quien es, atenuando así una separación de sus padres en donde él se intentará mostrar como una persona capaz de tomar decisiones. En otras palabras, el adolescente inicia su proceso de individualización.

2) Tendencia grupal. Dentro de esta búsqueda de identidad, el adolescente también se encontrará en una constante necesidad de afiliación con sujetos con los que tenga empatía e identificación en cuanto a sus intereses, integrándose a grupos que le permitan alcanzar sus metas deseadas, pensando que "es preferible ser alguien [aunque sea] perverso, indeseable, a no ser nada"<sup>20</sup>.

---

<sup>18</sup> *Ídem.*

<sup>19</sup> *Ibidem*, p. 32.

<sup>20</sup> Aberastury. *Op. cit.* p. 51.

Asimismo, será capaz de defender a capa y espada a sus coetáneos de grupo, haciendo ver a todas luces y según su concepción que una separación de su grupo es imposible, siendo, a su vez, capaz de apoyar y defender a un líder de grupo, al cual le ve como aquella persona que apoye en la constitución de su independencia.

3) Necesidad de intelectualizar y fantasear. Debido a que el adolescente se encuentra en una etapa de transición, en donde ha perdido el cuerpo de niño que tenía y en donde la realidad le exige madurar, manifiesta una necesidad de reflexionar sobre su acontecer, ya sea fantaseando o tornándose reflexivo e intelectualizando sobre su momento histórico, intentando pensar tanto en aspectos éticos, filosóficos o sociales, como en su forma de ser e interactuar en la sociedad, asumiendo en algunas ocasiones una postura como un ente transformador de su entorno contexto. Cabe mencionar que, en esta etapa, el adolescente se vuelve capaz de manejar abstracciones y experimentar en diversos aspectos que le rodeen, percatándose del alcance y límites de sus acciones.<sup>21</sup>

4) Crisis religiosas: El adolescente, en esta fase, se puede mostrar como una persona exageradamente religiosa o exageradamente atea. Aberastury menciona que el adolescente:

quiere dudar, cavilar, quiere buscar, no decidirse [...] y cuando entra en esta edad difícil se preguntará quién es, qué es, para luego intentar una respuesta más o menos adecuada a esta pregunta, interrogarse acerca de qué hacer con él, con lo que él supone que es.<sup>22</sup>

5) Desubicación temporal. El adolescente vive en una constante transformación física, en la cual sufre cambios corporales y cognitivos drásticos. Esto a veces le obstaculiza para poder tener una percepción espacio-tiempo de su entorno. A raíz de dicho efecto, el adolescente afrontará un fenómeno llamado tiempo vivencial o experiencial<sup>23</sup>, en donde se verá necesitado de aprender a medir sus

---

<sup>21</sup> Papalia. *Op. cit.* p. 387.

<sup>22</sup> Aberastury. *Op. cit.* p. 66.

<sup>23</sup> *Ibidem*, p. 72.

tiempos, distribuyéndolos en las actividades que él realice mediante horarios que, en un inicio, cubrirá con dificultad.

6) Evolución sexual. El adolescente inicia una etapa exploratoria genital más intensa, en la que irá aceptando su genitalidad, buscando, en forma tímida y discreta, vincularse con una persona del sexo opuesto. Mientras el adolescente hombre intenta idealizar y emular el ejemplo del padre, visto como una persona recta, fuerte, a su vez la mujer, estará aceptando la belleza de sus atributos, dándose a notar en una forma patentemente femenina.

7) Una actitud social con tendencias anti o asociales de diversa intensidad. Un adolescente, por el hecho de serlo, es un inconforme social, pues él se ha vuelto capaz de discernir entre lo bueno, lo malo, lo correcto, lo incorrecto, etc. El adolescente buscará cambiar su entorno, manifestando su inconformidad ante cualquier injusticia, llevando esto a la acción social, participando en todo acto cuyo fin se acople a sus intereses y creencias.

Equivalentemente, el adolescente, en lo interno de su ser, se percata de que ya nada funciona igual como en sus años de infancia, debido a que él recibe un trato distinto a cuando era niño, pues, todo en él y su entorno, van cambiando considerablemente.

8) Contradicciones sucesivas en su conducta. Un adolescente puede mantenerse en una línea de conducta rígida y demasiado formal. Esto puede ser síntoma de alguna serie de problemas psicológicos que, en un futuro, le generaran neurosis. No obstante, y aunque él se encuentre en una búsqueda de la adultez, no estará exento de salirse de los parámetros conductuales establecidos por sus mayores.

9) Separación progresiva de los padres. Los adolescentes desean independizarse del seno paterno, buscando constituirse a cada paso como un ser adulto, en donde pueda tener una cierta independencia social, sexual, personal, etc. Dicho en palabras de Aberastury:



La relación infantil de dependencia se va abandonando paulatina y dificultosamente. La impotencia frente a los cambios corporales, las penurias de la identidad, el rol infantil en pugna con la nueva identidad y sus expectativas sociales hacen que se recurra a un proceso de negación de los [...] cambios que concomitantemente se van operando en las figuras y las imágenes correspondientes de los padres y los vínculos con los adolescentes...<sup>24</sup>

10) Constantes fluctuaciones de humor y estado del ánimo. Dado a que el adolescente se encuentra en un momento de pérdida y transformación, se halla también en una inestabilidad emocional. Esto sucede cuando intenta enlazarse una vez más con algunos aspectos de su infancia que, evidentemente, no encajarían con su crecimiento, por ejemplo, que sus padres le auxilien con sus tareas escolares, que le defiendan cuando enfrente problemas con algún compañero de clases, etc.

### 3.2. DESVENTAJAS DE INICIAR UN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO CON ADOLESCENTES.

Para efectos del entrenamiento deportivo, trabajar con adolescentes representa un reto mayor en virtud de que algunos no han adquirido hábitos de ejercicio en su vida cotidiana. Se pueden presentar adolescentes con severos cuadros de obesidad, lesiones en las articulaciones, fracturas, malos hábitos alimenticios, fallas en su coordinación, así como carencias en su elasticidad o fuerza e, incluso, con aquellos que adquirieron alguna adicción, siendo la más frecuente el tabaquismo.

De igual forma, se tiene que trabajar con el aspecto del pudor, ya que, al no haberse acostumbrado desde niños a usar un traje de baño constantemente pueden estar más enfocados en las miradas de sus compañeros que en el beneficio que adquirirán durante su práctica de la natación.

Cabe señalar también que el nivel de compromiso con los objetivos planteados que el adolescente adquiera influirá en los resultados tanto individuales como grupales. Podrá haber adolescentes que se enfoquen en dar su máximo

---

<sup>24</sup> *Ibidem*, p. 149.

esfuerzo en el agua, pero habrá aquellos que exclusivamente encuentren una forma de integrar círculos sociales obstructivos para su desempeño competitivo como nadadores, distrayéndose de seguir un proceso de entrenamiento, pues, para el adolescente, lo importante es sentirse aceptado por un núcleo social.

Finalmente, al enfrentar un mundo totalmente nuevo para ellos, el adolescente siempre tendrá desconfianza en su actuar. El nerviosismo puede traicionarlo a veces en sus intenciones para entrenarse o para afrontar situaciones de competencias, pues no hallará una forma de controlarlos, al menos que haya sentido que su entrenamiento fue el adecuado.

### 3.3. VENTAJAS DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO CON ADOLESCENTES.

Si bien se acaban de enlistar algunas desventajas que precederían al entrenamiento de un adolescente que jamás había sido incorporado a un plan de entrenamiento serio, hay ventajas que contribuirían considerablemente para un desarrollo óptimo de deportistas que iniciaron en esta edad.

Un adolescente vive en un mundo de adultos, en el que, para incorporarse a él debe ponerse al nivel de ellos, tanto en la maduración cognitiva como en la física y en la social, adquiriendo responsabilidades y compromisos. Cabe destacar que si se guía e incentiva a un adolescente a lograr una meta, éste “a capa y espada” va a hacer todo lo posible por lograrla. Un adolescente buscará superarse en aquello en lo que encuentre afinidad absoluta con sus convicciones o, al menos, con aquello que le ayude a mostrarse como una persona confiable, así, el deporte, se volvería una vía para ello, por lo que imprimirá mucha voluntad para lograr ser un deportista destacado. He aquí que el adolescente tendría una ventaja más en relación con un nadador que ha iniciado su entrenamiento desde la infancia, pues, si bien el segundo tiene mejores habilidades que el primero, podría decirse que, aquel que ha estado en las albercas desde niño lo llegaría a hacer más por costumbre que por convicción y sin motivación alguna. En cambio, un adolescente que inició su

preparación deportiva tardíamente, tendrá siempre en mente que puede vencer sus límites a cada brazada y llegar a más si así se lo propone.

Y, de igual forma, si se aprovecha el crecimiento físico del adolescente mediante un entrenamiento bien canalizado, con sus fases cuidadas y reforzando aspectos motrices como la coordinación y la elasticidad, entonces el nadador estará sometido a una formación óptima. En otras palabras, si un adolescente no ha tenido contacto con un deporte, pero desea someterse a un programa de alto rendimiento bien planificado, entonces, a largo plazo se volverá un deportista sobresaliente.

#### **4. ALGUNOS ASPECTOS TEÓRICOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LA NATACIÓN.**

El presente capítulo representa el eje central de la tesis, ya que es una aproximación sintetizada del proceso de entrenamiento deportivo de la natación, pues, aquí, se describen aspectos generales a los que el nadador se someterá en su práctica. Con ello pretendo dar una breve aproximación al pedagogo que desee intervenir en este deporte, para que pueda apoyar al entrenador en toma de decisiones conociendo aspectos específicos del deporte en sí, basado tanto en las etapas de preparación en la que se encuentre un nadador como en las habilidades que deberá desarrollar en éste. Es así como este capítulo describe las directrices que debe tomar en cuenta el entrenador para preparar deportistas con miras al alto rendimiento ya que necesitará estar sujeto a un programa lo más serio posible.

Se entenderá como entrenamiento deportivo “el proceso en el cual se formará al deportista mediante la adquisición de un conjunto de habilidades físicas, psicológicas, de técnica y de estrategia [táctica], las cuales le permitirán desempeñarse adecuadamente en su práctica deportiva”<sup>1</sup>. En otras palabras, para que el nadador trascienda en el deporte, es necesario que adquiera durante su entrenamiento, un conjunto de habilidades motoras que constituirán los cimientos de su futuro rendimiento en los torneos, pensando también que, en este mismo proceso, se transmitirán saberes y actitudes del comportamiento deportivo.

##### **4.1. PROCESO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN.**

Durante el entrenamiento de la natación, ambos actores, es decir, entrenador y nadador, deben mantenerse al tanto de toda indicación ya que, si el entrenador brinda buenas instrucciones, el nadador podrá ejecutar adecuadamente sus

---

<sup>1</sup> Comisión Nacional del Deporte. Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos; *Manual para el entrenador; teoría del entrenamiento nivel 1. Área teórica*. México, Comisión Nacional del Deporte, 1997. 236 p. p. 91. [Los corchetes son míos].

ejercicios. Asimismo, el entrenador debe cerciorarse inmediatamente de los resultados arrojados por la orientación brindada a sus nadadores, ya sean éstos los apropiados o erróneos, tanto en la ejecución de la técnica como en la táctica. Para ello, el entrenador debe tener en mente las siguientes observaciones que influirán en su proceso de enseñanza-aprendizaje:

a) Participación activa y de compromiso durante el entrenamiento. La práctica deportiva requiere un compromiso personal de ambos actores. El entrenador debe estar consciente de los ejercicios que va a ejecutar para que, el nadador, pueda desenvolverse con soltura en un entrenamiento o en una competencia. Ello implica que el nadador no debe realizar ejercicios porque “sólo le dejaron las rutinas”, sin estar enterado del ¿por qué?, el ¿para qué? y ¿cómo beneficiará esto durante su desempeño en las competencias?

Si una serie de ejercicios se encuentra fuera del desempeño físico de un nadador, entonces, tendrá varios conflictos internos e interrogantes que le producirían apatía y la pérdida de confianza en su entrenador. Para que no suceda el problema antes mencionado, Juan Manuel García Manso, entrenador español y teórico en el área, sugiere que en la práctica deportiva se consideren los siguientes aspectos:

- Guiar al nadador para lograr sus objetivos.
- Dotar al nadador de los conocimientos, habilidades y destrezas necesarias para desempeñarse satisfactoriamente en el entrenamiento.
- Promover en el nadador metas a superar que se tornen alcanzables y, en el mejor de los casos, que al superarlas busque llegar a otras más ambiciosas.
- Hacer participe al nadador de su preparación deportiva, evaluación del entrenamiento y estructuración basada en metas.
- Dotar al nadador de un carácter crítico y objetivo para lograr autoevaluar su rendimiento.
- Lograr un aprendizaje grupal en donde la retroalimentación productiva se dé por cada uno de los elementos del equipo.
- Monitorear los resultados de los nadadores para lograr un establecimiento de metas.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Juan Manuel García Manso. *Bases teóricas para el entrenamiento deportivo*. Barcelona, Gymnos, 1996, 518 p. p. 113.

Por ejemplo, si el entrenador planeó una sesión de entrenamiento, en donde pide realizar una serie para nadar recorriendo una distancia de trescientos metros a máxima velocidad cinco veces –o, como lo describen en los entrenamientos: 5x300 mts. a Max. Vel.-, que se encuentra contemplada en un microciclo que le amerite, entonces, el mentor debe determinar a qué nivel dirigirá el entrenamiento y, en todo caso, percibir, también si puede generar adaptaciones para nadadores de bajo nivel comparado con los avanzados – por ejemplo, a los principiantes se les pondría cinco veces setenta y cinco metros, a los intermedios cinco veces ciento cincuenta metros y a los avanzados cinco veces trescientos metros, todos haciéndolo a máxima velocidad-.

b) Transferencia del aprendizaje: La transferencia del aprendizaje, durante el entrenamiento deportivo, es concebida, por García Manso, como "...un efecto [...] de transmisión de una acción motora a otra"<sup>3</sup>, es decir, es el proceso donde se producirá un cambio de las técnicas iniciales del nadador a otras deseadas.

Es importante que el entrenador tenga claro el fenómeno de la transferencia ya que dependerá mucho de sus instrucciones que el nadador pueda desarrollar algún ejercicio adecuadamente. Es por ello que el primero elaborará estrategias y sesiones para practicar algunos movimientos con el fin de pulirlos –por ejemplo, los virajes-.

Por ello se debe tomar en cuenta que la transferencia de habilidades puede ser positiva o negativa. Es transferencia positiva cuando la tarea fue aprendida adecuadamente, siguiendo las indicaciones del entrenador. Es importante resaltar en esta transferencia de conocimiento que, “para lograr una excelente fluidez, los movimientos a aprender deben coincidir con los mecanismos coordinativos de cada sujeto”<sup>4</sup>. Cabe mencionar dos factores influyentes en la transferencia positiva, que son la transmisión lateral, la cual existe cuando el individuo es capaz de ejecutar una tarea empleando conocimientos anteriores,

---

<sup>3</sup> *Ibidem*, p. 115.

<sup>4</sup> *Ídem*.

los cuales, no necesariamente aprendió durante el entrenamiento<sup>5</sup>, por ejemplo, sumergirse haciendo una sentadilla. Por otro lado existe la transferencia vertical, la cual se manifiesta cuando el sujeto ocupa habilidades aprendidas durante el periodo que lleva entrenando para ejecutar otras tareas mas complicadas, por ejemplo, hacer una salida de dorso.<sup>6</sup>

La contraparte de esto es la transferencia negativa, la cual se manifiesta cuando la adquisición de una habilidad fue producto de un aprendizaje erróneo, por ejemplo, la ejecución inadecuada de la vuelta de campana en el estilo de *crawl*, en donde el sujeto no puede rotar su cuerpo boca abajo en la flecha.

Hay que considerar que el nadador puede recibir interferencia en su aprendizaje; dicha obstrucción debe ser entendida como la persistencia constante de un hábito inadecuado en el aprendizaje de un nuevo movimiento o técnica. Éste hábito negativo puede desaparecer si, tanto el entrenador como el nadador, llevan a cabo lo siguiente:

- Aprende a diferenciar un movimiento de otro. Esto ocurrirá cuando el sujeto se concientiza de la ejecución de sus movimientos en el agua. Aquí el nadador puede repetir verbalmente las indicaciones del entrenador, pues, si el deportista corea las indicaciones, ya sea que éstas correspondan a una técnica de nado o táctica en prueba, entonces se formará una imagen mental de las instrucciones dadas por el entrenador. Así, entonces, el nadador podrá ejecutar los movimientos y tácticas de forma fluida.
- El entrenador precisará el contenido del aprendizaje, es decir, se le pedirá al nadador poner énfasis en las instrucciones dependiendo la fase de la temporada en los movimientos técnicos y tácticos adecuados en todo el

---

<sup>5</sup> *Ibidem*, p. 114.

<sup>6</sup> *Ídem*.

macrociclo y cuando sea pertinente, por ejemplo, mejorar el estilo de mariposa para nadar distancias de doscientos metros.<sup>7</sup>

- Manejando una buena periodización. En este caso, el entrenador verá la forma de planear el macrociclo atendiendo los periodos de desarrollo preparativo de cada uno de los nadadores, ya sean estos los momentos de preparación previa, precompetitivos, competitivos y de post temporada.<sup>8</sup>

#### 4.2. CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES Y FASES DEL DESARROLLO DEL DEPORTISTA.

La natación, así como todos los deportes, pertenece a una clasificación, pues. Todos los deportes poseen distintas características que ejercita el cuerpo de diferentes maneras, por tal razón los deportes se engloban en:

a) Acíclicos: Estos deportes se dirigen a perfeccionar el aparato motor y la regulación de los movimiento que van a preparar al cuerpo para realizar fuertes esfuerzos, por ejemplo, los deportes de conjunto como el basketbol, el volibol, el soccer, y algunos individuales como las artes marciales, entre otros.<sup>9</sup>

b) Cíclicos: se basan en la oxigenación<sup>10</sup> como base esencial del rendimiento del atleta para que éste logre un óptimo desarrollo en su trabajo muscular<sup>11</sup>. En esta clasificación se encuentran la maratón, la marcha, el canotaje, entre otros.

c) Combinados. Se caracterizan por la diversidad de acciones motoras en condiciones de fatiga, el cual está compensado por un trabajo de intensidad variable<sup>12</sup>. En esta clasificación se ubica a la natación.

---

<sup>7</sup> *Ídem.*

<sup>8</sup> *Ibidem*, p. 117.

<sup>9</sup> Lurig Verjoshanski. *Entrenamiento deportivo: planificación y programación*. Trad. de Roser Coll Arañó. México, Roca, 1990. 168 p. p. 29.

<sup>10</sup> Vladimir Nikolaievitch Platonov. *El entrenamiento deportivo; teoría y metodología*. 6a ed. Barcelona, Paidotribo. 322 p. p. 25.

<sup>11</sup> Verjoshansky. *Op. cit.* p. 29.

<sup>12</sup> *Ídem.*



Toda preparación de atletas a largo plazo debe llevar una secuencia o fases. No representaría tanto problema si alguien inicia su etapa de preparación fuera de los rangos de edad establecidos, sin embargo, si por alguna razón se suprimiera alguna fase, entonces los resultados distarían de lo deseado (bajo rendimiento físico, fatiga, aburrimiento y lesiones, entre otros). Según el manual del nivel 1 del Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos de la Comisión Nacional del Deporte, los atletas, deben atravesar las siguientes fases para llegar a un desempeño óptimo en justas deportivas:

Fase participativa-instruccional (6 a 11 años de edad aproximadamente).

Durante esta fase, los participantes:

- Adquirirán las habilidades físicas, cognoscitivas y sociales necesarias para un buen desempeño en los juegos.
- Comenzarán a comprender la idea, el funcionamiento y la naturaleza de las reglas en el juego.
- Mejorarán sus habilidades motoras de percepción, tales como la coordinación óculo-manual.
- Aprenderán a interactuar con sus compañeros.
- Desarrollarán un sistema de conciencia, moralidad y juicios de valor.

Fase de Transición (11 a 15 años de edad aproximadamente).

Durante esta fase, los participantes:

- Desarrollarán sus habilidades social, cognitiva y de lenguaje, así como las habilidades motoras necesarias para su participación individual y en grupo.
- Se adaptarán a los cambios físicos y fisiológicos que afectan su cuerpo.
- Establecerán sentidos de independencia e identificación.
- Adquirirán los conceptos morales, los valores y las actitudes que hacen posible relacionarse significativamente en la sociedad.
- Participarán en el deporte competitivo. Sin embargo, la competencia intensiva no es recomendada sino hasta la última fase (participativa - competitiva).

Nota: La competencia intensiva no es recomendable sino hasta la parte posterior de esta fase.

Fase participativa-competitiva (15 años en adelante aproximadamente).

Durante esta fase los participantes:

- Alcanzarán la madurez ósea y su altura final.
- Mejorarán su comunicación y sus habilidades sociales.
- Llegarán a ser más independientes.
- Refinará todas las habilidades del deporte en que participe.<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> Comisión Nacional del Deporte. *Op. cit.* pp. 40-41 y 46.

Si bien, las edades descritas son sugeridas para la preparación de deportistas, es necesario mencionar que, para elaborar un plan dirigido al nadador adolescente tardío, se deben trastocar estos periodos a modo de adaptación crónica, pues, sólo así, se podrían obtener buenos resultados.

#### 4.3. HABILIDADES A DESARROLLAR DURANTE EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LA NATACIÓN.

El entrenamiento deportivo va dirigido a generar y reforzar distintas cualidades en el nadador. Existen diversas clases de habilidades a entrenar, como lo son la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, la coordinación, la técnica y la táctica.

##### 4.3.1. La fuerza.

La fuerza es la capacidad de vencer una resistencia externa, o de reacción, ante ella con la habilidad muscular de generar tensión. Para el entrenamiento de la fuerza, de acuerdo con Ortiz Cervera, se deben considerar los siguientes criterios:

- La fuerza en función a la existencia del movimiento, la cual está subdividida en los siguientes tipos:
  - a) Fuerza estática. Se da cuando la resistencia es superior a la fuerza ejercida por el cuerpo y no se logra ningún movimiento -un ejemplo burdo sería tratar de querer levantar un automóvil o nadar con zapatos de cemento-.
  - b) Fuerza dinámica. La resistencia es menor que la fuerza y, por ende, puede haber movimiento. Por ejemplo, empujar a un compañero, el cual está haciendo resistencia.
- La fuerza en función al tipo de contracción.

- a) Fuerza isométrica o estática. Aparece cuando se trabaja con máximo peso, ocasionando que exista una contracción muscular notoria. En estos casos, por más que se imprima fuerza, no se podrá movilizar la masa que genera resistencia.
- b) Fuerza anisométrica. Cuando se trabaja con un peso de 80% en relación a su máximo peso: es decir, si hay movimiento, pero con un gran esfuerzo. La fuerza anisométrica se divide en concéntrica, o aquella fuerza que imprime aceleración en el cuerpo, y excéntrica, o aquella manifestada cuando la resistencia vence la fuerza ejercida por el músculo.
- c) Fuerza combinada. Sucede cuando se alternan ambas fuerzas en el entrenamiento, en donde se trabaja, primero, con la anisométrica y luego la isométrica.
- La fuerza en función de la aceleración producida por el cuerpo.

a) Fuerza explosiva. Se produce cuando la resistencia es menor en relación a la aceleración. Un ejemplo de esto se ve en las salidas del nadador, pues se necesita contraer inmediatamente los músculos para tener un buen salto y entrada al agua.

b) Fuerza rápida. La aceleración está en un 80% mientras la resistencia es mayor a ésta; es decir, se trata de mantener una resistencia considerable sin llegar a la velocidad pura, por ejemplo, el esfuerzo que hace el nadador en las pruebas de doscientos metros libre y de doscientos metros de combinado individual.

c) Fuerza lenta. También llamada fuerza máxima. En ella hay aceleración y fuerza al mismo tiempo. Por ejemplo, intentar levantar objetos de varios kilogramos.

d) Fuerza de resistencia. Aquí, la aceleración, es media y se busca que el músculo soporte por periodos largos de tiempo alguna tensión. Ejemplo de ello son los remeros.

Con el entrenamiento de la fuerza se busca que el nadador desarrolle 3 habilidades adicionales:

- Fuerza máxima. La cual es determinada por la musculatura del nadador a modo de que al realizar un esfuerzo de contracción se busque dar un máximo potencial.
- Fuerza rápida. Con ella se busca ejecutar movimientos con rapidez y continuidad.
- Fuerza de resistencia. Es aquella en donde, ante un esfuerzo contra un peso o masa, el cuerpo mantendrá constancia en sus movimientos. Por lo general es la que desarrollan los nadadores de distancias largas o también llamados “fondistas” en pruebas como los cuatrocientos, ochocientos y mil quinientos metros libres, doscientos metros mariposa y cuatrocientos metros de combinado individual.<sup>14</sup>

Para diseñar un entrenamiento de fuerza, se deben tomar en cuenta los siguientes aspectos:

a) Entrenamiento con sobrecargas de peso. El objetivo particular de este entrenamiento es lograr la ganancia de la fuerza máxima mediante el logro de una hipertrofia muscular -entendida ésta como la intensificación de los procesos del metabolismo que acompañan al organismo en su periodo de recuperación y fatiga en condiciones anaeróbicas y de la utilización de unidades motrices sincronizadas.

---

<sup>14</sup> Vicente Ortiz Cervera. *Entrenamiento de fuerza y explosividad para la actividad física y el deporte de competición*. 2a ed. Barcelona, INDE, 1999. 400 p. p. 52.

b) El entrenamiento de la fuerza máxima hipertrófica. Es prioritario mencionar que por ningún motivo se debe someter a un nadador al entrenamiento hipertrófico cuando se halle en crecimiento; es decir, no se debe poner a niños y a adolescentes una rutina de pesas para generarle hipertrofia, ya que acabaría por lesionarlos. El objetivo de este entrenamiento es que el nadador aumente su masa muscular para poder tolerar las cargas de entrenamiento, mediante la pérdida de proteínas ya que a mayor desgaste muscular será excelente la adquisición de musculatura, siempre y cuando se cuide el rendimiento del nadador para no llegar a un agotamiento crónico. Para ello el nadador debe manejar adecuadamente la velocidad de ejecución en ejercicios de pesas; es decir, dependiendo del ritmo con el que se realice una repetición, se generará mejor tensión muscular. En otras palabras, a mayor lentitud del ejercicio mayor tensión que, por ende y a la larga, generará más musculatura.

Los ejercicios para hipertrofia deben ser ejecutados con un kilogramaje del 90% en relación al peso corporal del nadador. Posteriormente se debe considerar el trabajar de 8 a 12 repeticiones de ejercicio por cada grupo de músculos grandes y de 6 a 8 repeticiones por cada músculo pequeño. Una recomendación que se hace, para obtener resultados satisfactorios, es respirar adecuadamente cuando se hacen estos ejercicios, ya que, al enviar oxígeno al músculo se fomenta la irrigación de la sangre a la zona donde hay tensión, lo que hará más efectivo el desarrollo de la hipertrofia.

En la programación de los ejercicios se debe de seleccionar, al menos, de una a dos series para cada grupo muscular que conviene ser combinadas con series de grandes repeticiones con cargas medias con intervalos de descanso de dos a tres veces por semana<sup>15</sup> para obtener

---

<sup>15</sup>Juan Manuel García Manso. *La fuerza; fundamentación, valoración y entrenamiento*. Madrid, Gymnos. 616 p. pp. 257-270.

resultados deseados. Es por eso que, para evitar lesiones durante el entrenamiento de la fuerza hipertrófica, se deben considerar los siguientes aspectos preventivos:

**Cuadro 4: Aspectos que se deben tomar en cuenta para el entrenamiento hipertrófico.**

En cuanto al músculo	En cuanto a las articulaciones, meniscos y tendones	En cuanto a la columna vertebral
<p>Mantener mucha disposición para aprender un nuevo movimiento y evitar desesperarse.</p> <p>Si el músculo se encuentra cansado, entonces hay que reposar a modo de evitar algún desgarre.</p> <p>Si se va a trabajar con pesos grandes, primero hay que calentar haciendo otro ejercicio con pesos pequeños.</p> <p>Si durante el entrenamiento se presenta alguna dolencia insoportable (como punzadas) entonces suspender el entrenamiento.</p>	<p>Evitar hacer flexiones profundas en los ejercicios de piernas con grandes pesos por ejemplo, hacer 20 sentadillas seguidas con 150 Kg. de peso.</p> <p>Cuidar que la indumentaria (como el calzado) se encuentre en buen estado y permita hacer los ejercicios con buen desempeño.</p>	<p>Evitar hacer un mismo ejercicio durante tiempo prolongado (meses) y con una carga considerable.</p> <p>Fortalecer la zona lumbar y abdominal.</p> <p>Mantener la columna erguida durante la realización de los ejercicios.</p> <p>Cuando el nadador se encuentre reposando es sugerible que haga un leve estiramiento durante las series.</p>

FUENTE: Juan Manuel García Manso. *La fuerza; fundamentación, valoración y entrenamiento.* pp. 257-270.

c) El entrenamiento de la fuerza rápida. La fuerza rápida es la cualidad del deportista para vencer una resistencia con una considerable velocidad de contracción muscular. En esta parte del entrenamiento debe tomarse en cuenta que, mientras haya menor resistencia, mayor será la velocidad de ejecución de los movimientos. Los tipos de tensión muscular reflejada durante el entrenamiento de la fuerza rápida son los siguientes:

**Cuadro 5: Tensión muscular en la fuerza rápida.**

Tipo	Descripción.
Tónico explosivo	Se desarrolla para contrarrestar resistencias elevadas para levantar pesos con fluidez (los levantadores de pesas).
Explosivo/reactivo balístico	El cual se enfoca a empujes con el objeto de quebrar resistencias relativamente bajas (la salida de arriba del banco en las competencias).
Rápido.	Cuando la resistencia es casi nula (el descanso, o cuando los brazos están afuera del agua, de la brazada de crawl).

FUENTE: Juan Manuel García Manso. *La fuerza; fundamentación, valoración y entrenamiento*. pp. 257-270.

#### **4.3.2. La velocidad.**

La velocidad es el resultado del espacio recorrido en un periodo determinado de tiempo. Existe una relación entre la velocidad y la rapidez, ya que la última, entendida como la capacidad para realizar una acción de movimiento en un breve tiempo<sup>16</sup> va a generar en el nadador aptitudes para que logre mejores cronometrajes. Es, por esto que es necesario considerar los siguientes puntos:

a) Para el desarrollo de la velocidad absoluta es necesario trabajar sobre condiciones de velocidad idénticas a las de los torneos con la finalidad de que el nadador pueda mejorar sus tiempos<sup>17</sup>. Por ejemplo, practicar nados a máxima velocidad con quince segundos de duración.

b) Es necesario que haya una preparación específica de técnicas adecuadas y habilidades concretas en acciones ligeras, ya que, de esos pequeños detalles, dependerá el resultado del nadador, por ejemplo, revisar la ejecución de salidas, vueltas de campana, movilidad en la flecha, palmoteos en el agua, etc.<sup>18</sup>

---

<sup>16</sup> *Ibidem*, p. 369.

<sup>17</sup> Platonov. *Op. cit.* p. 127.

<sup>18</sup> *Ídem*.

c) Es necesario que haya una preparación auxiliar, la cual busque el desarrollo de la velocidad mediante un trabajo específico que se pueda integrar en ejercicios durante el entrenamiento. La preparación auxiliar tiene por objetivo que el nadador ejecute con mayor fluidez los movimientos simples. De ahí que, para desarrollar el entrenamiento de la velocidad, es necesario considerar los siguientes criterios:

- **Carácter de los ejercicios:** Para lograr una buena velocidad se necesita tener en mente que la técnica lo es todo. Sin ella el nadador no podrá tener un buen desempeño por lo que es necesario que el nadador practique constantemente sus movimientos para que después pueda ejecutarlos con facilidad.
- **Duración de los ejercicios.** Los ejercicios tienen una determinada duración, la cual depende del tipo de movimiento que se va a ejecutar. Estos intervalos son los siguientes:

**Cuadro 6: Duración de los ejercicios.**

<b>Especificación</b>	<b>Tiempo de duración</b>
Velocidad de reacción	Abajo de 1 segundo
Repeticiones	De 10 a 15 segundos de trayecto
Tiempo de duración en trayectos	De 6 segundos a 1 minuto

FUENTE: Juan Manuel García Manso. *La fuerza; fundamentación, valoración y entrenamiento*. Madrid, Gymnos. 616 p. pp. 369.

d) **Intervalos de reposo.** Éstos son los tiempos de descansos entre cada uno de los ejercicios realizados. Estos intervalos asegurarán que el nadador pueda hacer uso de sus habilidades de forma inmediata, ya que el cuerpo mandará señales al sistema nervioso para que se puedan hacer mejor los movimientos. En otras palabras, si los descansos están bien calibrados en los ejercicios durante el entrenamiento –es decir, que el nadador pueda recuperarse, pero sin relajarse tanto-, mayor y mejor será su entrenamiento y los resultados en las



competencias serán óptimos. En contraste, si el entrenamiento no está calibrado para que el nadador pueda recuperarse entre series, entonces desarrollará capacidad anaeróbica que en exceso le producirá un agotamiento evidente.

#### **4.3.3. La resistencia.**

La resistencia tiene como objetivo que el nadador logre tolerar tanto física como mentalmente el agotamiento generado durante su entrenamiento y competencias. Para ejercitar la resistencia del nadador es necesario tener presente los siguientes aspectos:

- a) Mantener en un tiempo máximo una intensidad óptima durante la carga.
- b) Considerar que a mayor trabajo de distancias largas, menor intensidad.
- c) Aumentar la capacidad de soportar las cargas de trabajo durante los entrenamientos y las competencias.
- d) Mejorar la capacidad de recuperación.
- e) Mejorar la capacidad de concentración y manejo de técnica cuando el nadador entrene o compita.

El cuerpo del nadador necesita obtener energía para hacerse resistente a las cargas de trabajo, de ahí que para lograr esto, su cuerpo utilizará los siguientes sistemas energéticos:

- Aeróbico. Se produce gracias al trabajo muscular en el que el aprovisionamiento de oxígeno permite la liberación de las sustancias energéticas necesarias para producir trabajo. Se refiere a este sistema cuando, el nadador, va efectuar series que impliquen el uso del oxígeno, por ejemplo, nadar 20 minutos.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> Bob Davis *et al.* *Physical Education and Study of Sport*. United Kingdom, Mosby, 2000. 700 p. p. 96.

- Anaeróbico: Se activa este mecanismo como resultado del trabajo producido por las sustancias energéticas acumuladas en el músculo liberado, sin la presencia del oxígeno. Dichas sustancias son el ATP – Adenosin Trifosfato -, la fosfocreatina y el glucógeno. En este proceso se busca que el nadador tenga cambios físicos en su cuerpo sin que éste consuma aire, por ejemplo, nadar 25 metros a velocidad sin respirar –a este ejercicio se le conoce como hipóxico o control de aire-. El sistema anaeróbico se presenta en las siguientes dos formas, las cuales van a funcionar a nivel celular:

Cuadro 7: **Sistema anaeróbico.**

Anaeróbico aláctico	Cuando el ejercicio dura menos de 10 segundos y se requiere fuerza inmediata, a nivel de células se requiere el Adenosin Trifosfato (ATP - que tiene la función de dar energía al cuerpo-). La finalidad del periodo anaeróbico aláctico es generar a nivel muscular los requerimientos de ATP y de creatina (una sustancia que permite el crecimiento muscular). <sup>20</sup>
Anaeróbico láctico	Es un proceso, que a diferencia del anterior, se requiere a corto plazo de más de 10 segundos. Tal proceso consiste en la toma de glucosa del organismo y en donde se forma el ácido láctico, el cual provoca una fatiga muscular que limitará al cuerpo en su desempeño.

FUENTES: Bob Davis *et al.* *Physical Education and Study of Sport*. p. 96 y también Isabel Pascual Bumos, *et. al.* *Manual del técnico deportivo; primer nivel*. p. 90.

#### 4.3.3.1. Tipos de resistencia

- Resistencia de fuerza. Ésta se emplea en intensidades máximas y para ejercicios donde hay una alta exigencia de fuerza. El objetivo de este tipo de resistencia es que el nadador logre emplear todo su potencial en las pruebas de nado. Para ello es necesario que, durante el entrenamiento, se calibre un descanso amplio con el fin de lograr una recuperación óptima.

<sup>20</sup> *Ídem.*

- Fuerza resistencia. Es una determinada cantidad de fuerza y de intensidad media o baja empleada por el nadador en tiempo prolongado. Para poder ejercitarla, es necesario usar algún arrastre en donde se optimice la resistencia, por ejemplo nadar con ropa o usar cubetas o costales.<sup>21</sup> Este tipo de fuerza es el idóneo a desarrollar para nadadores de fondo y de aguas abiertas.<sup>22</sup>
- Resistencia a la velocidad: Es la capacidad del organismo para poder repetir esfuerzos máximos (que van de 10 a 5 segundos) con recuperaciones cortas.<sup>23</sup>
- Velocidad resistencia. Es la capacidad que tiene el cuerpo para mantener una velocidad considerable por lapsos que oscilen entre los 30 segundos y 1 minuto con 30 segundos y en donde el cuerpo del nadador usará del 95 al 98% de la condición física del nadador. La velocidad resistencia es óptima para nadadores de distancias de cien metros.<sup>24</sup>
- Resistencia de fuerza veloz. Es la combinación entre las resistencias anteriores y es empleada para entrenamientos específicos de fuerza explosiva, por ejemplo, nadar series de cien metros, en donde se hagan veinticinco metros de velocidad y setenta y cinco metros de recuperación.<sup>25</sup>

#### **4.3.4. La flexibilidad.**

La flexibilidad se entiende como capacidad de amplitud en el movimiento de las articulaciones. Su importancia radica en la libre movilidad del sistema muscular, óseo y de articulaciones con la finalidad de mantener el cuerpo en equilibrio. El

---

<sup>21</sup> Isabel Pascual Bumós, *et al. Manual del técnico deportivo; primer nivel*. Zaragoza, Mira, 1997. 570 p. p. 52.

<sup>22</sup> Mariano García Verdugo. *Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio fondo y fondo*. Madrid, Gymnos, 1997. 459 p. p. 51.

<sup>23</sup> *Ídem*.

<sup>24</sup> *Ibidem*, p. 54.

<sup>25</sup> *Ídem*.

desarrollo de la flexibilidad debe estar adecuado a cada deporte, pues no requiere la misma amplitud un nadador a la de un gimnasta.

La flexibilidad está clasificada en 3 tipos:

**Cuadro 8: Flexibilidad.**

<b>Clasificación</b>	<b>Descripción</b>
Activa	Es aquella que se ve influenciada por la capacidad de contracción muscular derivada por la fuerza que posea este. Como ejemplo de ello es pertinente referirnos a los fisicoconstructivistas, los cuales, por la gran masa muscular que han desarrollado, no pueden tener amplitud y movilidad.
Pasiva	Se da en la inercia ejercida por algún aparato o por algún compañero.
Mixta	Cuando interactúan las dos flexibilidades anteriores.

FUENTE: Renato Manno. *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. p. 201.

#### **4.3.5. La acción del cuerpo en el entrenamiento.**

El acto motoro es la actividad del movimiento que ejecuta un cuerpo humano. Para poder desarrollar un buen acto motoro en la natación hay que puntualizar en la elección adecuada de los ejercicios a realizar y determinar las funciones que tendrán en el cuerpo humano. Este trabajo obedece a los siguientes factores:

- La coordinación. Es el desempeño de las habilidades motoras y psíquicas. Un nadador bien entrenado en coordinación, podrá ejecutar cualquier movimiento que se le requiera, por ejemplo, en el estilo de pecho se emplea una coordinación entre brazos y piernas, es decir, la brazada se ejecuta primero y, mientras la brazada es lanzada adelante cuando la cabeza está entrando al agua, se hace una elevación tenue de la cadera y finalmente se retrae y extiende las piernas. El aprendizaje y ejecución de la coordinación se da de la siguiente forma:

**Cuadro 9: Coordinación.**

<b>Vías</b>	<b>Descripción</b>
La visual	Esta tiene una relevante importancia en el entrenamiento deportivo debido a que, para saber lo que se va a hacer se tiene que observar.
El análisis estático / dinámico	Es el que refiere al equilibrio y a la orientación espacial.
El acústico	La percepción del ruido, señales.
El cinestésico	Se refiere a la movilidad de la musculatura cuando ejecutamos algunos movimientos.
El táctil	En este marco la piel actúa mediante los agentes de clima, superficies, etc. Éste se presenta en varias ocasiones durante el entrenamiento de la natación, por ejemplo, a la hora de meterse a nadar y sentir la temperatura del agua.
El tiempo	La orientación en el sentido de minutos o segundos que percibe el nadador. Son hechos relativos, ya que cada nadador percibe de forma distinta el tiempo que pasó en una ejecución.

FUENTE: Renato Manno. *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. pp. 212 -218.

La capacidad de coordinación se consolida durante el entrenamiento deportivo y se manifiesta de diversas formas:

- a) Capacidad de orientación espacio-tiempo: Se refiere a ella cuando el nadador modifica la posición del cuerpo, colocándose en cierto lugar y en los momentos adecuados. Por ejemplo, en los virajes en las pruebas de 200 metros de combinado individual, pues en el toque de cambio a dorso, el cuerpo debe ponerse boca arriba y, cuando se hace el cambio de dorso a pecho, el nadador se pondrá boca abajo.
- b) Capacidad de diferenciación cinestésica: Tiene como objeto que el nadador pueda diferenciar los movimientos mientras ejecuta las técnicas aprendidas.
- c) Capacidad del equilibrio: Es aquella que permite mantener al cuerpo en una postura estable.

d) Capacidad de reacción: Es aquella que permite al nadador responder a estímulos, ejerciendo movimientos adecuados a diversas señales. Por ejemplo, en las salidas de competencia y en la velocidad de ejecución en las vueltas de campana, particularmente cuando los pies tocan la pared.

e) Capacidad rítmica: Es aquella que permite al nadador modificar los tiempos de ejecución de la técnica a voluntad. Con ella el nadador podrá ejecutar movimientos a un mismo paso, con lo que logrará tener una velocidad constante.

f) Capacidad de transformación de los movimientos: Logra que el nadador pueda acoplar sus movimientos en diversas situaciones, ya sea para entrenar o para competir.

Para obtener buenos resultados en la coordinación, se deben considerar los siguientes puntos:

- Variaciones en los movimientos: Se practican teniendo las bases de las técnicas a aprender. Es necesario que aquí se observe al nadador para ver sus puntos fuertes y carencias.
- Variaciones en factores externos: Es necesario ver en qué entorno se encuentra el lugar donde se entrena. En el caso de una alberca, saber a qué temperatura y condiciones está el agua, si las señalizaciones se encuentran bien marcadas y de qué forma benefician en el entrenamiento.
- Combinación de habilidades: Cuando la acción entra en un punto cumbre, es entonces cuando el nadador puede combinar movimientos que, al final de cuentas, le llevarán a una excelente ejecución de las técnicas. Si no se presta atención a este detalle, entonces se corre el riesgo de tener un desempeño pobre, de manera que, para desarrollar la coordinación, implica ejecutar ejercicios con controles de tiempo en donde el nadador será

preparado para poder ejecutar con rapidez los movimientos que se le requieren y con la mejor técnica posible y ejercicios partiendo de ambos lados los cuales tienen la finalidad que el nadador pueda ejecutar simétricamente (del lado derecho y de izquierdo) sus técnicas.

La importancia que estos ejercicios tienen en el entrenamiento deportivo radica en el desempeño óptimo de la técnica en el nadador. Los ejercicios de coordinación son constantes y, con el paso del tiempo, le permitirán al nadador adaptarse a los ejercicios y movimientos, con el fin de que éste los ejecute adecuadamente. Sólo así el nadador los asimila para que, después, pueda perfeccionarlos. También, otra de las finalidades de la coordinación, es hacer que el nadador realice mecánicamente todos los movimientos. Para ello, primero se debe pensar cada movimiento a ejecutar. Solo así se podrá llegar al nivel automático de movilidad.

#### **4.3.6. La técnica.**

La técnica en la natación es la "...ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia"<sup>26</sup>, la cual, también es la "forma considerada óptima con base en estudios de biomecánica y física,"<sup>27</sup>. La preparación técnica tiene como objetivo esencial que el nadador adquiera un conjunto de movimientos sistematizados que le permitan tener una excelente fluidez a la hora de nadar cualquiera de los cuatro estilos: mariposa, dorso, pecho y crawl.

Su necesidad radica en atender una enseñanza meticulosa para que el nadador pueda lograr un aprendizaje adecuado de cada uno de los movimientos a ejecutar. Para ello, en el entrenamiento, es prioritario que se haga una revisión de los elementos que conforman las técnicas de los cuatro estilos (crawl, dorso,

---

<sup>26</sup> Alain Álvarez Bedolla. *Estrategia Táctica y Técnica: definiciones, características y ejemplos de los controvertidos términos*. <http://www.efdeportes.com/efd60/tact.htm> [consultado el 25 de noviembre de 2008].

<sup>27</sup> Oscar Zapata. *Psicopedagogía aplicada a la educación motriz en la adolescencia*. México, Trillas, 1985. 404 p. p. 396.

mariposa y pecho), los virajes y las salidas. Es muy importante, hacerle ver al nadador, tanto sus puntos fuertes en los estilos, como sus errores. Sólo así, el nadador podrá tener una ejecución de movimientos adecuada, automática y libremente, mostrando a terceros una impresión de facilidad, es decir, confianza en sus movimientos, así como algunas percepciones extra como sensibilidad en el agua, etcétera, evitando así que se lesione por ejecuciones erróneas.

Para que el nadador adquiera buenas técnicas de nado, es necesario que se consideren los siguientes puntos:

- Se debe hacer énfasis en el control de movimientos voluntarios como un sistema en donde el nadador adquiere la información de los estilos de dos formas: Externa, en donde éste hará conciencia de su acción y la interna, la cual se refiere a percepciones ya aprendidas por el cuerpo. Éstas últimas también se denominan como percepciones propioceptivas, las cuales se manifiesta en el siguiente orden:

**Cuadro 10: Percepción propioceptiva.**

Orden del ciclo	Descripción
1- Centro de Mando	El cual fija la atención en el objetivo del movimiento a aprender.
2- Memoria motriz	Interviene en todas las actividades físicas que realizamos, como andar en bicicleta, lanzar una pelota, cepillarnos los dientes o nadar. Hace que recordemos las cosas que aprendemos por repetición.
3- Comparador	Cuando se hacen las correcciones pertinentes en los movimientos a aprender y ya aprendidos.

FUENTE: Vladimir Nicolaievithc Platonov. *El entrenamiento deportivo; teoría y metodología*. p. 112.

- Las interacciones múltiples. Son aquellos agentes externos que benefician o perjudican el aprendizaje de las técnicas de nado. Es por esta razón por la cual se ha de velar celosamente en el aprendizaje de los estilos, atendiendo los cambios físicos que se puedan presentar –y más si son adolescentes–,



puesto que si el movimiento es mal enseñado y mal aprendido, entonces su desempeño puede verse alterado. Por tanto, se buscará la eficacia más que la eficiencia en la ejecución de movimiento.<sup>28</sup>

La preparación y entrenamiento de la técnica está constituida por cinco etapas:

Primer etapa: Elaboración del programa de enseñanza técnica. Se reitera que los objetivos de este entrenamiento es dotar al nadador de las habilidades y destrezas físicas y motoras necesarias para el desempeño óptimo que tendrá tanto en su entrenamiento como en las competencias. Como en el resto de los deportes, en la natación se debe entrenar al cuerpo con ejercicios de coordinación, los cuales permitirán que el aprendizaje de los movimientos no solamente en un hemisferio del cuerpo, sino en ambos. Es por ello que se sugiere lo siguiente:

- Enseñar la técnica de patada. Se debe vigilar que los pies vayan de una forma en relación a las piernas y que la patada se haga desde la cadera. Su enseñanza y entrenamiento se auxilia con materiales como tablas y aletas.
- Enseñar la técnica de la brazada. La cual va desde la punta de los dedos hasta la posición adoptada por las muñecas, los codos y finalmente por los hombros, cuello y espalda. Ésta debe ser vigilada debido a que es parte indispensable para aprender la tracción -o avance- en los estilos.
- Acoplación de movimientos para un estilo completo. Se conjuntan los movimientos aprendidos de brazada y patada, nadando un estilo completo.

Segunda etapa: La asimilación del movimiento. El objetivo específico de esta etapa es que el nadador distinga, en las técnicas de nado y demás elementos,

---

<sup>28</sup> Platonov. *Op. cit.* p. 112.

los movimientos necesarios de los innecesarios, estos últimos entendidos como aquellos movimientos obstructores para su desempeño óptimo en el entrenamiento y en las competencias. Para ello se debe ocupar una técnica llamada de tocamiento, la cual consiste en separar todos los movimientos aprendidos, de tal modo que puedan ejercitar aisladamente cada una de las partes del nado, desde los pies hasta la espalda.

Tercera etapa. La ejecución perfecta de la acción motriz. El nadador logrará una autoimagen, con la cual tomará conciencia de todos estos elementos aislados para integrarlos en un todo, que es, en este caso, el estilo completo. Tras haber fragmentado la brazada y la patada, para después pasar por un proceso general de aprendizaje en las técnicas, el nadador se encontrará listo para poder acoplar todas las piezas y lograr nadar de forma óptima y organizada en cualquiera de los cuatro estilos.

Cuarta etapa. El estado motriz óptimo. Se manifiesta en el momento que el nadador ha asimilado por completo los movimientos; es aquí cuando logrará ejecutar las técnicas de manera automática y estable.

Quinta etapa. Adquisición de la variabilidad. Se entiende ésta como el proceso en el que el nadador logrará su desempeño técnico ya sea entrenando series de intensidad, velocidad y de resistencia, como compitiendo. Tal evolución incentivará al nadador para que pueda perfeccionar constantemente sus movimientos acuáticos.

Es importante destacar que durante el entrenamiento de la técnica el nadador debe prestar atención a las indicaciones del entrenador, de aquí que el segundo se obligará a considerar aspectos tales:

- a) Las personas, en general, han desarrollado en su vida distintas habilidades motoras. Unos nadadores pueden tener más fuerza, otros más elasticidad y un tanto más padecer de fallas en su coordinación, por

lo cual se debe ser tolerante mientras los nadadores adquieren los movimientos.

b) El entrenador debe ser empático durante la enseñanza de la técnica.

Una parte importante del entrenamiento y enseñanza de técnicas de estilo es el aprendizaje adecuado y corrección de la brazada en la cual debe pensarse en dos momentos importantes a la hora de nadar:

- El de presión, que sucede dentro del agua.
- El de descanso, cuando el brazo va afuera del agua.<sup>29</sup>

Igualmente, hay que prestar atención a cuatro movimientos de las manos, pues ellas harán que el nadador avance. Dichos movimientos son los siguientes:

a) Barrido hacia fuera. Las palmas de las manos se desplazan hacia afuera siguiendo una curva. Acto seguido, éstas se posicionarán hacia afuera y hacia atrás. Se ocupa este movimiento en las brazadas de mariposa y de pecho.<sup>30</sup>

b) Barrido hacia abajo. La mano, siguiendo una curva, se posiciona hacia abajo y, ligeramente, hacia afuera. En el momento de la tracción, la mano debe colocarse hacia abajo, hacia afuera y hacia atrás. Posteriormente, en el agarre, las palmas deben apoyarse en el agua en posición diagonal, hacia arriba y hacia adentro. Esta tracción se emplea en los estilos de crawl, de mariposa y, a la inversa, en dorso.<sup>31</sup>

c) Barrido hacia adentro. La palma de la mano se inclina hacia adentro del cuerpo, hacia arriba y hacia atrás. Después ésta se mantiene ligeramente

---

<sup>29</sup> Hans Hoffmann. *Técnicas, estilos y entrenamientos del nadador competitivo*. 4ª ed. Barcelona, Sintés, 1970. 80 p. p. 17.

<sup>30</sup> Ernest W Maglischo. *Nadar más rápido*. Trad. de. Lluís Santacana i Faralt. Barcelona, Hispano Europea, 1986. 464 p. p. 38.

<sup>31</sup> *Ibidem*, p. 40.

cóncava para aumentar la tracción. Este batido se usa en las brazadas de crawl, mariposa e, invertidamente, en dorso.<sup>32</sup>

d) Barrido hacia arriba. Este barrido consta de 2 movimientos, el primero es hacia afuera y hacia atrás y, el segundo, en un batido hacia arriba, hacia afuera y hacia atrás. Esta parte de la brazada es la más importante si se va a nadar rápido, ya que, dependiendo de la velocidad y fuerza de propulsión, será la velocidad a la que avanzará el nadador.

Cuando se hace la brazada dentro del agua, propiamente en la tracción de brazadas como la de crawl, dorso y mariposa, el codo debe mantenerse por encima de las manos de los nadadores<sup>33</sup>. Igualmente, es necesario cerciorarse de cuanta resistencia o fricción está produciendo el nadador dentro del agua. Para poder avanzar con fluidez y buscando romper la resistencia, es necesario que el nadador adopte posiciones que le permitan mantenerse suspendidos en ésta. Existen 3 tipos de resistencias, a saber:

a) Resistencia por la forma del cuerpo. Ésta refiere a las posiciones que el cuerpo adopta a la hora de nadar. Existen 3 clases de resistencias:

- Resistencia ocasionada por movimientos excesivos de arriba a abajo. Es cuando la ondulación del cuerpo en estilos, como mariposa y pecho, se torna exagerada, lo que ocasiona que el nadador incremente su resistencia en el desplazamiento a la hora de nadar.
- Movimientos excesivos laterales. Los nadadores de crawl o dorso exageran movimientos laterales para buscar algún apoyo adicional, lo que provoca un dobléz en la cadera.

---

<sup>32</sup> *Ibidem*, p. 41.

<sup>33</sup> *Ibidem*, p. 50.

- Movimientos excesivos verticales. Este error sucede cuando el nadador no se mantiene en la superficie a la hora de nadar *crawl* o dorso, es decir, mantiene bajo el agua sus piernas, su cadera y parte de la brazada.

b) Resistencia debida al oleaje en el agua. Esta turbulencia está en la superficie del agua, y se presenta cuando los movimientos de un nadador aumentan el tamaño de un pequeño oleaje, generando una turbulencia que ocasiona una presión ante el nadador, frenándole así su trayecto. La causa es porque, a la hora de hacer algún estilo, el nadador golpea excesivamente el agua o, también, cuando ha exagerado sus movimientos laterales.

c) Resistencia debida al rozamiento. Ésta se refiere a la fricción de superficies rugosas con las moléculas de agua. Para contrarrestar dicha fricción, varios nadadores optan por rasurarse el cuerpo entero cuando tienen una competencia importante y, en especial, cuando en las competencias se ponen en juego las pruebas por décimas o centésimas de segundo.

#### 4.3.6.1. Descripción de las técnicas de nado, salidas y virajes.

A continuación se explicarán los cuatro estilos de nado que son *crawl*, dorso, mariposa y pecho con sus fases inicial, media, final y de reciclaje; las salidas que son dos, del banco de salida –para mariposa, pecho y *crawl*- y de dorso, que es dentro de la alberca; las flechas subacuáticas para el estilo de *crawl* y mariposa en las cuales se ejecuta una patada llamada de delfín, la flecha boca arriba que se emplea para el estilo de dorso y la flecha con brazada subacuática o llamado doble jalón, empleada para el estilo de pecho y, por último, los virajes que son la vuelta de campana y el toque a dos manos.

- Estilo de Crawl.

Cuadro 11: Fase inicial del estilo de crawl.

Movimientos		Descripción de movimientos en la Fase inicial	
Ritmo	Brazada	Mano	1) La entrada al agua en el estilo de crawl debe darse entre la punta de la cara, la mitad de la cabeza y la punta del hombro, lo que reconoce como la línea media del cuerpo.
En el ritmo de la brazada se debe evitar que ambas manos coincidan o semi coincidan a la hora de la carrera. En este caso la mano que finaliza el descanso entra al agua hasta que la mano que se encuentra en el barrido bajo se posiciona entre la altura del pecho a la cadera. <sup>34</sup>			2) La mano debe inclinarse unos 30 o 40º elevando el dedo meñique. Finalmente lo primero que debe entrar son las puntas de los dedos de la mano.
			3) El agarre del agua se da cuando la muñeca se dobla en diagonal y la palma de la mano se asoma hacia afuera -del lado del dedo meñique-.
		Codo	1) El codo debe mantenerse ligeramente flexionado y en una posición arriba de la mano, de tal modo que esta se lance hacia adelante y que permita un corte del agua eficaz. 2) En el momento del agarre de agua, el codo se empieza a flexionar. En ese momento el nadador debe sentir el agua en sus manos y con confianza para tener un buen empuje.
		Brazo Completo	1) En el momento de presión la brazada ejecuta 3 barridos. Hacia abajo, hacia adentro y hacia atrás. 2) El brazo se alarga hacia adelante bajo la superficie. Inmediatamente después la palma de la mano se coloca hacia abajo para poder deslizarse hacia adelante.
	Patada (la acción de las piernas es constante en	Cadera	1) La patada inicia su movimiento desde la cadera. La patada emplea 2 batidos, hacia abajo y hacia arriba.

<sup>34</sup> *Ibidem*, p. 83.

	todo momento de la brazada y en todos sus batidos).	Rodilla	La rodilla del lado donde se bracea se extiende.
		Pie	Es necesario decir que los pies deben mantenerse bajo la superficie. Solamente en los nados de velocidad se debe buscar quebrar la superficie, pero desde abajo.
		Pierna completa	<p>Cuando el nadador hace su barrido de la brazada de crawl con el brazo derecho, la pierna que baja es la izquierda y la que sube y propulsa es la derecha. Este movimiento se ejecuta de la misma forma con el brazo izquierdo, aunque en este caso la pierna derecha baja y la pierna izquierda sube.</p> <p>1) batido hacia abajo. Cuando el talón se acerca a la superficie del agua, la cadera se flexiona obligando al muslo a desplazarse hacia abajo mientras la parte baja de la pierna.</p> <p>2) Batido hacia arriba. Este batido se apoya mientras la otra pierna ejecuta el batido hacia abajo. La pierna que inicia el batido hacia arriba sube, a la par de que emerge e impulsa hacia adelante.</p> <p>Movimiento lateral de la pierna. El batido lateral se originará siempre y cuando las caderas giren de un lado a otro.</p>
	Respiración	Esta se ejecutará cuando uno de los 2 brazos se encuentre a punto de entrar al agua. Esto ocasionará que, al mismo tiempo que el cuerpo se encuentre en posición lateral, la boca sobresaldrá de la superficie sin necesidad de forzar el cuello o intentar sacar la cabeza exageradamente.	

	Posición del cuerpo	<p>El nadador debe adoptar una posición recta y horizontal, con la finalidad de poder avanzar con facilidad a la hora de nadar. Para lograr dicha posición el nadador debe:</p> <p>a) mantener la cara con la línea de la superficie situada entre donde inicia el cabello y la mitad de la parte alta de la cabeza. Se debe evitar forzar el cuello para que el nadador vea hacia adelante en todo momento y evitar que la cabeza se encuentre totalmente hacia abajo. Ambos movimientos lograrían que el nadador se frene.</p> <p>b) El movimiento lateral a la hora de nadar deben ser entre el hombro, la cadera y sus piernas al mismo tiempo. Esta rotación debe ser, de al menos, 45 grados para que el nadador pueda sacar sus hombros y sus brazos con facilidad.</p>
--	---------------------	--

FUENTE: Tabla elaborada a partir del libro de Ernest W. Maglischo. *Nadar más rápido*. pp. 61-86.

**Cuadro 12: Fase media del estilo de crawl.**

Movimientos.		Descripción de movimientos en la fase media.
Brazada.	Mano.	1) La mano se desliza hacia abajo y hacia afuera. Posteriormente, la mano se inclina hacia abajo, hacia afuera y hacia atrás, manteniéndose en una posición cóncava.
	Codo.	1) Durante el batido el codo se flexiona gradualmente.

FUENTE: Tabla elaborada a partir del libro de Ernest W. Maglischo. *Op. cit.* pp. 61-86.



**Cuadro 13: Fase final del estilo de crawl.**

<b>Movimientos</b>		<b>Descripción de movimientos en la fase final</b>
Brazada	Mano	<p>1) Se ejecutará un batido hacia arriba, el cual es un punto intermedio entre el batido hacia abajo y hacia atrás. Se inicia cuando la mano ha logrado una cierta profundidad. La mano hace un movimiento hacia abajo, hacia arriba y hacia atrás. La mano gira hacia afuera siguiendo la misma trayectoria. La mano debe doblarse entre unos 20 y 40 grados para poder tener un mejor agarre.</p> <p>2) Hay que empujar la mano hacia atrás, mientras ésta cambia de inclinación, de adentro hacia afuera</p> <p>3) Para el barrido hacia atrás se hace un remate con un barrido hacia adentro.</p>
	Codo	<p>1) Cuando la mano ha rebasado el nivel de la cadera, el codo debe mantenerse ligeramente flexionado, casi extendido.</p>

FUENTE: Tabla elaborada a partir del libro de Ernest W. Maglischo. *Op. cit.* pp. 61-86.

Cuadro 14: Reciclaje<sup>35</sup> en el estilo de crawl.

Movimientos		Descripción de movimientos en el reciclaje
Brazada	Mano	1) La muñeca se desliza hacia adentro.
	Codo	1) En esta fase el codo emerge de la superficie desplazándose hacia adelante, Inmediatamente después el codo se desplaza hacia arriba y hacia adelante. 2) Al salir del agua el codo sigue el antebrazo y la mano.
	Hombro	1) El hombro -cuya labor es de importancia clave en este movimiento- debe rotarse hacia afuera.
	Brazo Completo	1) El brazo se desplaza hacia arriba, hacia afuera y hacia adelante. Durante la primer fase del reciclaje el brazo debe estar lo más relajado posible. 2) Cuando se está concluyendo el reciclaje el brazo debe mantener una trayectoria lo más lineal posible, evitando un balanceo que desestabilizaría el cuerpo.

FUENTE: Tabla elaborada a partir del libro de Ernest W. Maglischo. *Op. cit.* pp. 61-86.

<sup>35</sup> El reciclaje tiene como fin el de colocar el brazo en una posición adecuada para iniciar la brazada. Maglischo. *Op. cit.* p. 78.

- Estilo de dorso.

Esta brazada de dorso consta de 3 barridos: hacia abajo, hacia arriba y hacia abajo.

**Cuadro 15: Fase inicial en el estilo de dorso.**

Movimientos		Descripción de movimientos en la fase inicial
Brazada	Mano	<p>1) La entrada de la mano debe ser por encima y delante de la cabeza y en línea con el hombro correspondiente. Cuando la mano se encuentra a punto de sumergirse, se debe meter primero el dedo meñique y la palma debe estar hacia afuera.</p> <p>2) La entrada de las manos deberá ser a unos grados alejada de la cabeza. Siguiendo una dinámica en la cual el nadador funcionará como una manecilla gigante de un reloj, en la que la cabeza apuntará a las 12 y los pies a las 6. Por consiguiente, el brazo derecho entrará a la 1 y el izquierdo a las 11.</p>
	Brazo completo	El brazo se debe encontrar completamente extendido.
Patada	Pierna completa	<p>a) Batido hacia arriba. Se inicia cuando los pies pasan por debajo de los glúteos. En este momento, la cadera se flexiona y desplaza el muslo hacia arriba. Esta flexión de la cadera continua hasta que el muslo se asoma a la superficie, lo que orilla a extender la rodilla. Cuando se termina este batido, los dedos de los pies se encontrarán ligeramente asomados de la superficie.</p> <p>b) Batido hacia abajo. Batido hacia abajo. Este se ejecuta inmediatamente después de que se termina el batido hacia arriba. La pierna se flexiona naturalmente, al igual que el pie. Este batido termina cuando el pie sobrepasa el límite de la zona glútea.</p>
Respiración		Se respira cada 2 brazadas.

<p>Posición del cuerpo</p>	<p>Cuando la mano entra en el agua e inicia un desplazamiento hacia abajo, el tronco y las piernas van a girar al mismo lado. Cuando se encuentre la brazada en un barrido ascendente e iniciado el barrido final, el hombro contrario y las caderas girarán al lado opuesto.</p> <p>El cuerpo se acomoda de la siguiente forma:</p> <p>a) alineación horizontal.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- La parte posterior de la cabeza debe estar en el agua.</li> <li>2- El pecho deberá estar por encima de la superficie.</li> <li>3- Las caderas deberán estar ligeramente abajo de la superficie.</li> <li>4- Las piernas deben estar bajo la superficie, entre unos 30 cm.</li> <li>5- Los batidos no son completamente lineales, sino que tiene pequeñas rutas en diagonal. Esta acción mantiene ligeramente equilibrada la cadera y, por tal razón, la ruta del nadador se tornará recta.</li> </ol> <p>b) Alineación lateral.</p> <p>Las caderas y los pies deben estar dentro del ancho de los hombros.</p>
----------------------------	--

FUENTE: Tabla elaborada a partir del libro de Ernest W. Maglischo. *Op. cit.* pp. 181-204.

Cuadro 16: **Fase media del estilo de dorso.**

Movimientos		Descripción de movimientos en la fase media
Brazada	Mano	1) La mano entra en el agua frente al hombro, con el brazo extendido y la palma asomándose hacia afuera. Inmediatamente después, la mano busca profundidad barriendo la mano hacia abajo y hacia afuera.
	Codo	1) Cuando se consigue la inclinación deseada, el codo se flexiona debido al movimiento de la mano que inicia la tracción, buscando de 45 a 60 cm. de profundidad aproximadamente. 2) Es necesario dejar que la flexión del codo mientras se inicia el agarre de forma natural y no forzando la tracción de los codos, ya que si se comete este error, el avance será mínimo.
	Brazo Completo	1) El brazo se inclina hacia afuera y hacia atrás.

FUENTE: Tabla elaborada a partir del libro de Ernest W. Maglischo. *Op. cit.* pp. 181-204.

**Cuadro 17: Fase final en el estilo de dorso.**

Movimientos		Descripción de movimientos en la fase final
Brazada	Mano	<p>1) La mano se inclina hacia abajo hacia afuera y hacia atrás ahuecando la palma para tener una mejor tracción.</p> <p>2) Barrido hacia arriba. La mano, cuando está a punto de llegar a la altura del hombro, se inclina hacia afuera. Esta debe mantenerse a unos 15 0 20 centímetros de profundidad en el agua. Durante este barrido la mano debe cambiar de posición y colocarse hacia arriba y hacia adentro.</p> <p>3) Barrido final hacia abajo. Se inicia esta fase cuando se logra empujar el agua hacia atrás con la palma de la mano, al pasar de la altura de las costillas. La mano se va colocando gradualmente de una posición hacia adentro y hacia el frente hasta otra que va hacia abajo y hacia afuera. El movimiento de la mano al finalizar esta fase del nado debe ser hacia abajo. El barrido final se termina a una distancia aproximada a los muslos.</p>
	Codo	Entre tanto, el codo debe estar flexionado a mas de 90 grados. Inmediatamente después, la punta de los dedos de las manos deben apuntar hacia arriba y hacia fuera.

FUENTE: Tabla elaborada a partir del libro de Ernest W. Maglischo. *Op. cit.* pp. 181-204.

Cuadro 18: **Reciclaje del estilo de dorso.**

Movimientos		Descripción de movimientos en el reciclaje
Brazada	Mano	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) La palma emerge de la superficie del agua girando hacia adentro.</li> <li>2) Inmediatamente después de que el brazo se encuentre al frente de la cara, la mano cambiará de posición, girando hacia afuera.</li> </ol>
	Hombros	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Es lo primero que emerge del agua.</li> <li>2) Cuando la mano se encuentra a punto de entrar a la fase de tracción, el hombro del lado opuesto rotará hasta asomarse a la superficie.</li> </ol>
	Brazo Completo	Se encuentra totalmente recto.

FUENTE: Tabla elaborada a partir del libro de Ernest W. Maglischo. *Op. cit.* pp. 181-204.





	Patada.	Pierna completa.	<p>Golpe hacia abajo. Se inicia cuando las caderas se flexionan. Los muslos se flexionan hacia abajo, originando que las rodillas se flexionen ligeramente. Entre tanto, los pies deberán forzarse a estar en punta y con la planta hacia adentro lo más que sea posible, a la vez de que las rodillas se separan ligeramente una de otra.</p> <p>Cuando se ejecuten el barrido hacia afuera y el primer golpe de los pies, las caderas deberán desplazarse hacia arriba y hacia adelante.</p>
	Respiración.	Cabeza.	<p>Cuando los brazos van a terminar el reciclaje, la cabeza se va hundiéndose, manteniendo esta por debajo de la superficie.</p>

FUENTE: Tabla elaborada a partir del libro de Ernest W. Maglischo. *Op. cit.* pp. 145-180.

**Cuadro 20: Fase media del estilo de mariposa.**

Movimientos		Descripción de movimientos en la fase Media
Brazada	Mano	<p>1) las muñecas rotan hacia abajo y hacia afuera. Este barrido termina cuando las manos se acercan a un punto bajo de la brazada.</p> <p>2) Cuando las manos se encuentran entre la altura del pecho, las palmas de las manos se rotan hacia adentro, hacia arriba y hacia atrás.</p> <p>3) Cuando la brazada termina de pasar a la altura de las caderas, las palmas se inclinan de 30 a 40 grados.</p>
	Codo	<p>1) Los codos preparan las manos para colocarse para la propulsión.</p> <p>2) Inmediatamente después de que las manos pasan el nivel de los codos, las manos girarán hacia adentro.</p>

Patada	Pierna completa	Las rodillas se encuentran extendidas. La extensión de las caderas ocasionan que los muslos se muevan hacia arriba, entre tanto, las rodillas se van extendiendo.
--------	-----------------	---

FUENTE: Tabla elaborada a partir del libro de Ernest W. Maglischo. *Op. cit.* pp. 145-180.

**Cuadro 21: Fase final del estilo de mariposa.**

Movimientos		Descripción de movimientos en la fase final
Brazada	Movimientos generales	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Cuando las manos alcanzan la línea central del cuerpo, las palmas de las manos se colocan hacia atrás, hacia afuera y hacia arriba.</li> <li>2) Al alcanzar la parte posterior de las caderas, las palmas de las manos se colocan hacia atrás, hacia afuera y hacia arriba.</li> <li>3) Agarre del agua. Las palmas de las manos se colocan hacia afuera, hacia abajo y hacia atrás simultáneamente. Esto provocara que los codos se flexionen y ayudará al cuerpo a impulsarse hacia adelante</li> <li>4) Las puntas de los dedos darán dirección a la salida de las manos, las cuales, al llegar a los muslos, se inclinarán hacia afuera y ligeramente hacia atrás.</li> </ol>
Patada	Cadera	Cuando los brazos se encuentran en la fase de reciclaje, estas deben mantenerse ligeramente al ras de la superficie, evitando que estas caigan hacia abajo.

FUENTE Tabla elaborada a partir de: Ernest W. Maglischo. *Op. cit.* pp. 145-180.

Cuadro 22: Reciclaje del estilo de mariposa.

Movimientos		Descripción de movimientos en el reciclaje
Brazada	Mano	<p>1) las palmas se inclinan hacia adentro.</p> <p>2) En el trayecto de la brazada, los pulgares deben mantenerse siempre en dirección de la superficie del agua -hacia abajo.</p>
	Codo	<p>1) Los codos salen ligeramente doblados y antes que las manos. Cuando las manos se alistan para emerger a la superficie.</p> <p>2) Cuando las manos han emergido en su totalidad se extienden los codos.</p>
	Hombro	Durante el reciclaje los hombros deben mantenerse afuera del agua.
	Brazo Completo	Los brazos deben elevarse unos 10 o 15 grados.
	Cara	La cara debe quebrar la superficie del agua. Esto debe ser de forma natural: es decir, sin lanzar exageradamente la nuca hacia atrás.
Patada	Caderas	En el reciclaje el tronco y las caderas tienen una estrecha relación e influencia en la propulsión exitosa del nadador. En este caso, el tronco, durante el reciclaje, se debe impulsar ligeramente hacia arriba y hacia adelante apoyándose de las caderas. El cuerpo se deberá mantener lo más nivelado posible.

FUENTE: Tabla elaborada a partir del libro de Ernest W. Maglischo. *Op. cit.* pp. 145-180.

- Estilo de pecho.

Fase inicial: Se inicia el barrido hacia afuera abriendo los brazos de tal modo que rebasan el límite de los hombros (imitando una posición de manecillas del reloj, donde el brazo derecho apunta entre la 1 y las 2 y el izquierdo entre las 10 y las 11). Las palmas de las manos se inclinan hacia afuera y hacia atrás. Las palmas de las manos, para poder tener una mejor tracción se curvean.

**Cuadro 23: Fase inicial del estilo de pecho.**

Movimientos		Descripción de movimientos en la fase inicial	
Brazada	Ritmo	Mano	Se encuentra lo mas plana posible.
	La brazada comienza inmediatamente cuando se termina la patada: es decir, cuando los talones se han topado.	Brazo Completo	Los brazos se encuentran totalmente extendidos.
		Tronco	Se encuentra totalmente plano.
Patada	Pierna completa		Las piernas estarán alineadas en todo momento con las caderas.
Respiración		La respiración se da en cada ciclo. Inmediatamente iniciada la tracción.	
Posición del cuerpo		En la fase de desliz el cuerpo se mantiene en una posición plana, donde las caderas se postran en la superficie del agua. En la fase de tracción las caderas bajan ligeramente. Esto tiene como objetivo ayudar al nadador a tomar impulso, lanzando el tronco hacia arriba y hacia adelante.	

FUENTE: Tabla elaborada a partir del libro de Ernest W. Maglischo. *Op. cit.* pp. 219-264.

Cuadro 24: Fase media<sup>38</sup> del estilo de pecho.

Movimientos		Descripción de movimientos en la fase media
Brazada	Codo	1) Los codos se flexionan y se barren hacia afuera y hacia abajo. 2) Los codos se doblan llevando las manos a la altura del pecho, cambiando la posición de afuera hacia adentro y preparándose para el reciclaje.
	Hombro	Los hombros se lanzan hacia arriba y hacia adelante para poder hacer una respiración más dinámica.
	Tronco	La parte superior del cuerpo se eleva, con el fin de poder tener una mejor tracción de brazos.
Patada	Piernas completas	Iniciando el reciclaje, las piernas se empiezan a flexionar y la cadera, por la inercia del movimiento, baja de la superficie. <sup>39</sup>

FUENTE: Tabla elaborada a partir del libro de Ernest W. Maglischo. *Op. cit.* pp. 219-264.

<sup>38</sup> Se inicia el agarre en el agua seguido de un barrido hacia abajo. En esta primera fase las piernas se mantienen rectas. Maglischo. *Op. cit.* pp. 219-264.

<sup>39</sup> Este movimiento orilla a las manos a quebrar la superficie. Las manos no deben rebasar la altura de la cabeza. En este estilo el reciclaje se da inmediatamente. Maglischo. *Op. cit.* pp. 219-264.

**Cuadro 25: Fase final del estilo de pecho.**

Movimientos		Descripción de movimientos en la fase final
Brazada	Mano	1) El nadador deja de presionar el agua a medida de que se juntan las manos, el cual orilla al nadador a quebrar la superficie. Estas no deben rebasar la altura de la cabeza.
	Hombro	1) Los hombros se lanzan hacia arriba y hacia adelante.
	Brazo Completo	Los brazos se encuentran totalmente extendidos a la hora de la propulsión.
Patada	Pie	1) Los pies se flexionan, intentando apuntar la punta de los pies hacia afuera y hacia atrás 2) Cuando las rodillas se extienden, los pies, para efecto de mayor propulsión, apuntalan hacia adentro.
	Pierna completa	Las piernas se extienden con energía hacia atrás.
Respiración		Se concluye la respiración cuando la cabeza entra de forma simultánea con los brazos y los hombros.
Posición del cuerpo		La cabeza y las piernas se extienden cuando los hombros y la cabeza están por concluir su entrada, a la vez de que los codos se lanzan hacia adelante para poderse extender. Terminando esta fase el cuerpo se vuelve a poner lineal.

FUENTE: Tabla elaborada a partir del libro de Ernest W. Maglischo. *Op. cit.* pp. 219-264.

**Cuadro 26: Reciclaje del estilo de pecho.**

Movimientos		Descripción de movimientos en el reciclaje
Brazada	Mano	<p>1) las palmas se inclinan hacia adentro.</p> <p>2) En el trayecto de la brazada, los pulgares deben mantenerse siempre en dirección de la superficie del agua -hacia abajo.</p>
	Codo	<p>1) Los codos salen ligeramente doblados y antes que las manos. Cuando las manos se alistan para emerger a la superficie</p> <p>2) Cuando las manos han emergido en su totalidad se extienden los codos.</p>
	Hombro	Durante el reciclaje los hombros deben mantenerse afuera del agua.
	Brazo Completo	Los brazos deben elevarse unos 10 o 15 grados.
	Cara	La cara debe quebrar la superficie del agua. Esto debe ser de forma natural: es decir, sin lanzar exageradamente la nuca hacia atrás.
Patada	Caderas	<p>En el reciclaje el tronco y las caderas tienen una estrecha relación e influencia en la propulsión exitosa del nadador. En este caso, el tronco, durante el reciclaje, se debe impulsar ligeramente hacia arriba y hacia adelante apoyándose de las caderas.</p> <p>El cuerpo se deberá mantener lo más nivelado posible.</p>

FUENTE: Tabla elaborada a partir del libro de Ernest W. Maglischo. *Op. cit.* pp. 219-264.

- *Salidas.*

Se conoce como salidas a los clavados que ejecuta el nadador para iniciar una carrera en competencia. Existen 2 tipos de salida:

- De banquillo. En esta salida el nadador se mantiene afuera de la alberca y se sube a una especie de banquillo en donde, al dar la señal de salida, se propulsará para iniciar la carrera. Esta salida se utiliza en las pruebas de nado libre, mariposa, pecho, combinado individual y relevos y consiste en los siguientes movimientos:

a) Posición preparatoria. El nadador se toma con ambas manos del borde del banquillo. La barbilla se encuentra pegada al pecho. Las rodillas se mantienen ligeramente flexionadas y las caderas en la vertical de los pies<sup>40</sup>. En los relevos el nadador intentará seguir con las manos al nadador que se encuentra en carrera, concentrándose en la llegada de este, permaneciendo con movimiento descendente de las manos y tronco hasta que el nadador que concluya su distancia toque la pared, siendo en ese momento cuando el nadador que se encuentra en el banquillo se lanzará al agua.

b) Impulso o tracción. El nadador se semiflexiona y se prepara a saltar.

c) Despegue. El nadador extiende las piernas cuando las rodillas se aproximan a la alineación de los pies, En este momento el nadador se prepara para iniciar su vuelo del banquillo.

d) Vuelo: En el momento del despegue el nadador ejecutará una trayectoria de arco, lanzándose ligeramente hacia arriba y hacia al frente y finalmente hacia abajo.

e) Entrada al agua. En este movimiento, el nadador intentará entrar lo más rígido posible en el mismo punto en donde las manos tocaron el agua.

---

<sup>40</sup> *Ibídem*, p. 207.



f) Flecha post salto. Cuando el nadador está por concluir su entrada, lanzará con energía los brazos en dirección a la superficie para evitar toparse con el piso de la alberca.

- Salida de dorso. En esta el nadador, que se encuentra dentro de la alberca, se impulsará hacia atrás cuando el juez se lo señale. Esta salida consta de los siguientes movimientos.

a) Posición preparatoria. El nadador agarrará la barra situada en el banco de salida de forma suelta y con los brazos extendidos. Entre tanto, la planta de los pies se postra en la pared donde se impulsará el nadador, entre tanto, los dedos sobresaldrán un poco a la superficie.

Cuando el juez da un aviso previo a la carrera -voz de "a sus marcas"-, el nadador encogerá los brazos, llevando los codos a los costados y encogiendo la cabeza.

b) Impulso. Al oír la señal de salida, hay que aventar la cabeza hacia atrás, se suelta la barra y los brazos se extienden con energía, entre tanto, las piernas se impulsan con fuerza hacia atrás.

c) Vuelo. Éste se ejecuta en forma de arco, buscando primero lanzar el cuerpo hacia atrás y hacia arriba. Para poder lograr eso, es necesario que la cabeza se lance lo más atrás posible, de tal forma que se pueda ver el otro extremo de la alberca.

Cuando el tronco se encuentre sumergido, es necesario lanzar las piernas más arriba posible, siendo los dedos de los pies los últimos que entran a hacer la flecha.

El entrenador debe considerar abrir espacios de práctica de las salidas durante el macrociclo, tanto para que el nadador las ejecute adecuadamente, como para que logre una velocidad de reacción inmediata a la señal de salida, pues, si el

nadador llega a reaccionar correctamente, entonces podrá tener ventaja en la competencia, aunque sea mínima.

- Flechas.

La flecha es una posición que adopta el cuerpo cuya finalidad es que el nadador quiebre lo mejor posible la resistencia dentro del agua. La flecha consiste en mantener los brazos, el abdomen y las piernas lo más extendidos y rígidos posibles cuando el nadador se encuentre dentro del agua. Las flechas, como parte del nado, presentan una significativa importancia, ya que, dependiendo de su ejecución, el nadador podrá obtener un mejor avance subacuático.

Se emplean 2 tipos de flecha:

- a) Boca abajo. Esta flecha se emplea en los estilos de mariposa, pecho y crawl.

a1) Para pecho. Se ejecuta una brazada subacuática llamada doble jalón. Esta es similar a la tracción que se emplea en la brazada de mariposa. Inmediatamente que se ejecuta un barrido hacia arriba, las piernas y los brazos se encogen para preparar el nado de pecho.

Según la Federación Internacional de Natación, en su artículo "SW 7.4" se permite ejecutar un barrido hacia abajo con los pies para lograr mayor propulsión.<sup>41</sup>

a2) Para crawl y mariposa. En esta flecha se ejecuta la patada de delfín, debido a que esta genera una mejor propulsión, lo que permite al nadador avanzar con rapidez.

---

<sup>41</sup> Reglas. <http://www.fina.org/rules/english/swimming.php> [consultado el 21 de enero de 2007].

b) Boca arriba. Se emplea en el estilo de dorso. Consiste en el mismo batido de piernas que se ejecuta en el estilo de mariposa, sólo que el cuerpo se mantiene boca arriba.

- Virajes y llegadas.

Los virajes en la natación son aquellos movimientos que permiten al nadador regresar lo más rápido posible de una pared a otra.

En la natación se emplean 2 clases de viraje:

a) Vuelta de campana. Esta rodada se utiliza en los estilos de crawl y dorso. Este movimiento consiste en mantenerse boca abajo, lo más recto posible y con una mano adelante y otra pegada en el costado. Faltando aproximadamente 1.5 metros para llegar a la pared, el nadador pegará su barbilla al pecho, y doblará su tronco. Este movimiento originará que las piernas se lancen por arriba de la alberca. Las piernas deberán estar flexionadas.

Acto seguido, las plantas de los pies tocarán la pared. Mientras el cuerpo se mantiene flexionado y con los brazos preparando una flecha, los pies se encontrarán entre 30 y 40 cm. bajo el agua. Mientras el cuerpo se impulsa, el nadador se irá extendiendo el cuerpo y colocándolo para hacer una flecha subacuática. Si el nadador va de crawl, entonces se postrará boca abajo. Si el nadador va de dorso, permanecerá, entonces, boca arriba.

b) Viraje de mariposa y pecho a dos manos. El nadador extiende su cuerpo y toca la pared con las 2 manos. Inmediatamente después dobla las piernas con fuerza y las aproxima a la pared, mientras una de las manos se lanza por abajo.

Cuando los pies pasan por debajo del cuerpo, estando estos flexionados, la mano que se apoyaba en la pared se lanza hacia arriba de forma flexionada. Inmediatamente, los pies llegan a la pared, el cuerpo se sumerge y se prepara

para la flecha. Finalmente, cuando el cuerpo se encuentra totalmente sumergido, se extienden las piernas y se inicia el impulso.

Las llegadas o toques son brazadas que se emplean para finalizar una prueba. En mariposa y en pecho se toca la pared con 2 manos. En crawl, o en la prueba de libre, se toca con cualquier parte del cuerpo, preferentemente con la mano y, finalmente, en dorso, el toque debe ser sin quebrar el ángulo de 45 grados y lanzando la mano hacia atrás.

#### **4.3.7. La táctica.**

La táctica es la “habilidad para resolver con eficiencia, y en las mejores condiciones permitidas, una situación dentro de un juego o deporte, en forma individual o colectiva”<sup>42</sup>. El entrenamiento de la táctica prepara al nadador para distribuir su energía mientras ejecuta alguna prueba. Tal proceso debe practicarse constantemente para que el nadador pueda ejecutar sus pruebas sin fatigas considerables.

Los métodos sugeridos para llevar a cabo el entrenamiento táctico van desde la ejecución suave de movimientos hasta aquellos que requieren intensidades considerables.

Siempre hay que atender los indicios obstructivos que el nadador presente a modo de algunas dificultades. Es por ello que el entrenador intentará apoyarse en diversos recursos didácticos tales como videos, fotografías y momentos reflexivos como charlas, modelos de aprendizaje cooperativo en donde los nadadores se apoyen el uno al otro a mejorar los ritmos, discusiones y motivación<sup>43</sup>. Es entonces donde podemos hacer uso de la opinión de Vladimir Platonov, entrenador ruso experto en natación, quién hace las siguientes recomendaciones:

---

<sup>42</sup> Zapata. *Op. cit.* p. 396.

<sup>43</sup> Platonov. *Op. cit.* p. 124.

- a) Tener noción de aspectos teóricos generales de su disciplina - en este caso la natación-.
- b) Trabajar aspectos teóricos generales - que van desde la técnica hasta los ritmos en que se va a nadar las pruebas- que le ayudaran en su desempeño.
- c) Estudiar las tácticas puestas en marcha por nadadores de nivel considerablemente alto.
- d) Conocer a sus principales adversarios, sus posibilidades, su nivel de preparación táctica y mental.
- e) Conocer los lugares donde competirá, se sugiere conocer las albercas donde participará en campeonatos, y sus condiciones: clima, terreno, etcétera.
- f) Elaborar un esquema táctico adaptado a su preparación.
- g) Repetir constantemente en el entrenamiento los ritmos de nado.
- h) Perfeccionar las tácticas.<sup>44</sup>

Al nadador, en función de su interés y aptitudes, se le debe entrenar para las siguientes pruebas:

**Cuadro 27: Distancias o pruebas de nado para competencias.**

Velocistas	Medio fondistas	Fondistas	Relevos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 Metros. Mariposa+</li> <li>• 50 Metros. Dorso+.</li> <li>• 50 Metros. Pecho+.</li> <li>• 50 Metros. Libre.</li> <li>• 100 Metros. Mariposa.</li> <li>• 100 Metros. Dorso.</li> <li>• 100 Metros. Pecho.</li> <li>• 100 Metros. Libre.</li> <li>• 100 Metros+. Combinado Individual –se nadan los 4 estilos cambiando cada 25 metros. en el orden de mariposa, dorso, pecho y crawl.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 Metros. Mariposa.</li> <li>• 200 Metros. Dorso.</li> <li>• 200 Metros. Pecho</li> <li>• 200 metros. Libre.</li> <li>• 200 Metros Combinado Individual – se cambian los estilos cada 50 metros en el orden de mariposa, dorso, pecho y crawl.-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 400 Metros. Libre.</li> <li>• 800 Metros. Libre. – prueba para la rama femenil-.</li> <li>• 1500 Metros. Libre – prueba para la rama varonil-.</li> <li>• 400 metros. Combinado Individual – se cambian los estilos cada 100 metros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4x100 libre.</li> <li>• 4.100 combinado –en el orden de dorso, pecho, mariposa y crawl.</li> <li>• 4x200 libre.</li> </ul>

Nota: El listado de pruebas varía según el evento a disputar. Cuando hay campeonatos nacionales en México y Campeonatos mundiales, se nadan las pruebas de 50 metros mariposa, dorso y pecho (marcadas con un +). Cuando se nada en Juegos Olímpicos se nadan todas las pruebas, excepto los 50 ya citados y los 100 metros de combinado Individual, el cual se nada en justas llevadas a cabo en albercas de 25 metros

FUENTE: Tabla elaborada a partir del <http://www.fmn.org.mx>, <http://fina.org> y <http://en.beijing2008.cn/sports/swimming/index.shtml> [consultadas el 10 de agosto de 2008].

<sup>44</sup> *Ibidem*, pp. 122-124.

#### 4.4. FENÓMENOS DE ADAPTACIÓN EN EL ENTRENAMIENTO.

##### 4.4.1. Adaptación inmediata.

Aparece cuando el nadador se encuentra practicando su actividad deportiva. Su finalidad radica en adaptar al organismo al ejercicio que se ejecutará en el momento. La adaptación rápida o inmediata se da en tres momentos:

- a) La activación física que se da cuando se va a ejecutar la tarea.
- b) Cuando el cuerpo se adapta y se mantiene estable ante un ritmo.
- c) Cuando se fuerza al cuerpo de más y produce cansancio.

Para lograr adaptar al cuerpo con rapidez es necesario someter al organismo a cargas de trabajo intensas, lo que originaría que el cuerpo se vaya disponiendo para dar el 100% en series que le ameriten; sin embargo, hay que ser cuidadosos con la distribución de cargas, ya que si se mantiene en un estado constante de agotamiento al cuerpo, se podría mermar su desempeño competitivo.<sup>45</sup>

##### 4.4.2. Adaptación crónica.

Ésta consiste en un proceso a largo plazo. Tiene como propósito el de estimular los cambios del cuerpo para obtener un buen rendimiento físico. Para llevar a cabo una excelente adaptación crónica se deben considerar los siguientes puntos:

- a) Aumento sistemático de las cargas de entrenamiento, las cuales propiciarán cambios físicos en el cuerpo del nadador.
- b) Propiciar que el cuerpo del nadador se mantenga estable mediante el entrenamiento constante, tanto en sesiones como en cargas, tanto en técnica como en ejecución, para posteriormente, promover un aumento de cargas. Cabe destacar que las sobrecargas le permitirán al nadador obtener mejores

---

<sup>45</sup>Juan Manuel García Manso. *Bases teóricas..Op. cit.* p. 33.

resultados, y se deben de dar conforme a la duración el entrenamiento aumentando su intensidad gradualmente. Asimismo, el proceso de adaptación crónica debe cuidarse mucho, ya que, si se recae en el aumento desmedido en la intensidad del trabajo y de exigencia, se fatigará considerablemente al nadador, lo cual a la larga, le impediría obtener resultados óptimos.

#### **4.4.3. Fatiga.**

La fatiga es el proceso en donde se presenta una disminución en el redimiendo del nadador, pues, sus músculos, se tornan incapaces de sostener un mismo ritmo de ejecución por su pérdida de fuerza. Si bien la fatiga es necesaria durante el entrenamiento deportivo, en virtud de obtener algunas adaptaciones, también no debe llevarse al grado de sobreentrenamiento.

En el caso de la natación la fatiga en las pruebas de nado se manifiesta con una pérdida de la velocidad atribuida a la falta de glucógeno en los músculos<sup>46</sup>. Para saber si un nadador está fatigado y poder actuar inmediatamente, es necesario tener en cuenta sus síntomas, los cuales son:

---

<sup>46</sup> Maglischo. *Op. cit.* pp. 254-255.

**Cuadro 28: Fatiga.**

<b>Síntomas</b>	<b>En carga de intensidad media</b>	<b>En cargas Considerables</b>	<b>En esfuerzo extremo</b>	<b>En el periodo de recuperación después de un esfuerzo extremo</b>
Manchas rojas	Ligeras manchas de color rojo en la piel	Manchas rojas pronunciadas	Manchas rojas muy pronunciadas acompañadas de palidez extrema	Palidez persistente durante varios días
Movimientos	Ejecución correcta	Descenso de la precisión en movimientos. Denota vacilación en sus ejecuciones	Fallas evidentes en la ejecución de movimientos. Perturbación de la coordinación	Falta de dinamismo en el entrenamiento Movimientos muy perturbados
Concentración	Normal, atento Con calma en todo momento	Falta de atención durante las explicaciones Poca receptividad de mensajes durante el trabajo técnico y táctico	Concentración considerablemente reducida Nerviosismo y distracción	Absoluta falta de atención Incapaz de corregir un movimiento de 24 a 48 hrs Incapaz de hacer trabajo intelectual
Sensación general	Ninguna queja	Debilidad en los músculos Poca capacidad de trabajo Dificultades al respirar	Pesadez muscular Molestias	Dificultad para dormir Dolor persistente en los músculos y articulaciones Capacidad de trabajo físico e intelectual reducido
Humor	Animado	Serio, pero se torna alegre cuando el entrenamiento corresponde a los objetivos que el nadador se planteó	Inseguro y con miedo a asumir un nuevo entrenamiento	Deprimido y con miedos Apático y no desea entrenar

FUENTE: Tabla elaborada a partir del texto de Juan Manuel García Manso. *Alto rendimiento; la adaptación y la excelencia deportiva*. p. 338.



#### 4.4.4. La recuperación.

Este es un proceso en el cual el cuerpo se regenerará y logrará un equilibrio a nivel celular tras haber sufrido las modificaciones necesarias para el objetivo de cada deporte. Éste se da en tres procesos:

- Inmediata: Se presenta después de unos minutos de descanso tras haber concluido un trabajo físico.
- Aplazada: Se da después de unas horas del entrenamiento.
- Continuada: Se produce durante la ejecución de la actividad deportiva. Por ejemplo, después de haber nadado una serie de diez cienes de estilo se hacen 400 metros de nado libre al 30% de capacidad.

Una recuperación óptima propiciaría en el nadador la supercompensación, la cual se entiende como la habilidad de recuperación manifestada en el cuerpo y que es producto de los procesos que regulan el cuerpo y los niveles de reposo previos a las sesiones<sup>47</sup>. Dicho de otra forma, el cuerpo reaccionará y se recuperará mejor ante la fatiga, teniendo así un óptimo desempeño después de adaptarse al trabajo. La supercompensación, también llamada suprarrestablecimiento o restauración ampliada, es el incremento durante cierto tiempo, del nivel de reservas energéticas acontecidas después de un trabajo o la recuperación correspondiente".<sup>48</sup>

Cabe señalar que la recuperación debe corresponder a las cargas de trabajo y, por ende, a la fatiga que enfrente el nadador, pues, este proceso según García Manso: "...se ve afectado por la acumulación de trabajo, lo que hace que en el caso de fatiga muy intensa, pueda desaparecer la posibilidad de alcanzar los niveles de supercompensación...".<sup>49</sup>

---

<sup>47</sup> Juan Manuel García Manso. *Alto rendimiento...Op. cit.* p. 338.

<sup>48</sup> Zapata. *Op. cit.* p. 396.

<sup>49</sup> *Ibidem*, p. 340.

#### 4.4.4.1. Técnicas de recuperación:

a) Medios pedagógicos<sup>50</sup>. Se entiende por medios pedagógicos de recuperación a aquellos que, acordes a la salud, higiene, vida sexual y del régimen de vida que lleva el nadador son seleccionados y elaborados para seguir un programa óptimo de entrenamiento y que, a su vez, pueden mejorar el desempeño del nadador en sus microciclos<sup>51</sup>. Es necesario hacer una distinción en que un régimen diario de vida - refiriéndose a éste como los tiempos que maneja en el día para entrenamiento y otras actividades vigilando que estos tengan cierta rigidez, al igual que sus horas dedicadas para la alimentación, el sueño y otras actividades- podría hacer que el nadador logre mejorar sus marcas.

b) Complementos de recuperación. Se entiende como complementos de recuperación a aquellos recursos empleados para regresar a la calma al cuerpo. pues, tienen el propósito de ayudarlo a generar la suficiente energía para optimizar su rendimiento. Estos se dividen en los siguientes:

- Ejercicios regeneradores. Son aquellos ejercicios que se ejecutan al finalizar las sesiones con baja intensidad, es decir, se encargan de relajar la musculatura mediante movimientos ejecutados con suavidad, además de los estiramientos, entre los cuales destacan los siguientes:
  - Disminución del stress: Son aquellos que ayudan a relajar tanto física como mentalmente al nadador, ya que éste se puede dar a nivel mental también.
  - Relajación muscular: Se aplican para cesar la tensión del músculo y propiciar la irrigación de sangre y oxígeno a éste, por ejemplo los masajes.

---

<sup>50</sup> Es curioso observar la denominación “medios pedagógicos”, que el autor entiende como medidas disciplinarias y preventivas de salud, mientras los pedagogos le llamaríamos de otra manera. García Manso. *Alto rendimiento... Op. cit.* p. 340.

<sup>51</sup> *Ídem.*

- Alivio del dolor muscular: Se ocupan para mitigar dolencias en diversas zonas, por ejemplo los calambres.
  - Prevención de lesiones: Tienen la función de evitar que el nadador haga movimientos involuntarios que le agraven su condición. En ellos se encuentran los ejercicios y terapias de rehabilitación.
- Medios naturales y mecánicos.

Estos tienen la función de regenerar las habilidades del nadador mediante el uso de algunos instrumentos como la hidroterapia, la electroestimulación, el masaje y las terapias basadas en la aplicación de calor.

- Productos regeneradores.

Esto refiere a algunos complementos de que el nadador ingiere como parte de su alimentación para reponerse del consumo energético que tuvo durante un entrenamiento, ya sea anaeróbico o aeróbico. Estos se obtienen de la ingesta de hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua y de la cual alguien especializado debe llevar seguimiento.<sup>52</sup>

Para el nadador que se encuentra fatigado Maglisco recomienda como solución el "...aumento en la ingesta de hidratos de carbono (en forma regular- arroz, aves, cereales, frutas, maíz, pastas, vegetales de hoja verde, -no frecuentemente- chocolate, miel, pasteles, etc)".<sup>53</sup>

#### 4.5. ORGANIZACIÓN Y PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

El aspecto de la periodización es necesario en el entrenamiento de la natación, ya que, por asuntos fisiológicos, el nadador no puede mantenerse con un entrenamiento semejante durante toda su vida competitiva, pues mantendría su

---

<sup>52</sup> *Ibidem*, p. 362.

<sup>53</sup> Maglisco. *Op. cit.* p. 404.

rendimiento deportivo sin mejoras. Para ello es necesario buscar obtener mejores resultados, manejando un entrenamiento con diversidad que reúna fuerza, técnica, resistencia, velocidad, etc. Para lograr una organización del entrenamiento, es de considerar 3 aspectos base:

a) Repetir sistemáticamente los elementos de principales de su contenido (o series de ejercicios), modificando las tareas conforme a las etapas de desarrollo del deportista y su ciclo de competencias.

b) Situarlos en espacio y tiempo; es decir, que el nadador no entrene series agotadoras si no hay necesidad de ello (en una etapa de descanso competitivo, por ejemplo). A la vez, el aumento de cargas debe ser metódico, en el sentido de desarrollar paulatinamente sus habilidades, con el fin de no lograr adaptaciones fuera de tiempo en el nadador y, en consecuencia, que se fatigue rápidamente.

c) Hay que considerar que los entrenamientos se llevan por etapas, por lo que es necesario respetar cada una de ellas.

d) Cuando el nadador se encuentra en un punto cumbre de su carrera el entrenador debe hacer un trabajo especializado para él.

Si se va a elaborar un plan del entrenamiento deportivo, ya sea para niños o adolescentes, es necesario tomar en cuenta cuántos periodos de preparación habrá en la temporada; en cuántas competencias participará el nadador y cuántos periodos de transición – o de dificultad- deberá vivir en el entrenamiento para lograr bajar sus marcas.

#### **4.5.1. Sesiones de entrenamiento.**

Es el momento en el que el nadador se ejercitará con el fin de sentar bases físicas para el desarrollo de su temporada (día y hora de duración).

Las sesiones de entrenamientos consisten en las siguientes fases:

- Puesta en condiciones. Tiene como función adaptar al nadador a las necesidades de cada deporte y consiste en los siguientes pasos:
  - a) Esfuerzos preliminares.
  - b) Movilización de las funciones vegetativas como la respiración, sistema cardiaco.
  
- Estabilización de la capacidad del trabajo. Esta fase busca que los movimientos a ejecutar por el nadador se tornen estables y consiste en los siguientes pasos:
  - a) Estabilidad incompleta de las funciones vegetativas (Respiración agitada).
  - b) Estabilidad completa de las funciones vegetativas.
  
- Fatiga. En esta fase, hay una dificultad en la ejecución de los movimientos, pero se busca que estos sean eficaces y se manifiestan por las siguientes etapas:
  - a) Fatiga superable o latente.
  - b) Fatiga insuperable o caracterizada.

Y, simultáneamente, la estructura de las sesiones consta de las siguientes etapas:

- Introducción y preparación: El objetivo de esta fase es preparar al cuerpo para los ejercicios que vienen, por ejemplo, previo a nadar se requiere que el nadador haga calentamiento de articulaciones y ejercicios de elasticidad (o calentamiento general) y, antes de iniciar el entrenamiento de agua, hacer nados para calentar la demás musculatura -el afloje- (o el calentamiento específico).

- Parte inicial de la sesión: En este momento se va a efectuar el trabajo correspondiente a la sesión, esto es, en función al plan que cada entrenador haya desarrollado y en el cual se emplean los entrenamientos para la técnica y táctica, la fuerza, la resistencia, etc.
- Parte final de la sesión: En este momento se hace una reducción progresiva del trabajo con el fin de restablecer las funciones del cuerpo aproximándose a las que tuvo cuando inició su sesión. Esto dará pauta para que el cuerpo se recupere.

Los tipos de sesiones de entrenamiento pueden ser:

- Sesiones individuales Los nadadores trabajan de forma independiente, aunque siguiendo una misma rutina. Un aspecto negativo de las sesiones individuales es que no recrean las situaciones de competitividad entre los deportistas.
- Sesiones en grupo. Permiten al nadador comparar su rendimiento con sus compañeros. El inconveniente del entrenamiento en grupo es lograr acuerdos para que los integrantes busquen seguir fines en común. En este marco, lo ideal es que el entrenador trate de encabezar el grupo en las sesiones con el objetivo de perfeccionar la técnica y lograr una buena dinámica grupal: aunque, por otro lado, es necesario que sea respetada la autonomía del nadador.
- Entrenamiento estacionario. Es cuando la sesión se hace en un lugar que posea las condiciones adecuadas para su óptimo desempeño.
- Entrenamiento en circuito En este entrenamiento los ejercicios se ejecutan en lugares distintos, por ejemplo, nadar 10 x100 de crawl en donde, entre cada 100, se harán 60 abdominales y 30 lagartijas como descanso.

#### 4.5.2. Microciclos.

Es un periodo que comprende de 7 a 10 días y existen 4 clases de microciclos, que se encuentran clasificados de la siguiente forma:

- Graduales. Prepara al cuerpo para un trabajo intenso.
- De choque. Busca estimular los procesos de adaptación del cuerpo. Es el trabajo previo a una serie fuerte.
- De acercamiento. Busca que el nadador intente asemejar situaciones de competencia. Su contenido varía según el momento de preparación que tenga el nadador.
- De recuperación. Se busca en esta fase relajar al cuerpo tras haber pasado por los microciclos de choque y preparar al cuerpo para lograr una óptima recuperación.

Es muy importante cuidar las fases del entrenamiento de la natación y, más aún, cuando son ciclos cortos, ya que estas son preparatorias para lograr en el deportista en cuestión desarrollar cualidades que en la competencia podrán reflejarse bien. Al respecto, Vladimir Platonov dice que:

La organización de la alternancia del trabajo y del reposo en el interior del microciclo puede conducir a reacciones diferentes: se obtiene un crecimiento máximo de la aptitud durante la utilización de la cantidad óptima de las sesiones que imponen incitaciones notables e importantes [o a una fuerte movilización del cuerpo], con un reparto correcto entre estas incitaciones y la alternancia con sesiones que imponen una incitación menor. En cambio, una proporción demasiado fuerte de este tipo de sesiones podrá conducir al agotamiento.<sup>54</sup>

No todos los microciclos se manejan igual, de ahí que a algunas fases del microciclo se les dará cierto valor: Importante, Notable, Mediana y Débil. Entendido esto el esquema del microciclo se puede traducir de la siguiente forma:

---

<sup>54</sup> Platonov, *Op. cit.* p. 183.

Cuadro 29: Tipo de Microciclos.

Días	Microciclo gradual		Microciclo de Choque		Microciclo de recuperación	
	Descripción	Valor de importancia	Descripción	Valor de Importancia	Descripción	Valor de importancia
1º	Aumento de las capacidades de velocidad y fuerza	Importante	Desarrollo de la resistencia específica	Notable	Compleja - con resoluciones de problemas	Media
2º	Aumento de la resistencia durante un trabajo aeróbico	Notable	Aumento de la resistencia durante un trabajo aeróbico	Notable	Aumento de la resistencia durante el trabajo aeróbico	Media
3º	Aumento de las capacidades de velocidad.	Media	Compleja-resolver problemas	Mediana	Aumento de las capacidades de velocidad	Débil
4º	Compleja - resolver problemas	Importante	Aumento de las capacidades de velocidad.	Notable	Compleja	Débil
5º	Compleja - aumento de las capacidades e velocidad y anaeróbicas	Notable	Complejo - aumento de capacidad aeróbica y anaeróbica al mismo tiempo	Notable	Compleja	Media
6º	Reposo	Débil	Aumento de la capacidad aeróbica	Importante	Compleja	Débil
7º			Reposo	Mediana		

FUENTE: Vladimir Nikolaievitch Platonov. *El entrenamiento deportivo; teoría y metodología*. p. 183.



### 4.5.3. Mesociclos.

Es un tiempo de 3 a 6 semanas, en los cuales se orientará el entrenamiento del nadador a desarrollar sus habilidades y que se compone de cuatro a seis microciclos<sup>55</sup>.

Los tipos de mesociclos son los siguientes:

- Mesociclos graduales: La función de estos mesociclos es la de desarrollar habilidades de forma progresiva en el nadador para que pueda desempeñarse en su entrenamiento. En el mesociclo gradual se desarrollarán las habilidades de potencia y de resistencia aeróbica.
- Mesociclos de base: El trabajo durante este mesociclo se dirige a aumentar las cualidades técnicas y de carácter mental.
- Mesociclos de control y preparación: Se procede a preparar en todos los planos al nadador - desde la técnica, la velocidad, la táctica y la resistencia, entre otros-. Es el punto de unificación de educar al cuerpo para desempeñarse en todos los planos.
- Mesociclos de precompetición: Van dirigidos a mejorar la técnica del nadador, buscando eliminar sus carencias. Al mismo tiempo se hace énfasis en la preparación de la táctica. Es aquí donde el entrenador debe hacer uso de los microciclos de recuperación para que el nadador pueda tener un excelente desempeño a la hora de competir.
- Mesociclos de competición: Estos se coordinan en pro del calendario de competencias.

La acoplación de los microciclos a los mesociclos. La adaptación adecuada del mesociclo ayudará al nadador a desempeñarse cada vez mejor en su ciclo competitivo. Los microciclos deben adaptarse al mesociclo que se esté

---

<sup>55</sup> *Ibidem*, p. 211.

ejecutando en el momento. No se puede exagerar en el empleo de microciclos de choque, es decir, que el entrenamiento sea de 95% de intensidad y 5% de recuperación en los periodos precompetitivos. Podría decirse que la acoplación de mesociclos va de lo simple a lo complejo, de lo general a lo particular y en cada tiempo se busca educar al cuerpo para que logre ciertos objetivos: más adelante se presentará en este trabajo la estructura del entrenamiento deportivo.<sup>56</sup>

**Cuadro 30: Relación del mesociclo y el microciclo.**

<b>Numero del microciclo (intensidad)</b> <b>Tipo de Mesociclo</b>	1	2	3	4
<b>Mesociclo Gradual</b>	Gradual (media)	Gradual (importante en una sesión)	De choque (importante en 3 sesiones)	De recuperación (débil)
<b>Mesociclo de base</b>	De choque (importante en 4 sesiones)	De choque (importante en 3 sesiones)	De choque (importante en 5 sesiones)	De recuperación (débil)
<b>Mesociclo de control y preparación</b>	De choque (importante en 4 sesiones)	De recuperación (importante en 2 sesiones)	De acercamiento (importante en 1 sesión)	De recuperación (débil)
<b>Mesociclo de precompetición</b>	De choque (importante en 4 sesiones)	De choque (importante en 2 sesiones)	De acercamiento (importante en una sesión)	De recuperación (débil)
<b>Mesociclo de competición</b>	De acercamiento (media)	De competición (débil)	De acercamiento (débil)	De competición (débil)

FUENTE: Vladimir Nikolaievitch Platonov. *Op. cit.* p. 216.

#### **2.5.4. Macro ciclo.**

Esta parte es la de mayor duración, ya que en ella se dotará al nadador de habilidades de técnica, motoras y de táctica.<sup>57</sup> El macro ciclo es un periodo de preparación que está compuesto de varios mesociclos y tiene una duración que va desde los 3 o 4 meses hasta de una temporada completa, en el que se

<sup>56</sup> *Ibidem*, p. 216.

<sup>57</sup> Platonov. *Op. cit.* p. 217.

desarrollan todas las fases de la preparación física del sujeto. El macrociclo tiene como objetivo que el nadador aumente sus capacidades físicas a mediano y largo plazo, para que pueda soportar tanto fuertes cargas de trabajo<sup>58</sup> como competencias. El macrociclo se divide en:

a) Preparación general. Esta primer etapa tiene como finalidad la de elevar el nivel del deportista, intentando propiciar una mejoría en su sistema energético aeróbico y anaeróbico.<sup>59</sup> En esta fase, los ejercicios no deben tener una alta intensidad, pues el nadador obtendrá adaptaciones a largo plazo.<sup>60</sup>

b) Preparación específica. En esta fase del macrociclo se reducen los ejercicios generales y se acoplan series que intenten refinar habilidades técnicas y de táctica, así como incorporar en conjunto, elementos para el entrenamiento de velocidad, fuerza, resistencia, etc. Se entiende, por lo tanto, que no se puede llevar a cabo una etapa de preparación específica sin haber pasado por una etapa de preparación general. Si se salta éste paso, entonces probablemente se disminuirá el desempeño del nadador.

c) Periodo de competición. Mientras el nadador se encuentre en este periodo, se buscará que mantenga y, en momentos graduales, aumente su nivel de nado, de tal suerte que, como meta esencial, pueda rendir al máximo en las competencias. Este periodo debe basarse en función de un calendario de competencias, ya que sólo así sabremos en que momento el deportista obtendrá los resultados que se hayan proyectado.

Platonov sugiere que en un periodo de "dos o tres semanas antes de estas competiciones [y en especial si se trata de las] de mayor importancia, se debe

---

<sup>58</sup> Renato Manno. *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. 2ª. ed. Trad. de Angelo Constantinni. Barcelona, Paidotribo, 1994. 300 p. p. 97.

<sup>59</sup> *Ídem*.

<sup>60</sup> *Cfr.* Platonov. *Op. cit.* p. 217, y Manno. *Op. cit.* p. 97.

reducir el volumen de trabajo, manteniendo de todos modos el nivel de preparación...".<sup>61</sup>

d) Periodo transitorio. Esta fase tiene la finalidad de darle al nadador un descanso satisfactorio tras haber trabajado arduamente durante un año –o dos macrociclos-. Esto no quiere decir que el nadador dejará la actividad física, sino que la seguirá, pero con una intensidad menor a la que se trabajó durante un año. Su duración va desde tres a cuatro semanas hasta seis u ocho, y se basará en el tiempo que el nadador lleva entrenando. Incluso, se sugiere que en este periodo se lleven a cabo sesiones en lugares fuera del sitio de entrenamiento (un parque, un cerro, un lago, etc.) ya que, en palabras de Platonov: "...éstas sesiones tienen la ventaja de estimular suficientemente el interés [del nadador] para mantener el nivel del entrenamiento sin imponer presión mental temporalmente".<sup>62</sup>

#### **4.5.5. Ciclo plurianual.**

Este ciclo es una planeación que conlleva un trabajo de años, es decir, a largo plazo. Para poder iniciar una diferenciación de un entrenamiento es necesario considerar que el trabajo debe dirigirse a un programa de largo plazo y que éste debe incentivar al nadador para que obtenga resultados óptimos. El entrenamiento plurianual se divide en las siguientes fases:

a) Preparación inicial. En este periodo se da una preparación global con la intención de aprender y educar al cuerpo del nadador en diversas habilidades que, después, le ayudarán a que su transición a siguientes etapas no sea abrupta. Este trabajo se debe iniciar en la infancia y necesita contemplarse en un periodo de 3 años y con cargas muy ligeras.<sup>63</sup>

---

<sup>61</sup> Platonov. *Op. cit.* p. 219. [Los corchetes son míos].

<sup>62</sup> *Ibidem*, p. 226. [Los corchetes son míos].

<sup>63</sup> *Ibidem*, p. 240.

b) Preparación previa de base. En este periodo de entrenamiento se buscará preparar al nadador, tanto física como mentalmente, a tolerar sesiones considerablemente largas. A su vez, se debe hacer hincapié en el desarrollo técnico del deportista (en concreto del nadador) con el fin de que sus ejecuciones sean eficaces y eficientes.<sup>64</sup>

c) Preparación específica de base. El objetivo de esta etapa es aumentar el potencial del organismo para que pueda empezar a tener un óptimo rendimiento. Si bien el trabajo no debe ser intenso, debe tener un grado de carga considerablemente pesado. Se debe hacer hincapié en el trabajo de potencia y fuerza.

d) Realización máxima de las posibilidades del nadador. En esta etapa se buscará que el nadador haya llegado a un punto cumbre de su carrera deportiva. El trabajo debe ser por demás específico y atendiendo a las habilidades que el nadador haya desarrollado en fases anteriores. Es aquí, donde los microciclos, deben ser manejados con cuidado y, bajo el criterio del entrenador, trabajados basándose en el desempeño anterior del nadador.

e) Etapa de mantenimiento de resultados. Para este momento el nadador ha desarrollado habilidades más específicas en relación a sus compañeros. En este periodo el trabajo del nadador se enfrena a variables como descansos, refinación de la técnica, microciclos de choque con mayor especificidad y de preparación de su prueba, etc.

Según Platonov: "Se intenta preservar el potencial funcional adquirido con un volumen de trabajo igual al anterior o menor [...] al mismo tiempo, uno se empeña en perfeccionar las cualidades técnicas por eliminación de los defectos particulares...".<sup>65</sup>

---

<sup>64</sup> *Ibidem*, p. 241.

<sup>65</sup> *Ibidem*, p. 244.

#### 4.6. RECURSOS DIDÁCTICOS EMPLEADOS EN EL ENTRENAMIENTO DE LA NATACIÓN.

La natación es un deporte que lamentablemente adolece de requerir ciertas condiciones para que sus practicantes logren un óptimo rendimiento. De entrada, es necesario recordar una vez más, que para poder tener clases o entrenamiento deportivo en esta disciplina, se debe contar con considerables extensiones de agua.

Al igual que en un aprendizaje de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes de un proceso de enseñanza – aprendizaje escolar, el nadador afrontará una situación semejante durante su práctica deportiva, ya sea a nivel corporal, como a nivel cognitivo. Para ello a los nadadores, hay que ponerles exigencias de cargas que puedan encarar con eficiencia. Así, mientras busquen acoplarse a cada una de las sesiones, se le debe invitar, también, a lograr su máximo desempeño, incentivando la importancia de su autoconocimiento físico, mental y de actitudes.

Es aquí en donde al nadador se le pide que se comprometa con su entrenamiento, con su deporte y consigo mismo, pues, es a partir de este punto de vista en donde varios nadadores, o puntúan en su carrera deportiva, o bien la truncan.

Para el desempeño óptimo del nadador que guste participar en justas deportivas, se deben cuidar factores tales como las instalaciones, que deben ser de fácil y rápido acceso. Éstas deben garantizar que el nadador no reciba alguna incomodidad generada por el clima, aire, ruido, etc. Para ello es necesario que se haga una planeación sobre la ubicación, espacio donde se vaya a construir esta instalación, la seguridad del sitio y el desplazamiento de los sujetos en dichas áreas.

Si bien, y como se ha descrito en la parte de entrenamiento deportivo, la preparación del nadador –en este caso para el adolescente competitivo en etapa tardía - debe ser complementada con aparatos de pesas, pistas para correr u otra clase de instalaciones, no se puede prescindir de una alberca que cubra con las siguientes características:

Alberca:

- Ya sea de 25 metros de largo por 25 metros de ancho (conocidas también como albercas de curso corto) o de 50 metros de largo por 25 metros de ancho (o también llamadas de curso largo).
- Las albercas deben tener una profundidad de entre 1.50 y 1.80 metros.
- 10 carriles para cada alberca.
- El carril debe medir 2.50 metros de ancho.
- El carril debe tener una línea guía o de señalización (llamada "Te", ya que cada punta se parece a dicha letra del abecedario) de un color opuesto al de los azulejos de la alberca de 20 a 31 cm de ancho por 46 metros de largo (en el caso de que sea una alberca de 25 metros debe medir 21 metros, ya que debe terminar 2 metros antes del llegar a la pared).
- Carriles Antiturbulencia.
- Indicadores para el viraje de dorso (por lo general se ponen unas banderillas).
- El agua debe permanecer con una temperatura ideal entre los 25 y 30 grados centígrados con un PH equilibrado entre los 7.2 y los 7.6, siendo el punto ideal 7.4.

En cuanto al equipo deportivo a usarse en la práctica de la natación. El material para trabajar es el siguiente:

- Traje de baño (siendo estos 2, para entrenar y para competir).
- Gorra: preferentemente de silicón o de látex.

- Goggles: lentes para poder ver en el agua.
- Tablas de caucho: para practicar patada.
- Aletas: que servirán para fortalecer las piernas y practicar la velocidad.
- Paletas. Son unas tablillas de plástico que ayudan a mejorar la fuerza en los estilos de nado mientras se ejecutan en el entrenamiento.
- Diversas resistencias. Que van desde trajes de baño especiales llamados “de arrastre”, paracaídas (desde un costal amarrado a una cuerda hasta una cubeta), ligas para nado (las cuales se ponen en la cadera con ayuda de un cinturón. Éstas tiene 2 funciones: la de evitar el avance con fluidez mientras se nada y la de remolcar al nadador para practicar la velocidad).
- *Pull buoy*. Utensilio de caucho que se pone entre las piernas para evitar que el nadador haga la patada, ocasionando que se vea en la necesidad de desplazarse con los brazos.<sup>66</sup>

---

<sup>66</sup> Emmett Hines. *Natación; ejercicios, rutinas y programas*. Trad. de Roberto Mercé. Barcelona, Hispano Europea, 2001. 192 p. pp. 15-20.





## **5. LA FORMACIÓN INTEGRAL Y LA NATACIÓN.**

El deporte ha sido un campo poco explorado por los pedagogos. En una época en donde las necesidades de formación integral del sujeto se vuelven mayores, se sigue desplazando todo aquello que forme al sujeto físicamente. El deporte es, sin duda, un objeto de estudio producto de la sociedad y, pese a la poca difusión de su aportación a la formación integral, las personas que incursionan en este campo saben que practicar alguna clase de ejercicio, ya siendo este para entrenar o competir, deja una enseñanza que va más allá del aprendizaje de movimientos.

La evolución de la natación, tanto en la disciplina como en lo educativo ha sido producto de un proceso paulatino. A lo largo de este trabajo se ha apreciado que la natación misma tiene una relevancia histórica, e incluso se ha considerado un aprendizaje necesario para la subsistencia del humano. De igual modo, se ha puesto en evidencia que el entrenamiento deportivo de la natación requiere que el adolescente se mantenga en alerta, ejercitando constantemente sus habilidades físicas y mentales, las cuales permitirán que el nadador se desempeñe de forma óptima. En otras palabras, poner el cuerpo al 100% para confrontar condiciones de competición. Asimismo, es importante recalcar que el deporte promueve actitudes de formación social que son enseñadas mediante su práctica.

Todo proceso de enseñanza debe facilitarle a los alumnos la adquisición de habilidades y destrezas necesarias de lo que se desea que aprenda, asimismo es una tarea primordial del quehacer educativo es, a la par de la enseñanza de los contenidos, incorporar algunos elementos que formen al sujeto de manera integral, en aras de prepararlo para su autonomía, considerando también que es una persona cuyas decisiones pueden repercutir en lo grupal además de en lo individual.

## 5.1. EDUCACIÓN INTEGRAL.

La educación integral es la acción formativa dirigida al sujeto, en donde éste será educado en lo físico, en lo intelectual y en el saber ser dentro de lo social, pues: "Se trata de [...] una educación que sea capaz de preparar hombres autónomos desde el punto de vista moral, y respetuoso de la libertad y la dignidad del otro"<sup>1</sup>, de ahí que el hombre para ser formado íntegramente debe ser comprendido a partir de las siguientes dimensiones:

La dimensión biológica, en la cual se expresan la corporeidad, la materialidad, los órganos, los sentidos internos y externos, los sentimientos, los afectos y las emociones [...] También, la dimensión intelectual expresada a través del pensamiento, del raciocinio de la idea, de la abstracción de la simbolización. La dimensión volitiva expresada a través de la capacidad de decisión, de las acciones y de la sociabilidad [y la cual contempla] también la condición ética, como expresión axiológica y existencial de la complejidad en el plano de la intencionalidad y la valoración de las acciones y de lo que la persona es y hace.<sup>2</sup>

Ello significa que el sujeto no sólo interactúa con una sociedad, la cual le demandará a cada instante una participación, sino que el adolescente, en este caso, debe aprender a interactuar con un nuevo cuerpo, con unas nuevas formas de pensamiento y con un yo al cual todavía no asimila; en otras palabras, jamás deja de establecer relaciones en su entorno. Esto es necesario tomarlo en cuenta cuando se trabaja con nadadores adolescentes, ya que, según palabras de Barrera Morales:

El humano [...] es un ser de relaciones. Se realiza íntegramente en la medida de que se relaciona consigo mismo, con los demás, con la naturaleza. Esta naturaleza relacional soporta la condición humana de "ser social" [...] es en este contexto de sus relaciones que la persona se realiza como ser social. El ser humano está impelido necesariamente a vivir en sociedad, a relacionarse, a convivir, con unos u otros su vida. Llega a depender de esta situación ya que incluso su origen es fruto del encuentro interpersonal y depende de condiciones relacionadas para su posterior desarrollo.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> *Ídem.*

<sup>2</sup> Marcos Fidel Barrera Morales. *Educación Holística; introducción a la Hologogía*. Bogotá, Magisterio, 2003. p. 61. [Los corchetes son míos].

<sup>3</sup> *Ibidem*, p. 63.

Es por tanto, que un adolescente necesita integrarse a partir del aprendizaje de sí mismo.

El deporte pone a prueba cada una de las habilidades físicas, mentales y emocionales del atleta tanto en su práctica -entrenamiento- como en su acción -torneos-. En el caso de la natación el entrenamiento se da en instalaciones con determinadas características y en donde el practicante cambia de medio, de uno terrestre a uno acuático. Es en este cambio donde el adolescente debe cambiar su forma de pensar adaptando su cognición a otra clase de dinámica, donde debe flotar, respirar de forma distinta (en tierra se respira por la nariz, pero mientras se nada se respira inhalando por la boca y exhalando por nariz y boca) para desplazarse y dominar cada movimiento.

A pesar del rigor que estas disciplinas tienen implícito, el deporte para el nadador debe ser una actividad de placer, no obstante, es necesario promover un ambiente de compromiso entre cada uno de los nadadores. Dicho en otras palabras:

Se supone que estableciendo retos en el nivel óptimo y superándolos, [en el deporte] los jóvenes desarrollarán destrezas, autodisciplina y la capacidad para tomar las decisiones apropiadas, así como un sentido de responsabilidad y liderazgo. Estos retos, a su vez, los ayudarán en otros ámbitos de su vida.<sup>4</sup>

Finalmente el adolescente debe lograr entender que lo que él está haciendo es porque así lo desea y que para lograr metas se necesitan alcanzar objetivos en donde él tendrá que separarse simbólicamente del seno familiar considerando que estará ejercitando su toma de decisiones. Es aquí donde el adolescente se empieza a construir como persona, basándose en lo que él conoce de sí mismo, de ahí que es necesario prestar atención a lo siguiente:

Un problema vocacional que se presenta de entrada a un buen número de adolescentes consiste en la posición de algunos padres o madres que tratan de lograr que el hijo llegue a ser lo que ellos mismos quisieron y no pudieron. Como consecuencia de esto se niega a que el adolescente realice su vocación sentida. En otros casos algunos padres pretenden prohibir a la muchacha o al muchacho que se dedique a tal o cual ocupación aduciendo que no da para vivir, que esto no se ha

---

<sup>4</sup> John C. Coleman. *Psicología de la adolescencia*. 4ª ed. Trad. de Tomás del Amo. Madrid, Morata, 2003. p. 144.

producido en la familia, que lo mejor para él es la misma ocupación del padre, o alguna otra razón parecida.<sup>5</sup>

Aquí cabe destacar que el adolescente debe tomar decisiones que le ayuden a construirse tanto moral como profesionalmente reflexionando, vía el deporte, el cual promueve el ejercicio de la voluntad y la ambición para consumir metas ambiciosas basándose en él mismo, sus propias habilidades y destrezas.

## 5.2. LAS ACTITUDES.

Las actitudes son un conjunto de "...pensamientos y sentimientos [que los sujetos tienen] hacia cosas o personas que le gustan o le disgustan, le atraen o le repelen, le producen confianza o desconfianza, etc..."<sup>6</sup>. Aunque la natación promueva el ejercicio de actitudes como honestidad, humildad, tenacidad y voluntad, es necesario recalcar que ella no debe ser vista como una panacea, sino como una alternativa potencialmente fuerte para encaminar al adolescente a un buen desarrollo; es decir, se debe velar para conservar nadadores que se formen como personas -académica, social y humanamente- y no nadadores máquina o nadadores exclusivamente entrenados para la obtención de resultados competitivos. Simultáneamente, hay que recalcar la importancia del aprendizaje mediante el esfuerzo y sus consecuencias productivas, tal y como lo expresó Luciano de Samosata:

¡La gloria no puede alcanzarse sin trabajo, y es necesario que quien anhela la fama, ya desde los principios acometa y sufra cosas difíciles y espere finalmente gozar del fruto placentero y útil de sus afanes!<sup>7</sup>

Retomando también del texto citado de Luciano, donde Anacarsis interroga a Solón sobre la necesidad de unas prácticas físicas severas, Solón le responde a Anacarsis que la formación de los atletas tiene una causa:

...los ejercitamos para que soporten la carrera, tanto con las carreras de resistencia como procurándoles una ligereza y velocidad sumas en breve tiempo. Y proponemos el ejercicio de la carrera no sobre el pavimento sólido y macizo, sino sobre profundas arenas en donde no se

---

<sup>5</sup> Robles, *Op. cit.* p. 460.

<sup>6</sup> César Coll, *et al. Los contenidos en la reforma. Enseñanza y aprendizaje de los conceptos, procedimientos y actitudes*. Madrid, Santillana, 1992. 208 p. p. 134.

<sup>7</sup> Samosata, *Op. cit.* p. 279.

pueda afirmar el pie ni sea fácil apoyarse porque el pie resbala al piso [aunque sin embargo] nos persuadimos de que así serán excelentes custodios de la ciudad y de que por su medio viviremos libres y seremos vencedores de los enemigos en el caso de que nos acometan.<sup>8</sup>

Si bien Luciano manifestó que la actividad física es relevante y ejemplo para las personas, los atletas debían saber a lo que enfrentarían, tanto en el entrenamiento como en las justas. Ejemplo de ello es lo que Epicteto, un *gimnasiarca*, les decía a los atletas:

¿Quieres triunfar en los Juegos Olímpicos?, muy bien, hazlo. Pero repara en todas las cosas que eso comportará, antes o después. Tienes que someterte a una disciplina severa, seguir un régimen dietético, no podrás comer pasteles; tendrás que respetar el horario de entrenamiento fijado, haga calor o haga frío; no podrás beber agua fresca ni vino. Tendrás que abandonarte al entrenador como si fuese un médico; después te maltratarán en la competición. Pude que te disloquen un brazo o te tuerzan un pie y tragarás un montón de arena. También puedes esperar recibir un buen porrazo y, para remachar el clavo, pierdes. Reflexiona bien sobre todo eso y después vete a practicar deporte.<sup>9</sup>

En la natación hay veces que se deben sacrificar muchas cosas, desde reuniones sociales, ingesta de bebidas alcohólicas, citas con los amigos o pareja, etcétera. Puede llegar un momento en el que el atleta se agote mentalmente, pero si se le hace saber los sacrificios con anticipación, entonces podrá organizar mejor sus actividades y estará consciente del proceso al que será sometido. Sin embargo, hay algo de lo que debe cuidar un entrenador en su quehacer y es el no perder la visión de que la natación debe promover la formación integral en todo momento. Si bien Luciano narra la importancia que tiene la práctica física, también la defiende por sobre la formación académica, con estas palabras:

Yo de buena gana te preguntaría a cual de ambos géneros de jóvenes querrías tu parecer, si te pongo delante a uno de esos pálidos\* que han vivido a la sombra, y a otro, el que tu escogieras, de entre los que se han ejercitado en el liceo.<sup>10</sup>

La formación integral del sujeto, entonces, debe ayudar al deportista de esta época a saber ser un buen sujeto y simultáneamente un buen estudiante y deportista sin recaer en extremos. Aún así, si el nadador comienza a desarrollar

---

<sup>8</sup> *Ibidem*. p. 292. [Los corchetes son míos].

\* Luciano hace una comparación sobre el filósofo que se queda en los cuartos oscuros y su piel se palidece, con la de un atleta que está bajo los rayos del sol. *Ibidem*. p. 283.

<sup>9</sup> Solar Cubillas, p. 57.

<sup>10</sup> Samosata. *Op. cit.* p. 292.

mejores habilidades, si bien hay que apoyársele para que éste pueda desempeñarse en competencias de mayor nivel, es necesario hacerle hincapié en la importancia de atender tanto los estudios como su conducta ante sí mismo y la sociedad. En otras palabras, implica que la base en su formación integral debe estar sustentada en la voluntad.

### **5.2.1. La enseñanza de la voluntad como actitud en la natación.**

En incontables ocasiones se oye decir que las personas tienen voluntad para hacer un trabajo o para concluir una carrera; en otros casos se dice que una persona carece de voluntad cuando intenta una acción y sólo queda en el intento. Tales situaciones se aprecian en la natación. Tan sólo aventurarse a nadar una cantidad de kilómetros inimaginable a veces, aspirar a mejores resultados, y jamás desistir de una meta, hace pensar que existe la voluntad en el acto de practicar competitivamente este deporte.

José Antonio Marina define la voluntad como: "...la dirección inteligente de la acción. [...] Su calidad dependerá de su eficacia ejecutiva, del acierto en la elección de las metas y de su entereza en realizarlas".<sup>11</sup> El simple acto de nadar, como se vio en la cultura griega dio una pauta para no ser catalogado como "tonto entre los tontos". A la fecha sigue siendo un saber necesario. Tan sólo aprender a nadar requiere de un paso, y es el perder el miedo al agua.

Tras haber vencido dicho temor, instintivamente las personas siempre buscan ir más allá de esa primera meta. El agua se vuelve entonces una grata compañía, pero con algunas personas no pasará de esa filialidad. Hay otras que buscarán ir más allá de lo logrado, perfeccionando sus estilos de nado, aguantando más distancias y trazándose sus primeros tiempo meta, para así finalmente buscar ir más allá de un límite, logrando resultados destacados, aunque para el nadador adolescente su formación académica y social también deben serlo. No se puede deslindar la una de la otra puesto que la mayoría se encuentran inmersos en estos cuatro entornos (el académico, el deportivo, el social y el personal). No obstante,

---

<sup>11</sup> José Antonio Marina. *El misterio de la voluntad perdida*. 3ª. ed. Barcelona, Anagrama, 1997. 325 p. p. 274.

si el nadador adolescente logró obtener resultados óptimos en una competencia, entonces se le puede incentivar a obtener mejores calificaciones, finalización de etapas académicas y lograr que sea una persona íntegra, que sea un ejemplo social. Para ello, sin duda se necesita voluntad. En palabras de Marina:

...lo que llamamos voluntad es, en gran parte, un proyecto de la inteligencia humana para conseguir autodeterminarse, realizado mediante una creación social y convertido en estructura psicológica durante el proceso educativo [...] [de ahí que] la voluntad se aprende mediante la obediencia a una idea, a un proyecto, a una vocación [...] [cuyo resultado será] el balance sentimental va a ir señalando la relación entre el sujeto, sus metas y la situación real.<sup>12</sup>

Esa misma voluntad debe ser un pilar para que el nadador sepa cuando detenerse en el momento de que le abunden ideas destructivas como el dopaje, la deserción académica, la pedantería, el individualismo, la hipocresía, etc. Ya que lo deseado es que sea un ente íntegro, el cual sabrá cuando está cometiendo fallas. Es entonces que en este tercer rubro:

A la voluntad le corresponde también dar la orden de parada, que tanta importancia tiene en la vida diaria o en la creación artística. Es preciso saber terminar.<sup>13</sup>

De ahí que el nadador adolescente debe lograr, en primer instancia, sentirse a gusto con la actividad en la que se involucró, de qué es lo que quiere como atleta, e incluso preguntarse si es lo que él quiere o desea concluir su ciclo, o también si está dispuesto a lograr ciertas metas sin atender contra su cuerpo.

### 5.3. EL PAPEL DEL ENTRENADOR DEPORTIVO DE NATACIÓN.

En un inicio se puede decir que el entrenador es aquella persona que, aparte de dotar al nadador de habilidades y destrezas físicas para la buena ejecución de su deporte, tanto en entrenamiento como en competencias, es necesario decir que el entrenador tiene la tarea de "alentar y apoyar al equipo, observar el trabajo de conjunto, señalar las prácticas afortunadas que vale la pena repetir y las dificultades que hay que superar y presentar sugerencias constructivas para

---

<sup>12</sup> *Ibidem*, pp. 180, 184 y 187. [Los corchetes son míos].

<sup>13</sup> *Ibidem*. p. 189.



mejorarlas<sup>14</sup> y más a sabiendas de que el entrenador es el vínculo entre el individuo y el grupo<sup>15</sup> ya que tanto su forma de comportarse como su actuar como entrenador van a influir en el desempeño individual y colectivo del nadador.

En mi experiencia como nadador y teniendo charlas con algunos entrenadores de mi localidad y de otros estados, he llegado a la conclusión empírica de que un entrenador de natación no sólo se encarga de preparar atletas para lograr resultados, sino que tiene un rol más allá del conferido por su misma actividad, a tal grado que el nadador a veces le hace más caso a las sugerencias y reclamos del entrenador que a sus padres. En otras palabras el entrenador necesita mostrarles a los nadadores la forma de comportarse en su entrenamiento y en las competencias, por lo que, en el momento que empiece a desarrollar un plan de entrenamiento debe pensar que:

Diseñar el producto de la enseñanza es señalar, antes que iniciar la práctica, los objetivos, en términos de conductas que el discente va a adquirir.<sup>16</sup>

Ello significa que el entrenador, a la par de diseñar un programa de entrenamiento, deberá señalar en su programa un conjunto de habilidades intelectuales y actitudinales encaminadas a un buen desempeño de los atletas. Para ello debe estar consciente de los siguientes rubros:

a) El entrenador deportivo debe saber lo que va a entrenar. Eso significa que debe conocer la metodología, técnicas, tácticas, etc., del proceso de entrenamiento deportivo.

b) El entrenador deportivo debe saber a quién está entrenando. El entrenador de natación debe aplicar una metodología basada en las habilidades y destrezas de cada individuo. Esto se explica en el capítulo de entrenamiento en el apartado de la adaptación inmediata y crónica. Pero a su vez, debe saber a qué población está dirigiendo su práctica. En este caso al adolescente, por lo que debe saber qué procesos físicos y mentales está viviendo.

---

<sup>14</sup> B. Babington. *Instrucción en grupos pequeños. Un estudio de cinco casos*. Trad. de Francisco García. México, CECSA, 1983. 158 p. p. 38.

<sup>15</sup> *Ibidem*, p. 40.

<sup>16</sup> Oscar Saenz Barrio. *Didáctica General*. 3a ed. Madrid, Anaya, 1985. 576 p. p. 64.

Si un entrenador empieza a generalizar en sus contenidos (series, sesiones y microciclos) y prejuzga la conducta de un adolescente, entonces está cometiendo errores fatales. De ahí que en ambos planos el entrenador debe sentarse a ver el desarrollo de cada atleta, tanto en su desempeño como en sus actitudes.

c) El entrenador y cómo debe entrenar. El entrenador debe estar ávido de conocimientos referentes a su disciplina deportiva. Debe saber en qué consiste cada parte de la planeación del entrenamiento e indagar en el porqué de las cosas, pero a su vez debe estar abierto a otros conocimientos (ya sean de resolución de conflictos, de didáctica, de filosofía, de historia, etcétera) que le pueden ser útiles para desarrollar su actividad. En otras palabras:

Cuando el profesor distingue claramente las diversas formas de conocer, el estudiante también podrá hacerlo. La claridad que el educador tenga sobre estos aspectos se percibirá en las estrategias didácticas que utilice. Es a través de ellas que el estudiante tiene la oportunidad de hacer las distinciones y las síntesis necesarias para una clara comprensión.<sup>17</sup>

Al final de cuentas el entrenador que tenga a cargo a un grupo de adolescentes debe estar consciente de que ellos constituirán una sociedad futura. Cada adolescente resiente de muchas formas diversos estímulos como bombardeos de información, modas, preocupaciones producto de un contexto histórico -situación económica y política, guerras, medio ambiente- etcetera, y hay veces que los mismos adolescentes tienen mucho que decir y pocos espacios donde puedan ser escuchados.

La práctica de la natación debe estar envuelta de reflexiones constantes. Todos sus actores necesitan saber el porqué y el para qué de su práctica y en primer lugar el profesor debe tener en claro esta postura. Ya no debe enseñar para competir, sino para propiciar una mejor calidad de vida, tanto académica, social y personal, y que mejor que reflejarlo en su quehacer docente. De ahí que su práctica debe ser crítica y propositiva, dicho en otras palabras:

Un profesor reflexivo adopta una perspectiva constructivista en la medida de que es consciente de que no basta con que el alumno

---

<sup>17</sup> *Ibidem*, p. 88.

memorice bajo coerción, sino que es mejor estimular la participación activa y la motivación por aprender.<sup>18</sup>

El entrenador de adolescentes debe estar consciente de ello y también de que su rol, implica atender algunas demandas de los nadadores, aunque en otras debe hacer todo lo posible para que el mismo adolescente encuentre una solución a sus problemas.

### **5.3.1. El entrenador es un líder.**

Un líder es aquella persona que ejerce influencia en un grupo, identificándose con conductas afines con los miembros de un grupo y que se encuentra siempre proponiendo alternativas para la obtención de resultados. Existen dos clases de líderes en un grupo: situacional y emergente.<sup>19</sup>

- a) situacional. Es aquel líder que es reconocido por el grupo, es el que establece las directrices de trabajo, respondiendo con una cierta autoridad y responsabilidad para atender los problemas del grupo y encaminar a éste a una toma de decisiones.
- b) Emergente. Este líder surge cuando existe una renegociación en el grupo, es aquel que detecta algunas necesidades no atendidas. Este líder puede proponer alternativas constructivas o puede propiciar un conflicto en un grupo.

Las características del desempeño de un líder son las siguientes:

- a) El líder es aceptado por los miembros del grupo.
- b) Influye entre los miembros del grupo.
- c) Facilita el logro de metas.

---

<sup>18</sup> Frida Diaz Barriga Arceo. *Enseñanza situada. Vínculo entre la escuela y la vida*. México, Mc Graw-Hill, 2006. 172 p. p. 15.

<sup>19</sup> Mary Ann Renz. *Effective Small Group Communication in Theory and Practice*. Massachusetts, Allyn & Bacon; 2000. 342 p. p. 76. [La traducción es mía].

El líder debe lograr influir en las decisiones del grupo. Aunque puede ser difícil al inicio, el entrenador como tal debe poseer las siguientes características para obtener buenos resultados e influir eficazmente en el grupo:

- Legítimo. Está ahí por la aprobación del grupo.
- Experto. Domina habilidades y destrezas que encaminarán al grupo a una meta.
- Referente. Alguien admirado por sus recursos deseables y por sus características personales.

Así las cosas, el entrenador es el primero que debe propiciar un buen ambiente de trabajo arduo y consistente en los nadadores para poder rebasar sus límites. Es por eso que debe tener en mente cinco especificaciones que le ayudarán a lograr éxito en su grupo:<sup>20</sup>

- a) El entrenador debe incentivar al atleta a lograr resultados. Si bien pueden haber atletas que se tornen apáticos y sin ganas de trabajar, el entrenador debe mantenerse en una postura de ánimo y propiciar un ambiente lúdico y de reto en el entrenamiento.
- b) Comprender los motivos por los que el nadador está participando en el equipo.
- c) El entrenador debe ser un factor de integración en todo momento, de ahí que si él propicia un ambiente de competición encarnizada sólo prestaría atención a aquellos nadadores que tengan habilidades. El entrenador debe dar oportunidad a todos y cada uno de sus miembros de participar en actividades, así como adaptar a los integrantes que se incorporan gradualmente a la práctica deportiva.
- d) Considerar que su postura ante el grupo y ante sí mismo influirá en el rendimiento físico y mental de los nadadores.

---

<sup>20</sup> Robert S. Weimberg. *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Pról. De Jaume Cruz Feliu. Trad. De Joan Soler. Barcelona, Ariel, 1996. 594 p. pp. 70-79.

- e) Estar abierto a modificar conductas que no le sean útiles, tanto por parte del entrenador como por parte de algún nadador.

### **5.3.2. El entrenador también necesita ayuda.**

A sabiendas de todo esto, el entrenador no debe trabajar solo. Si bien el entrenador es una especie de enlace entre la teoría y la práctica, también es una persona que puede agotarse física y mentalmente. Mucho se puede decir que el entrenador DEBE SER (x), el entrenador TIENE QUE (y). Pero así como a un atleta se le puede sobreentrenar cuando presenta síntomas de agotamiento físico y mental, el entrenador que no atiende alguna señal de depresión y conflicto interno va a tener un rendimiento pobre.

A su vez, el entrenador de nadadores adolescentes debe verse a sí mismo como un constructor de conocimientos. Dado que el adolescente siempre va a ser reflejo de su sociedad -modas, formas de hablar, formas de asociación, etc.-, el instructor debe intentar acoplarse a esta interacción ya sea para imponer unas reglas, como para convivir con los muchachos. Esto podría dar nuevas perspectivas en cuanto a la construcción de conocimientos innovadores para tratar a una cierta población, en otras palabras:

...el conocimiento acumulado, el saber "se le aparece al sujeto como algo ya acabado en el que él no tuvo ninguna intervención [...] solo saber de la realidad indica una relación teórica con ella. [...] Es necesario pensarla, mirarla, desde un ángulo más inclusivo que posibilite una visión que la muestren en su complejidad y dinamismo, dando al sujeto la posibilidad de encontrarse con ella, tanto en su dinamismo del producto como del producente, es decir, como con un tiempo y un espacio que le pertenecen y lo determinan, pero que a la vez están en construcción y sobre los cuales se puede influir.<sup>21</sup>

Es por eso y otras razones que tanto el entrenador deportivo como el pedagogo interesado en la práctica de la natación deben cooperar mutua y constantemente. Ellos están haciendo un todo donde se construyen conocimientos que si bien están basados en un proceso establecido - como lo es el entrenamiento deportivo-

---

<sup>21</sup> Marcela Gómez Sollano, *et al.* *La labor del maestro: formar y formarse*. México, Pax, 2006. pp. 14-15.

pueden intentar construir unos más referentes a la formación integral del nadador adolescente, ya que:

...de esta manera, dará cuenta de la realidad en su complejidad y dinamismo, y el conocer cobrará un sentido para los sujetos en cuanto se relacionará con su propia experiencia, permitiéndoles imaginarse un futuro distinto y desarrollar formas de razonamiento que se ajusten [a su entorno].<sup>22</sup>

La práctica del entrenador de natación debe innovarse. Si bien debe mostrarse como una figura de autoridad, ello no implica que deba asumir una posición estática, es decir, un entrenador puede tener las mejores acreditaciones y se puede jactar de tener al mando un equipo cuya historia venga trazada de campeonatos, victorias añejas, seleccionados nacionales de justas internacionales del siglo pasado, entre otras, pero necesitará también reflexionar en su quehacer como docente, investigando desde su campo y estableciendo nuevas alternativas, pero también siendo crítico consigo mismo, viendo tanto los aciertos que tiene en su proceso metodológico de entrenamiento como las fallas que le estarían impidiendo el alcance de metas. Es por esto que se desprenden las recomendaciones siguientes:

1. En la práctica cotidiana su dimensión repetitiva se establece contra el acontecimiento. El profesor desarrolla su quehacer profesional de manera cotidiana, lo que con el tiempo se convierte en actividades caracterizadas por la repetición, factor que le produce al sujeto un ambiente tranquilo y de seguridad en su vida. Si los elementos que conforman su dispositivo cotidiano dejan de funcionar, el profesor siente que ha perdido su protección contra acontecimientos que cree no poder controlar. Este sentimiento se genera en los procesos de problematización de su práctica docente.
2. La ruptura de la repetición y la práctica cotidiana. Las rupturas del mundo de lo cotidiano, de la monotonía, es un proceso necesario que contribuye a reavivarla, hacerla soportable, e incluso deseable.
3. La práctica cotidiana contra el tiempo. Lo cotidiano es un lugar de innovación y creación durante periodos de tiempo disponibles por parte de los profesores, no es solamente el espacio de realización de las actividades repetitivas y monótonas.<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> *Ibídem*, p. 25. [Los corchetes son míos].

<sup>23</sup> Víctor Manuel Rosario Muñoz. *El método para transformar la práctica docente. Fundamentos para la construcción de propuestas para innovar la práctica*. 3a. ed. Guadalajara, Universidad de Guadalajara, 2000. p. 39.

De ahí que una vez más, se reitera que el entrenamiento deportivo debe presentar diversos retos en distintas etapas y la labor del entrenador es ver en qué momentos propiciar esos retos para la obtención de buenos resultados.

Finalmente el entrenador de natación no debe estar exento de manifestar emociones que les sean constructivas para el desempeño óptimo del atleta. Si un entrenador, por más rígido que se presente en su trabajo, se esfuerza por lograr buenos vínculos afectivos -festejando en las victorias, siendo considerado en las derrotas, comprendiendo al adolescente en todo momento e invitándolo a reflexionar sobre sus aciertos y errores-, entonces habrá llegado a un punto donde las metas no solamente serán para los integrantes del grupo, sino también para bien del equipo.

Es por eso que el entrenador debe tener la fuerza suficiente para tolerar este trabajo sin recaer en la indiferencia, apatía o abandono. Para el entrenador todos los miembros de su grupo -por más lento que pueda ser en el agua- deben ser lo más importante. Dicho en otras palabras:

Las recompensas de tipo psíquico y emocional en la enseñanza [afectan] sobre todo al quehacer de los docentes cuando [tratan] de ajustar su instrucción a cada estudiante por medio de charlas, la evaluación del compañero y otra clase de interacción personal. Uno tras otro nos comentaban la importancia de sus relaciones emocionales con los alumnos para alcanzar los objetivos de índole social que se habían propuesto y para establecer un ambiente afectivo que propiciara los otros tipos de aprendizaje. Las relaciones que los educadores [cultivan] con los chicos y las respuestas emocionales que [tratan] de producir en ellos [forman] parte de su concepción de la enseñanza como misión social en un sentido amplio.<sup>24</sup>

Sin duda, las emociones son un factor que se debe atender en toda práctica docente, y más aún en el proceso de entrenamiento deportivo del nadador adolescente. La empatía que el instructor refleje con sus nadadores va a influir en su rendimiento. Si el entrenador se vuelve apático, dogmático y una persona que, a pesar de gozar una autoridad evidente, es tiránico, entonces el grupo siempre vivirá en tensión. O bien, si un entrenador se vuelve un líder laxo, que permite

---

<sup>24</sup> Andy Hargreaves, *et al.* Aprender a cambiar. La enseñanza más allá de las materias y los niveles. Trad. de Pilar Cercadillo. Barcelona, Octaedro, 2001. 224 p. p. 153. [Los corchetes son míos].

hasta infracciones como fumar en la alberca, fallas académicas, distracción producto de amistades tanto del nadador como del entrenador, etcetera, entonces el grupo no tendría razón de ser, puesto que los objetivos no se llevarían a cabo. Es ahí que Hagreaves y colaboradores consideran que:

Al concentrarnos en las respuestas emocionales de los docentes, podemos repensar cuál debe ser el objetivo del cambio educativo y qué aspectos del mismo son importantes. Nuestros datos muestran claramente que el compromiso de los docentes en el aula trasciende la faceta del aprendizaje cognitivo para abarcar también sus vínculos emocionales con los alumnos: se preocupan por ellos, enmarcan la tarea docente dentro de una fuerte misión social que trata de desarrollar ciudadanos tolerantes y respetuosos y no solamente estudiantes diestros. Intentan potenciar sus habilidades sociales además de sus conocimientos académicos y crear un ambiente acogedor donde los alumnos con necesidades educativas especiales, de procedencias diversas o de hogares poco convencionales se puedan sentir aceptados y cómodos.<sup>25</sup>

#### 5.4. TRABAJO DEL ENTRENADOR DE NADADORES ADOLESCENTES.

Como preámbulo he de decir que, además de la calidad del entrenamiento deportivo, que es importante, también influyen variables que el entrenador necesita contemplar al momento de ejecutar su plan de entrenamiento. Estas son<sup>26</sup>:

- a) Variables previas. Donde se reflexiona y delimitan los roles del entrenador y el nadador.
- b) Aspectos relacionados con el contexto. O, dicho de otro modo, el ambiente en donde se desenvuelven los nadadores.
- c) Procesos. La impartición del entrenamiento deportivo.
- d) Producto. La obtención de resultados que, por lo general van desde el desarrollo óptimo de las técnicas hasta en las competencias deportivas.

Toda práctica deportiva tiende a incorporar, de manera implícita o explícita, la relación que tiene el atleta, visto éste como un ser social, con su entrenador, sus compañeros y su familia.

---

<sup>25</sup> *Ibidem*, p. 154.

<sup>26</sup> José Luis Chinchilla. *Didáctica de la educación Física*. Madrid, CCS, 2002. 308 p. p. 222.



En un primer sitio debemos considerar la figura del entrenador, ya que él se encargará de acompañarlo durante su carrera deportiva y las metas que el atleta se llegue a proponer. En algunos sentidos, el entrenador se vuelve para el nadador un modelo a seguir. Fernando Navarro dice que el entrenador "...es, a menudo, una persona muy significativa. La comprensión de [...] [las necesidades del deportista] crea una sólida base de relación entrenador – nadador".<sup>27</sup>

Ello, a su vez, implica que el nadador no deberá crear una relación de dependencia con el entrenador. Si el atleta en turno consulta constantemente a su mentor sobre conductas (fuera del plano deportivo) que no le permitan tomar una decisión, entonces el deportista se tornará inseguro en su actuar social (desde la integración de amistades hasta en su desempeño profesional). Como resultado de ello, el nadador debe ser formado para ser autosuficiente, responsable e independiente<sup>28</sup>. El entrenador debe asumir una postura no extremista; es decir, que no sea muy exigente o muy permisivo. Existen 3 estilos conductuales de entrenador:<sup>29</sup>

1- El entrenador autoritario. Se caracteriza por hacer que sus atletas mantengan una distancia considerable en cuanto a los roles se refieren. Es el encargado de encasillar las aptitudes de persona en relación a su desempeño deportivo, por ejemplo, al decir "no bajaste tu tiempo en la prueba que entrenaste por más de 3 años: eres un -insulto-". No se dispone a escuchar sugerencias. Su característica principal es el de ser un ente que no propone alternativas al atleta para saber que está pasando con él, sólo lo critica.

2- El entrenador pasivo. En contraste con el entrenador anterior, esta figura tiende a aceptar sugerencias deliberadamente. Su desempeño como dicha figura tiende a ser perjudicial para el atleta debido a que tendería a relegar responsabilidades.

---

<sup>27</sup> Fernando Navarro Valdivielso. *El entrenamiento del nadador joven*. Madrid, Gymnos, 2003. 350 p. p. 329. [Los corchetes son míos].

<sup>28</sup> *Ibidem*, p. 330.

<sup>29</sup> *Ídem*.

No se dispone a trazar objetivos de trabajo si no encuentra algún beneficio (en la mayoría de los casos, económico) anteponiendo los suyos al de los atletas.

3- Entrenador cooperativo. Se encuentra en un equilibrio entre estas 2 figuras. Dicho tipo de entrenador tiende a exponer abiertamente al grupo los planes de desarrollo para la temporada que se les avecina. Incentiva al nadador a ser disciplinado, organizado, a tener actitudes de superación para él y con el mismo atleta y busca que se supere en los planos deportivo y social.

En este sentido, el entrenador debe mantener una postura que permita al grupo salir adelante sin perjudicar al nadador o frustrarlo. Buscará que el ambiente de grupo sea agradable, pero con miras a objetivos claros, realistas y con tendencias a que el atleta se supere.

El entrenador debe estar consciente en que su estímulo ayudará a los atletas a salir adelante. Si un nadador que se ve disminuido anímicamente por no obtener resultados deseados no es alentado por el entrenador, entonces ahí se corre el riesgo de perder a un buen atleta, en cambio, si el entrenador reflexiona en la importancia de lo que siente su deportista, entonces este podrá reanimarle. Esto se puede reflejar en el siguiente caso que expone Marína:

Mark Chiappino, un entrenador de atletismo de mi universidad, un antiguo profesor de psicología que se dedicó a entrenar atletas. Había sido colaborador de Edwin Locke, uno de los pioneros de la psicología deportiva; creo. Yo me encontraba bien después del ejercicio y por eso iba a las pistas de vez en cuando. No me gustan nada los deportes de competición, así que comencé a correr sola. Un día me dijo: «Deberías correr maratón.» Creí que lo decía en broma, porque siempre me había parecido una prueba estúpida y aburrida. Me hizo un plan de entrenamiento con unos objetivos muy precisos y muy bien calculados, que me exigían un esfuerzo cada vez mayor, pero sin desanimarme, porque eran accesibles. Sin darme cuenta empezó a chiflarme la idea de aguantar un kilómetro más. Es una especie de adicción. Primero te inquieta, luego te fastidia mientras lo estás intentando y al final te sientes una estrella si lo consigues.

-¿Y eso qué tiene que ver con nuestro trabajo?

-Creo que su modo de dosificar las metas convirtió una tediosa tarea en una actividad muy estimulante. Unificó energías dispersas. El ejercicio me sentaba bien, comprometerme en una tarea larga me agradaba, me gusta competir conmigo misma a solas. También influyó

saber que lo que consiguiera era importante para alguien. Para Mark. Y, por supuesto, es estupendo sentirme capaz de hacerlo, y eso lo consiguió con una acertada dosificación de las metas. Todos estos motivos se unificaron al aparecer la meta apropiada. Había más cosas. Un día me sugirió: «Intenta valorar el haberte cansado a propósito». Siempre había pensado que el cansancio era desagradable, pero no es verdad.<sup>30</sup>

De igual forma, existe un caso documentado y que valdría la pena hacer referencia. Dan Jansen<sup>31</sup> fue un patinador que participó en los juegos Olímpicos de invierno efectuados en Calgary en el año 1998. Tiempo antes de llegar a la justa deportiva había fallecido su hermana y por poco no lograba el pase a estos juegos Olímpicos. Tras un trabajo donde intervinieron el entrenador apoyado por un psicólogo, lograron que Dan se pudiera enfocar en sus eventos. El resultado fue la obtención del record mundial en la prueba de los 1500 metros en el patinaje de velocidad.

Todo aquel que prepare atletas, ya sean pedagogos, psicólogos, entrenadores, etc., debe estar consciente que será un fundamento en la vida de su entrenado, tanto atlética como social y personal. Los atletas siempre recurren más a un entrenador que a otra persona para recibir algún consejo o sugerencia y siempre tendrán en mente a un entrenador que les ayudó a salir adelante; dicho en otras palabras:

El adolescente puede encontrar algún profesor que le sirva de guía, de sostén, pero lo habitual es que esto sea el resultado de su propia búsqueda o de la iniciativa de ese profesor particular [es aquí donde el docente debe intervenir, especialmente, en] un momento en el que el adolescente puede tener una necesidad imperiosa de apoyo.<sup>32</sup>

---

<sup>30</sup> Marina, *Op. cit.* p. 59.

<sup>31</sup> "Pena y Gloria de un patinador olímpico". En *Selecciones del Reader's Digest*. Tomo CIX, No. 651, febrero de 1995. 176 p. pp. 145-176.

<sup>32</sup> Josselyn, *Op. cit.* p. 39. [Los corchetes son míos].

## 5.5. DINÁMICA DE GRUPO EN LA NATACIÓN.

### 5.5.1. Definición de grupo.

Se debe entender como grupo a "la reunión de individuos en la que existe interacción de fuerzas y energías. [...] los miembros de un grupo actúan frente a frente, conscientes de la existencia de todos los integrantes del mismo, se sienten unidos unos con otros [...]; poseen una solidaridad [y es donde existe] interacción entre las personas y conciencia de relación común"<sup>33</sup>. A pesar de que la práctica competitiva de la natación es en su mayoría individual -pruebas-, en otros momentos no lo es tanto, como en los relevos y en el entrenamiento.

Los adolescentes siempre van a estar en esa búsqueda de identidad en los sectores donde se encuentran, y es ahí donde va a afiliarse con amistades cuyos objetivos sean semejantes a los que ellos persiguen. Es importante a la hora de conformar un equipo de natación que estos objetivos sean claros y superables, tanto para que el nadador obtenga buenos resultados, como para que se supere a sí mismo.

Poniendo un ejemplo: un entrenador tiene una junta con su equipo de natación que apenas se está conformando. Si el entrenador de natación, de entrada, usa palabras como "ninguno de ustedes podrá llegar a un campeonato nacional por haber empezado su entrenamiento tardíamente" entonces sin duda hay una expectativa: las consecuencias del grupo se reflejarán en apatía y los nadadores se esforzarán lo meramente necesario.

En cambio, si un entrenador le plantea a un grupo la posibilidad de llegar a una buena justa deportiva, entonces éstos se podrán esforzar hasta lograr resultados óptimos, buscado que cada miembro del grupo apoye lo más que pueda para obtener estos resultados. En otras palabras: "Los otros que me construyen, que me sirven de espejo para ver mis limitaciones, que refuerzan mis logros, que me

---

<sup>33</sup> María Andueza. *Dinámica de grupos en educación*. 3a ed. México, Trillas, 1999. 118 p. p. 19.

acompañan en problemas y momentos difíciles"<sup>34</sup>, esos otros son los que le darán vida a un buen equipo y los que ayudarán al nadador a lograr sus metas individuales y grupales.

Esto se puede reflejar de una forma simple mientras el nadador entrena o compite: El entrenador pone una serie para nadar diez veces doscientos metros de combinado individual en donde se tienen cuatro minutos para hacer la distancia, descansar y prepararse para iniciar otro doscientos -10X200 CI/4'- y los nadadores se empiezan a agotar. Uno de los miembros del grupo empieza a decir que no puede más y que va a dejar de hacer la serie. Si el equipo de natación es individualista, entonces van a dejar que el nadador abandone el ejercicio. En cambio, si el equipo de natación incita al atleta a terminar la serie lo mejor posible, entonces habría altas posibilidades de que el nadador agotado logre terminar la serie.

En otras palabras "se debe buscar que los miembros del [...] [equipo] observen conscientemente lo que está sucediendo en su grupo. Esto tiene como fin permitirles proporcionar a sus colegas informes detallados y precisos, de tal manera que los miembros del grupo puedan actuar de conformidad".<sup>35</sup>

Es aquí donde el mismo grupo de natación debe tener en mente de una forma clara que el grupo tiene diversos fines para poder tomar decisiones que ayuden a lograr dicha meta, ya que "al afrontar una situación donde se deba optar por algo, se debe entender los objetivos por los que el grupo trabajará"<sup>36</sup> para así posteriormente "entender que cada uno de nosotros obtendremos un sentido de personalidad, un sentido de liderazgo y un sentido de carácter".<sup>37</sup>

---

<sup>34</sup> J. Martín Lopez Calva. *Dinámica de grupos en el aula. Una perspectiva humanista*. México, Trillas, 2000. pp. 15-16.

<sup>35</sup> Babington, *Op. cit.*, p. 35. [Los corchetes son míos].

<sup>36</sup> Renz, *Op. cit.*, p. 216.

<sup>37</sup> *Ibidem*, p. 217.

### 5.5.2. El conflicto en el grupo.

La naturaleza del conflicto radica en factores opuestos que propician un ambiente de incomodidad en integrantes del grupo. El conflicto se puede definir como

...una incompatibilidad de conductas, cogniciones (incluyendo metas) que afectan tanto a individuos como a grupos que manifiestan o no una expresión agresiva en una sociedad incompatible.<sup>38</sup>

Es inevitable que un grupo no presente conflicto alguno, ya que es un ente vivo que se encuentra en movimiento y en una adaptación constante, desde las tomas de decisiones en donde un 75% del grupo toma una decisión siendo que el otro 25% la rechaza abiertamente, hasta la intervención de miembros del grupo que posean una actitud individualista y solitaria, pasando por la diversidad de creencias tanto políticas, religiosas, familiares, etc.

Es necesario destacar que para poder resolver un conflicto el integrante del grupo debe estar en un ambiente sereno, tanto externamente, como en su sentir, ya que si éste sólo recibe reproches y regaños, entonces se replegará y reincidirá en la conducta que no se desea. Por ello Renz le recomienda al atleta:

Tú puedes entender que te está afectando si tu te das el tiempo para pensar en como te sientes. Si tú seleccionas una respuesta estándar (pensando por ejemplo en un helado en cono como un antojo), tú te sentirás feliz y tu problema se evaporará. Pero en el caso de un problema que no entiendas y a parte de causa un sentimiento desagradable es porque no estás preparado para poner una alternativa y esas tácticas que pienses sólo te harán ver que 'el problema no tiene solución', Hasta que tú articules tu dificultad tú no podrás resolver un problema.<sup>39</sup>

De ahí que como estrategia principal es conveniente considerar los siguientes aspectos previos a la resolución del conflicto:

- Identificar la información que se va a necesitar.
- Comenzar una entrevista fuera de tiempo para incluir a todos los miembros siempre iniciándola con una disculpa por la interrupción a las actividades.
- Desarrollar una serie de preguntas que se quieran resolver.

---

<sup>38</sup> *Ibidem*, p. 150.

<sup>39</sup> *Ibidem*, p. 186.

- Pedir permiso para grabar la entrevista con el fin de prestar atención a lo que dice el grupo.
- Escuchar con mucho cuidado las respuestas que emergen del grupo y adaptar las preguntas a las respuestas obtenidas partiendo de las interrogantes ya planeadas.

Para poder identificar las alternativas a la solución de problemas es necesario seguir las siguientes reglas durante el proceso de resolución del conflicto.<sup>40</sup>

- Todas las ideas deben ser grabadas.
- No criticar las ideas vertidas. Si se empieza a hostilizar el ambiente entonces algunos miembros del grupo perderán la confianza para poder hablar.
- Toda idea es bienvenida. Por más ridícula que esta pueda ser, una idea manifiesta algo que está pasando en el grupo.
- Comunicación e improvisación en el grupo. Que los integrantes del grupo contribuyan con ideas y alternativas.
- La cantidad es la meta y no la calidad de las ideas. Mientras más ideas existan en el grupo, más alternativas habrán para resolver el problema.
- Llevar el registro de las ideas vertidas.
- Elegir a un líder para guiar la sesión.
- Considera la heterogeneidad de las ideas vertidas por otros.
- Mantener la sesión enfocada a un objetivo.
- Limitar a cada miembro del grupo a elegir una idea que para el sintetice la solución del conflicto.
- Lograr consensar la solución basándose en las ideas del grupo.

Todos estos pasos permitirán que el integrante de un grupo pueda adaptarse a las reglas de éste para así lograr mejores soluciones, unificar criterios e incentivar un ambiente de comunicación constante, en donde todos los miembros del grupo logren refrendar sus compromisos y concluyan en llegar a las metas que se han trazado.

---

<sup>40</sup> *Ibidem*, pp. 199-200.

### 5.5.3. Toma de decisiones grupales.

Como se ha mencionado en páginas anteriores, el entrenamiento en grupo es necesario mientras se practica la natación competitiva, y más aún con adolescentes por el proceso social que viven. Es en este vínculo generado entre iguales, donde se viven tanto reglas como tomas de decisiones, pero más aún es en este proceso en donde la comunicación debe ser un soporte de la armonía entre los miembros y el entrenador, dicho en otras palabras:

La naturaleza de las reglas de decisión afecta la naturaleza de la comunicación del grupo. En grupos que deciden bajo consensos la comunicación que revisa puntos hechos por otros, clarifica las ideas, coordina puntos por varios miembros y ofrece un respaldo de otras ideas es de utilidad en la formación de acuerdos por los miembros del grupo. En cambio, una comunicación negativa genera ideas que propicien la separación del grupo, o metas que apoyen una postura individualista a expensas de otras posiciones es destructiva en el proceso.<sup>41</sup>

De ahí que es necesario considerar los siguientes aspectos a la hora de tomar una decisión que le brinde al grupo una decisión acorde a sus necesidades:

- a) Decisiones acorde a la situación. Cuando el grupo tiene un problema, el grupo debe tomar la decisión de forma unísona, reduciendo todas las alternativas a solo las posibles para después seleccionar las realmente útiles.
- b) Pasos a seguir. El grupo va a discriminar los criterios partiendo desde los generales hasta los esencialmente necesarios.
- c) Estrategias alternas. En un intermedio los integrantes del grupo deberán pensar en alternativas por si se presentan obstáculos, las cuales intentarán concentrar lo mejor de las alternativas que les antecedieron para que al final puedan tomar una decisión concentrada.
- d) Alcances y límites de la estrategia. Es necesario que en esta parte el grupo piense en recursos, tiempos, costos y viabilidad de la decisión y estrategia que van a seguir, pensando en el proceso anterior y delimitando la acción para así poder lograr llegar a la meta.<sup>42</sup>

## 5.6. EL PAPEL DEL PEDAGOGO EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL NADADOR ADOLESCENTE.

### 5.6.1. Consideraciones generales.

Básicamente, el pedagogo, es aquella persona que se encarga de trabajar y construir nuevos caminos conceptuales y procedimentales en todo aquello en donde haya un proceso educativo, tratando de eslabonar todas las piezas para

---

<sup>41</sup> *Ibidem*, p. 220.



que el logro sea la calidad en la educación, sea cual sea su vertiente – lo deportivo, humanidades, lo social, las ciencias, las artes, etc.-

Lamentablemente, México es un país en donde hay dos problemas esenciales a considerar: por un lado tenemos en la población del país un alto índice de obesidad<sup>43</sup> pues tan solo 16 de cada 100 mexicanos practican una actividad física y, en el caso de los adolescentes, 6 millones de estos presentan sobrepeso.<sup>44</sup>

Por otra parte el deporte formativo se ha dejado exclusivamente en planes y programas obsoletos de educación física<sup>45</sup>, lo cual ha generado un rezago en materia de cultura deportiva en el país, pues, para muchos alumnos, serán las únicas veces –en educación primaria, secundaria y, a veces, en nivel medio superior-, en que tendrán contacto con lo deportivo.

Tales consecuencias han orillado a que México, entre otros factores más como faltas de apoyo y accesibilidad en instalaciones, siempre quede en los últimos lugares de medalleros en contiendas internacionales, tal y como se vivió en este 2008, en los Juegos Olímpicos de China<sup>46</sup>, donde México quedó en el lugar número 36 con 2 medallas de oro y una de bronce.

Todas estas contrariedades son alarmantes. Tales hechos se han atendido parcialmente, a pocos años de que, en el 2005, la Organización de las Naciones Unidas promulgó que éste fuese el año de la educación física y el deporte, en

---

<sup>42</sup> *Ibidem*, pp. 225-226.

<sup>43</sup> *Prevén será México el país 'más gordo' en 2018*; en [http://www.exonline.com.mx/diario/noticia/primer/pulsonacional/preven\\_sera\\_mexico\\_el\\_pais\\_mas\\_gordo\\_en\\_2018/101281](http://www.exonline.com.mx/diario/noticia/primer/pulsonacional/preven_sera_mexico_el_pais_mas_gordo_en_2018/101281) [consultado el 20 de septiembre de 2008].

<sup>44</sup> *1ª caminata nacional por la salud*. Documento en formato PDF obtenido en <http://www.conade.gob.mx/documentos/activacion/activacionLW.pdf> [consultado el 21 de septiembre de 2008].

<sup>45</sup> *Nuevo plan de estudios aparta al deporte de la educación física*, en <http://www.lajornadaguerrero.com.mx/2008/08/31/index.php?section=deportes&article=011n1dep> [consultado el 20 de septiembre de 2008].

<sup>46</sup> *Overall Medal Standings*; en <http://results.beijing2008.cn/WRM/ENG/INF/GL/95A/GL000000.shtml> [consultado el 20 de septiembre de 2008].

donde manifiesta que el deporte debe ser incluido en el quehacer educativo, resaltando lo siguiente:

El deporte y la educación física enseñan valores esenciales y destrezas de vida incluyendo la confianza en sí mismo, el trabajo en equipo, la comunicación, la inclusión, la disciplina, el respeto y el juego limpio. El deporte y la educación física proporcionan igualmente beneficios psicológicos como la disminución de la depresión y el mejoramiento de la concentración. El deporte, la educación física, el juego y la recreación, tienen un impacto positivo en la educación del niño. La educación física usualmente mejora la habilidad del niño para aprender, aumenta su concentración, su asistencia a clase y su rendimiento en general. Los jóvenes aprenden mejor cuando se divierten y están activos. En las escuelas, la educación física es un componente integral de una educación de alta calidad.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), agencia líder en actividades relacionadas con el deporte dentro de las Naciones Unidas, desempeña un papel clave en la convocatoria a los Gobiernos para fomentar la causa del deporte y la educación física y para mejorar el conocimiento general de los beneficios del deporte como medio para promover la educación en particular.

Las habilidades y los valores aprendidos a través del deporte son especialmente importantes para las niñas, dado que ellas cuentan con menos oportunidades que los niños para relacionarse socialmente fuera de sus hogares y más allá de las redes familiares. Mediante el deporte, las niñas cuentan con la oportunidad de ser líderes y de mejorar su confianza y autoestima. A medida que las niñas comienzan a participar en actividades deportivas, también establecen nuevas relaciones interpersonales y logran acceder a nuevas oportunidades, lo que les permite participar más activamente en la vida escolar y comunitaria.

Brindar a los jóvenes discapacitados la oportunidad de participar en programas de educación física en la escuela y a través de clubes comunitarios es de vital importancia dados los beneficios adicionales, entre otros, para la inclusión social y la autoestima derivados del deporte y la actividad física.<sup>47</sup>

Es evidente que tras el planteamiento anterior, mientras exista una intención educativa en donde haya como consecuencia formar íntegramente a los individuos, el pedagogo necesita asomarse a todo aquello que forme a una persona. Con todo dolor, puedo decir que éste no se ha abocado a las actividades deportivas, ya sea por desinterés o por situaciones poco conocidas. Por tanto, el

---

<sup>47</sup> *CONCEPTO Educación Salud Desarrollo Paz,* en <http://www.un.org/spanish/sport2005/concepto.html> [consultado el 20 de septiembre de 2008].

trabajo por hacer es arduo y es necesario que los pedagogos intervengan en dicho ámbito.

### **5.6.2. Estructuración y vinculación del entrenamiento de la natación y la formación integral a partir de la didáctica.**

En definitiva, el proceso de formación integral del nadador debe ser enseñado a partir de la difusión y concientización de actitudes que le permitirán subsistir al adolescente en un mundo que se puede presentar como hostil. Para ello el pedagogo necesitará:

**a) Analizar y delimitar el rol del educador y del educando:** Estos dos roles son fundamentales, pues, a partir de este vínculo, se obtendrán resultados en todas direcciones, ya sean buenos o malos. Por ello el entrenador, visto como la parte educadora necesita tener la disposición vocacional de ayudar<sup>48</sup> y, por parte del alumno que, en este caso es el nadador, necesitará tener la disposición de mejorar en todos los planos, desde el re aprendizaje de los 4 estilos y la adquisición de tácticas, así como aprender a respetar a sus compañeros de equipo y a su entrenador; en síntesis, deberá establecer líneas de cooperación entre el entrenador y el nadador.

**b) Detectar necesidades.** En este caso, el pedagogo necesitará analizar los requerimientos de la población y saber cómo adecuar estrategias que le permitan a los nadadores tener logros a corto, mediano y largo plazo, tanto en su práctica deportiva individual y colectiva como en la formación integral del sujeto a partir de su desempeño como un integrante de un grupo. Por ello es fundamental que el pedagogo planteé, junto con el entrenador:

---

<sup>48</sup> Elvia Marveya Villalobos Pérez-Cortez. *Didáctica integrativa y el proceso de aprendizaje*. Pról. de María del Carmen Bernal González. México, Trillas, 2002. 254 p. p. 148.

- Los objetivos educativos.
- Detecte las necesidades académicas.
- Considere los recursos idóneos para el logro de metas.

**c) Elaborar un planteamiento didáctico.** El planteamiento didáctico refiere a la “...organización de momentos y elementos didácticos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje, con la finalidad de facilitar en un tiempo determinado la adquisición de habilidades básicas y superiores para enriquecer la estructura cognitiva, generar actitudes positivas, favorables propositivas y resolutivas, así como desarrollar habilidades intelectuales y en el orden de la psicomotricidad”.<sup>49</sup>

En este marco es necesario destacar que el pedagogo debe detectar los momentos apropiados en donde enseñarán aspectos relevantes, tales como elementos técnicos, tácticos y de desarrollo de habilidades. Igualmente, necesitara coordinarse con el entrenador para detectar los momentos clave en donde deberá re alimentar al adolescente con charlas que le brinden una formación integral –por ejemplo, sobre nutrición, lo que les llegase a esperar durante la primer fase del macrociclo, como afrontar una competencia, etc.-.

**d) Formular un establecimiento de estrategias.** Las estrategias son definidas como “...procedimientos que el agente de enseñanza utiliza para en forma reflexiva y flexible para promover el logro de aprendizajes significativos en los alumnos”<sup>50</sup>. Una parte sustancial en el entrenamiento de la natación es la adquisición y ejecución de movimientos, ya que dependiendo de cómo el nadador haga sus estilos de nado, será el resultado que logrará. Igualmente, el nadador necesitará aprender el conjunto de reglas que conforman el deporte para evitar descalificaciones.

---

<sup>49</sup> *Ídem*, p. 149.

El pedagogo necesitará saber qué estrategias pueden ser útiles para cada una de las situaciones suscitadas en el entrenamiento. Algunas estrategias sugeribles son las siguientes:

**Cuadro 31: Estrategias de enseñanza-aprendizaje sugeridas para el entrenamiento de nadadores.**

<b>Estrategias para el aprendizaje de los 4 estilos, así como previas a las competencias.</b>	<b>Estrategias aplicables para las charlas de formación integral.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Retroalimentación por medio de videos tomados a nadadores de élite (por ejemplo, filmes tomados en campeonatos mundiales o Juegos Olímpicos).</li> <li>- Retroalimentación por medio de videos tomados a los nadadores adolescentes durante el entrenamiento.</li> <li>- Retroalimentación por medio de videos tomados a los nadadores adolescentes en competencias.</li> <li>- Retroalimentación por medio de correcciones impartidas por compañeros de alto nivel competitivo.</li> <li>- Ubicación de puntos de observación para la revisión de técnica, táctica y ejecución de torneo simulado (chequeos de tiempos) del entrenador al alumno –que el entrenador se ubique en alguno de los 4 lados de la alberca.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sociodramas.</li> <li>-Técnicas expositivas.</li> <li>- Ejercicios del <i>Feed Back</i>, en donde el nadador se enseñará y aprenderá a oír a sus compañeros parafraseando sucesos que el nadador le haya comentado.</li> <li>- Ejercicios de visualización, en donde el nadador aprenderá a automotivarse (cerrar los ojos y recrearle sensaciones en donde el nadador sienta que está en su máximo rendimiento).</li> </ul>

**e) Establecer los criterios de evaluación.** En este caso cabría señalar que la evaluación de los nadadores se puede dar factiblemente en un torneo, pues ahí, dependiendo la ejecución de sus pruebas, se podría decir que su desempeño fue bueno o malo. En este caso sería importante considerar que, en el programa deseado se necesitarán contemplar los siguientes rubros:

<sup>50</sup> Frida Díaz-Barriga Arceo y Gerardo Hernández Rojo. *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista*. 2ª ed. México, Mc Graw-Hill, 2002. 466 p. p. 141.

**Cuadro 32: Criterios de evaluación en un programa deportivo con enfoque en formación integral.**

<b>Criterio</b>	<b>Descripción</b>	<b>Evidencia.</b>
Evaluación del desempeño deportivo.	El alumno habrá acreditado los niveles al haber demostrado una adecuada ejecución en sus movimientos, producto de un constante entrenamiento.	- Superación de tiempos tope establecidos año con año.  - Asistencias al entrenamiento.
Evaluación del desempeño académico.	El alumno integrará en su quehacer deportivo una constancia en su desempeño académico, el cual será óptimo.	- Verificación de su promedio académico mediante los registros que posea –boleta de calificaciones o historial académico-.
Evaluación en su integración social.	El joven practicará lo aprendido en su formación grupal ante su familia y su sociedad.	- Asistencia a las retroalimentaciones grupales, tanto de sesiones de entrenamiento, como a las charlas con diversos tópicos – nutrición, resolución de conflictos, etc.-.

### **5.7.3. Integración de ejes en la formación integral del nadador.**

El entrenador y el pedagogo pueden trabajar en conjunto, considerando los tres ejes siguientes:

a) **El conocimiento del adolescente a través de sus intereses, desarrollo físico y cognitivo.** Es prioridad tanto del entrenador como del pedagogo investigar a fondo todo aquello que rodee al adolescente, yendo desde sus dinámicas de relación, sus problemas, su forma de alimentación, sus hábitos, entre otras. Mediante estudios planteados por teóricos encargados de indagar en estos entes, ambos deben construir alternativas para saber cuál es su ideal propósito de enseñanza.

b) **La teoría del entrenamiento deportivo adaptada al adolescente nadador que ha iniciado su etapa tardíamente.** Como se evidenció en capítulos anteriores, México tiene un rezago en la natación, pero eso no ha sido inconveniente para que los jóvenes se interesen al ver una alberca y que decidan aprender, dominar y perfeccionar los cuatro estilos de nado para después

competir, a dominar algunas pruebas de nado y finalmente, a buscar mejores resultados. El papel del pedagogo, en coordinación con un entrenador deportivo, es analizar la situación física y cognitiva del sujeto, así como adecuar macros, mesos y microciclos, estableciendo las condiciones idóneas de entrenamiento, así como partiendo desde objetivos generales y particulares, buscando retroalimentar constantemente a los actores presentes en este proceso. De ahí que tanto el pedagogo como el entrenador, deben trabajar en conjunto, para analizar la pertinencia de los contenidos –que, en este caso, son las series y las sesiones- y los resultados que logren mutuamente.

c) **Las actitudes.** Ésta deriva de dos aspectos fundamentales:

- La dinámica grupal: Como se vio en líneas anteriores, el adolescente busca su identidad a través de su vinculación en grupos, de ahí que se puede trazar metas grupales e individuales y, posteriormente, sus planes de vida a corto, mediano y largo plazo. Es en donde él debe someterse a reglas de grupo, a reconocer a un líder, a apoyar a sus compañeros y a apoyarse a sí mismo. La natación puede parecer un deporte individual, y lo es en su ejecución primordial (en los torneos), pero siempre hace falta un compañero con quién rivalizar fraternamente, un entrenador con quién identificarse, sentirse apreciado y reprochado y, finalmente, a quién le tenga la confianza suficiente para lograr sus metas como competidor y, posteriormente, en su vida. De ahí que el entrenador y el pedagogo deben trabajar en conjunto para conducir a un buen grupo, el cual logre la disciplina y la constancia para ser exitoso, y, por consiguiente, que cada uno de sus integrantes, logre un desempeño sobresaliente, tanto en lo académico como en su vida diaria. El equipo de natación debe ser, entonces, lo bastante sólido para que el adolescente aprenda reglas de convivencia como reglas de juego, las cuales al final de cuentas, se traducirán en reglas sociales. Viendo un ejemplo burdo, un

nadador, si no acata una parte del reglamento de competencias – salidas adelantadas, toque con una mano en mariposa y pecho, interferir en el nado del competidor, etc.- obtiene una penalización. Ésto es lo mismo que pasa en la vida real –si no entregas tus tareas, repruebas; si no comes, te desnutres; si no respetas las señales de tránsito, serás multado, etc.-, situación, que, sin duda, les brindará un sentido de justicia y de reflexión en su quehacer –puede preguntarse si en verdad ameritó la descalificación, si fue acorde a las reglas y, como conclusión preguntarse cómo evitar o asumir el error. Tras estas aproximaciones, los agentes formadores - entrenador y pedagogo- deben trazar dicho camino para que los nadadores logren una cohesión grupal integral, sin exclusiones ni elitismos, y en donde ellos proyecten su capacidad de incursionar activamente en la sociedad, respetando sus reglas y siendo críticos.

- La voluntad como un saber ser del nadador adolescente. El entrenador debe ser lo suficientemente diestro para alentar a los alumnos, empleando principios de motivación extrínseca basados en la superación personal del sujeto. En diversas ocasiones se afrontarán casos en donde los nadadores declinarán en entrenar o no tendrán la suficiente fuerza de voluntad para desear seguir entrenando. Esto puede ser un problema si en los programas de entrenamiento no se vela por animar y motivar al nadador a obtener mejores resultados. Obviamente no digo que el entrenador y el deportista deben exagerar en proyectar ánimos exacerbados, pues lejos de lograr resultados, lograrían asustar al adolescente. Por ello, el entrenador debe ser lo suficientemente diestro para motivar al adolescente a esforzarse más. Debe ser lo suficientemente ecuánime para reconocer sus aciertos y lo suficientemente serio para decirle al nadador que ha fallado en sus ejecuciones. Tras tener esas retroalimentaciones con exigencias –te pongo este



trabajo porque eres capaz de realizarlo; eres lo suficientemente fuerte para nadar más rápido, así que sigue adelante; vamos, no flaquees en tu estilo; mejora todo, etc.- y con reconocimientos a sus logros y a su esfuerzo: “excelente, dominaste la prueba como lo trabajamos”; “ok, no ganaste esta vez, pero diste tu 100%, que es lo que deseo”, etc.- así como ir más allá de la preparación –esfuérate por ser mejor en tu escuela; flaqueaste en álgebra, es necesario que estudies, si no, no lograrás tus metas, etc.-; pero, sobre todo, empezar a hacer que el nadador vea que hace todo para él mismo – estás en el equipo porque deseas ser mejor en tu vida”; “logra ser un estudiante sobresaliente”; “date la oportunidad de ser buen hijo”, etc.-

## 6. SUGERENCIA DE PROGRAMA DE FORMACIÓN INTEGRAL EN EL NADADOR ADOLESCENTE.

### 6.1 DIAGNÓSTICO.

El presente programa de entrenamiento de natación va dirigido a adolescentes que se encuentren en las edades de 15 a 18 años los cuales estén cursando el nivel medio superior con la finalidad de entrenar en forma a nadadores para que participen en torneos y que, en la mayoría de los casos, hayan iniciado tardíamente su práctica deportiva. Para efectos de su aplicación, deben considerarse los siguientes aspectos:

**- Lugar de entrenamiento.** Revisar las condiciones de la alberca, las cuales están listadas en el capítulo 4 (tipo de alberca, número de carriles, si la alberca es al aire libre o techada, estado de los bancos de salida y número de estos, temperatura, señalizaciones, PH de la alberca, área de vestidores, temperatura de las regaderas, etcétera).

**- Estado físico de cada uno de los integrantes.** Para ello hay que considerar sus datos de identificación, género, detectar si fuma o ingiere bebidas alcohólicas, estatura, peso, hábitos alimenticios, lesiones y operaciones que le hayan practicado anteriormente, así como revisar sus niveles de fuerza, resistencia, elasticidad y coordinación, los cuales se medirán de la siguiente forma:

**Cuadro 33: Evaluación diagnóstica.**

HABILIDAD	PRUEBA	CRITERIOS
FUERZA	- Lagartijas en un minuto	El nadador hará lagartijas, tratando de llegar a su máximo durante un minuto. La prueba será satisfactoria si el nadador logra mantener la misma técnica durante un minuto.
	- Abdominales en un minuto	El nadador llevará a cabo abdominales durante un minuto a una velocidad que él considere adecuada. Se dará por satisfactoria la prueba si éste conserva buena técnica al hacer los ejercicios.

	- Sentadillas en un minuto	El nadador hará durante un minuto sentadillas al ritmo que considere adecuado. Se considerará adecuada la prueba si éste termina con buena técnica, espalda erguida y con un ritmo armonioso en la flexión y extensión de las piernas.
ELASTICIDAD	- Flexión del tronco hacia adelante	Si el nadador toca la punta de los pies, entonces se considerará una elasticidad óptima. No deberá agarrar vuelo para lograr tal efecto. Si el nadador no alcanza a tocar sus pies, entonces deberá desarrollar mayor elasticidad.
COORDINACION	- Correr 10 veces una distancia de 5 metros	El deportista correrá lo más rápido posible una distancia de 5 metros 10 veces. Se considerará apta su coordinación cuando el nadador se detenga exactamente en los 5 metros.
RESISTENCIA	- Correr durante 15 minutos	El nadador hará un trote o carrera durante 15 minutos. Se considerará adecuada la prueba si éste termina el tiempo con buena recuperación.

**-Nivel de nado de los integrantes** Esto permitirá observar la habilidad que el nadador tenga al iniciar el programa de entrenamiento, para posteriormente establecer los criterios de enseñanza de las cuatro técnicas de nado, así como de las reglas de nado.

## 6.2 PLANEACIÓN DIDÁCTICA Y EVALUACIÓN.

El entrenamiento del nadador debe cubrir las fases técnicas, tácticas y de desarrollo de habilidades. A continuación se presenta una propuesta en la que intenté vincular didáctica y la planeación de un entrenamiento considerando que el entrenador, como especialista en formación deportiva, conoce cada una de las fases y la forma de planificar las sesiones.

**a) Propósito:**

Formar a través de una instrucción deportiva a nadadores competitivos en su etapa adolescente, en donde adquieran una formación integral que les permita enfrentar sus gestas deportivas.

**b) Objetivo general:**

Que el nadador adquiera un conjunto de elementos que le encaminen a una formación integral adecuada como nadador en etapa tardía. Así, al finalizar los tres años de entrenamiento, el nadador:

- Dominará los cuatro estilos de nados, virajes, vueltas y toques, así como desarrollará fuerza, velocidad y resistencia aeróbica para confrontar eficientemente un torneo.
- Controlará el proceso físico y mental que vive como nadador competitivo, logrando que su desempeño en la natación sea óptimo, enfrentando tanto los entrenamientos arduos como las justas deportivas como un momento necesario en su práctica acuática, reflejando así una integridad humana en los torneos.
- Reflexionará sobre el papel que tiene como un ser social a partir del vínculo entre sus compañeros y su influencia en logros de metas, tanto individuales como grupales.

**c) Desarrollo del programa.**

El programa dirigido al adolescente consiste en tres años de entrenamiento, en los cuales adquirirá una serie de habilidades motoras como resistencia, elasticidad, fuerza, velocidad y coordinación idóneas para su óptimo desempeño acuático. El entrenamiento se adaptará según las necesidades físicas y de desempeño que cada nadador evidencie a la hora de sus entrenamientos y competencias,

procurando cuidar su incremento de habilidades para un óptimo desarrollo a largo plazo, por lo que se le solicitará al joven deportista a asistir a gran parte de los entrenamientos, los cuales tendrán una duración adecuado a su potencial detectado. Ello implicará que el joven nadador se someta a un entrenamiento que combine ejercicios terrestres y acuáticos, para que pueda moldear su cuerpo a otro requerido para éste deporte.

Asimismo, el nadador tendrá que asistir a sesiones especiales, las cuales retroalimentarán su quehacer como estudiante, como nadador y como un sujeto próximo a intervenir en su sociedad con su participación activa. Tales sesiones consistirán en aspectos relacionados a su entorno, su alimentación y la resolución de conflictos internos ante situaciones de stress, las cuales, en este caso, se encausan a los torneos deportivos, pensando también que una competencia es un ejercicio que le ayudara a enfrentar su vida diaria.

**Cuadro 34: Mapa del programa.**

AÑO	OBJETIVOS ANUALES	CONTENIDOS			DURACIÓN EN SEMANAS
		ENTRENAMIENTO PARA	REALIMENTACIÓN PARA	SESIONES ESPECIALES PARA	
1º año	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocerá la dinámica del entrenamiento de la natación viviendo cada una de sus fases</li> <li>- Adquirirá hábitos alimenticios adecuados para sus necesidades como nadador</li> <li>- Organizará adecuadamente sus actividades académicas y de entrenamiento</li> <li>- Adquirirá la motivación necesaria para salir adelante como nadador competitivo</li> <li>- Aprenderá a convivir con sus compañeros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Técnica en los cuatro estilos</li> <li>➤ Aprendizaje de los virajes</li> <li>➤ Ejecución de salidas, tanto de banco como dentro de la alberca –dorso-</li> <li>➤ Desarrollo de resistencia base</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conocimiento de las reglas del equipo</li> <li>➤ Sensibilización</li> <li>➤ Organización</li> <li>➤ Convivencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Motivación</li> </ul>	44 semanas y 2 días
2º año	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Logrará sus primeros tiempos participando en sus primeros torneos</li> <li>- Conocerá el desarrollo de un torneo</li> <li>- Conocerá sus habilidades y sus destrezas, las cuales le permitirán tomar decisiones a futuro</li> <li>- Adquirirá los elementos necesarios que le permitirán identificar y trazar metas a corto, mediano y largo plazo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dominio de los cuatro estilos, virajes y vueltas.</li> <li>➤ Desarrollo de velocidad y fuerza explosiva</li> <li>➤ Preparación táctica para pruebas de fondo y velocidad</li> <li>➤ Elección de prueba o estilos primarios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Organización</li> <li>➤ Sensibilización</li> <li>➤ Motivación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Motivación</li> <li>➤ Reconocimiento de logística de un torneo</li> <li>➤ Sentido de pertenencia de equipo</li> <li>➤ Reconocer los logros</li> </ul>	47 semanas y un día
3º año	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Superará sus marcas logradas en el año anterior, reflejando así el avance en sus pruebas preferidas, así como mejoraran sus tiempos en pruebas complementarias</li> <li>- Afrontará armónicamente el futuro mediante su ubicación espacio temporal (el aquí y el ahora) como un eje esencial para el logro de metas personales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aumento de fuerza, resistencia y velocidad</li> <li>➤ Superación de cronometrajes –bajar tiempos- en todas las pruebas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Organización</li> <li>➤ Ubicación espacio temporal</li> <li>➤ Agradecimiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Motivación</li> <li>➤ Reconocimiento de logística de un torneo</li> <li>➤ Sentido de pertenencia de equipo</li> <li>➤ Reconocer los logros</li> </ul>	47 semanas y un día

## **e) Años:**

### **■ 1º año. Introducción y preparación.**

Propósito: Adaptar física y mentalmente al nadador novato para la práctica de este deporte para justas deportivas, a partir del aprendizaje adecuado de los cuatro estilos de nado, así como de las salidas y virajes, bajo el hecho de que ésta será una adaptación crónica.

Esta etapa será meramente formativa y sin compromiso de iniciar un ciclo competitivo externo, sino entre sus compañeros. Los tiempos que logre en esta fase serán considerados como óptimos, pues ellos establecerán el avance que lograron tras haber participado, en el periodo de un año, en un entrenamiento formal. Cabe señalar que se sugieren esos chequeos internos durante el segundo macrociclo, preferentemente a mitades y a finales de éste. Entre tanto, el entrenador, al dar las sesiones de realimentación, necesitará atender las siguientes sugerencias

- Preparar los temas que se sugieren en las cartas descriptivas y, en el caso de ignorar sobre el tema, asesorar o invitar a un experto.
- Manejar un tono de voz autoritario, pero cordial. Jamás agredir o burlarse de algún comentario erróneo de algún alumno.
- Mostrarse empático ante las preocupaciones, dudas o sugerencias de los nadadores.
- Adoptar una postura conciliadora entre los integrantes del grupo, recalando que cada elemento es importante para el logro de metas.
- Concluir invitando a los nadadores a creer en ellos mismos y a dar el máximo en sus entrenamientos y competencias.

Es necesario destacar que el entrenador debe ubicar el qué y el porqué de los microciclos. Por ello, cabe recordar que:

- El microciclo gradual tiene la función de preparar al cuerpo para el entrenamiento de natación (acondicionamiento general, repaso de técnica y trabajar la resistencia del nadador).
- El microciclo de choque correrá con la función de preparar al cuerpo para esfuerzos mayores. Es por ello que se debe considerar que en esta fase se trabajará con kilometrajes considerablemente fuertes y series agotadoras (25 metros a máxima velocidad, 200 metros aumentando velocidad, etcétera).
- El microciclo de acercamiento intentará poner al cuerpo en su 100% de estado óptimo de rendimiento, para que pueda hacer su trabajo en las competencias. Ello no quita que será intenso, pero no muy agotador.
- El microciclo de recuperación intentará estabilizar el cuerpo de nadador para relajarlo y prepararlo para una carga posterior sin agotarlo.



Cuadro 35: Mapa del 1º año de entrenamiento.

NÚMERO DE DÍAS	HORA POR DÍA	KILOMETRAJE SUGERIDO	MÍNIMO: Un Kilómetro	
5	1 hora/1:30 horas		MÁXIMO: Dos Kilómetros quinientos metros	
FASES DEL ENTRENAMIENTO				
MACROCICLO	MESOCICLO	MICROCICLO	DURACIÓN DEL MICROCICLO	KILOMETRAJE POR MICROCICLO
<b>INGRESANDO AL PROGRAMA</b>		SESIÓN DE REALIMENTACIÓN 1 SESIÓN DE REALIMENTACIÓN 2	Un día	30 minutos de nado continuo alternando crawl y dorso
		Preparación previa basada en: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote</li> <li>• Abdominales</li> <li>• Sentadillas</li> <li>• Lagartijas</li> <li>• Fondos</li> </ul>	Un mes	Nado libre sin compromiso de kilometraje
		SESIÓN DE REALIMENTACIÓN 3	Un día	30 minutos de nado continuo alternando crawl y dorso
<b>MACROCICLO 1 DESARROLLO DE TÉCNICA</b>	<b>Mesociclo A Gradual</b>	SESIÓN DE REALIMENTACIÓN 4	Un día	30 minutos de nado continuo alternando crawl y dorso
		Microcrociclo Gradual 1. Diagnóstico	Una semana	Un kilómetro
		Microciclo Gradual 2. Correctivo	Una semana	Un kilómetro
		SESIÓN ESPECIAL SE1	Un día	30 minutos de nado continuo alternando crawl y dorso
		Microciclo de Choque	Una semana	Un kilómetro trescientos metros
		Microciclo de Recuperación	Una semana	Un kilómetro doscientos metros
	<b>Mesociclo B De base</b>	Microciclo de Choque 1. Intensidad al 50%	Una semana	Un kilómetro cuatrocientos metros
		Microciclo de Choque 2. Intensidad del 70%	Una semana y media	Un kilómetro seiscientos metros
		Microciclo de Choque 3. Intensidad del 60%	Una semana	Un kilómetro ochocientos metros
		Microciclo de Recuperación	Una semana	Un kilómetro seiscientos metros
	<b>Mesociclo C De Control y Preparación</b>	Micriciclo de Choque 4 Intensidad al 70%	Una semana	Dos kilómetros
		Microciclo de Recuperación	Una semana	Un kilómetro ochocientos metros
		Microciclo de Acercamiento	Una semana	Dos kilómetros
		Microciclo de Recuperación	Una semana	Un kilómetro ochocientos metros
<b>Periodo de transición entre macrociclos</b>			<b>Una semana</b>	<b>Un kilómetro con quinientos metros máximo</b>

<b>MACROCICLO 2 DESARROLLO DE RESISTENCIA AERÓBICA</b>	<b>Mesociclo A Gradual</b>	Microciclo Gradual 1. Diagnóstico	Una semana	Un kilómetro seiscientos metros
		Microciclo Gradual 2. Correctivo	Una semana	Un kilómetro ochocientos metros
		SESIÓN DE REALIMENTACIÓN 5	Un día	30 minutos de nado continuo alternando crawl, dorso y pecho
		Microciclo de Choque	Una semana	Un kilómetro seiscientos metros
		Microciclo de Recuperación	Una semana	Dos kilómetros
	<b>Mesociclo B De base</b>	Microciclo de Choque 1. Intensidad al 50%	Una semana	Dos kilómetros
		Microciclo de Choque 2. Intensidad del 70%	Una semana y media	Un kilómetro ochocientos metros
		Microciclo de Choque 3. Intensidad del 60%	Una semana	Dos kilómetros
		Microciclo de Recuperación	Una semana	Un kilómetro ochocientos metros
		SESIÓN DE REALIMENTACIÓN 6	Un día	30 minutos de nado continuo alternando mariposa, dorso, pecho y crawl
	<b>Mesociclo C De Control y Preparación</b>	Micriciclo de Choque 4 Intensidad al 70%	Una semana	Dos kilómetros quinientos metros
		Microciclo de Recuperación	Una semana	Dos kilómetros doscientos metros
		Microciclo de Acercamiento	Una semana	Dos kilómetros quinientos metros
		Microciclo de Recuperación	Una semana	Dos kilómetros trescientos metros

**Cuadro 36: Estrategias recomendadas para el 1º año.**

MACROCICLO	ESTRATEGIA DE ENTRENAMIENTO	ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE	EJEMPLOS	RECURSOS
MACROCICLO 1	<p>El entrenador seguirá los siguientes momentos:</p> <p>a) observará el nado de los alumnos</p> <p>b) corregirá primero la postura en el agua, posteriormente la patada, luego la brazada y al último el estilo completo</p> <p>c) adaptará al nadador con ejercicios fuera del agua (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos)</p>	<p>El alumno nadará como aprendió o, en su caso, se le enseñará a nadar</p> <p>El alumno escuchará y ejecutará las indicaciones del entrenador</p> <p>El alumno, mediante la guía del entrenador, intentará generar imágenes internas relacionadas con los movimientos óptimos</p>	<p>Series separadas en donde el alumno haga primero la patada, luego la brazada. Ejemplo:</p> <p>200 metros de patada. 6x50 alternado de brazada 8x25 estilo completo</p> <p>Series en donde el nadador se desplace en los estilos primero con un brazo, luego con el otro y finalmente la ejecución del estilo completo</p> <p>200 metros de estilos haciendo 2 brazadas con la derecha, dos con la izquierda y dos completas</p>	<p>Alberca</p> <p>Piso</p>
MACROCICLO 2	<p>El entrenador seguirá los siguientes momentos:</p> <p>a) observará el nado de los alumnos</p> <p>b) Observará cuantos metros continuos pueden nadar los alumnos y la forma de respirar de estos</p> <p>c) Planeará las series para que el nadador pueda aguantar distancias</p>	<p>El alumno seguirá las indicaciones de su entrenador</p> <p>El nadador se percatará de su forma de respiración, de tal forma que deberá modificarla</p> <p>El nadador hará sus estilos conservando máxima técnica</p>	<p>Para corrección de respiración: Se le recordará al nadador que, cuando la cabeza esté abajo del agua, se sacará el aire por la boca o la nariz y cuando esté afuera lo tomará por la boca</p> <p>Series planeadas para nados progresivos de 12.5, 25, 50, 75 o 100 metros, siendo que:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- los 100 metros serán de crawl, dorso o combinado individual</li> <li>- los 50 metros de mariposa o pecho</li> </ul>	<p>Alberca</p> <p>Terreno para correr</p>

■ **Cartas descriptivas. Sesiones de realimentación para el 1º año.**

**Cuadro 37: Sesión 1.**

Nombre de la sesión: <i>1. Presentación del equipo de natación</i>				
<b>Objetivo de la sesión.</b> Que el nadador identifique el lugar, al entrenador, la ubicación del material, los horarios y las reglas de convivencia y disciplina a seguir durante su práctica deportiva				
<b>Duración</b>	<b>Contenido de la sesión</b>	<b>Estrategia del entrenador</b>	<b>Estrategia para el nadador</b>	<b>Recursos</b>
Una hora	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación del equipo de natación</li> <li>- Horarios de entrenamiento</li> <li>- Exposición del plan de trabajo</li> <li>- El equipo de natación es para competir</li> <li>- Tipos de competencias en las que se participará                             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Torneos Locales</li> <li>o Colegiales</li> <li>o Estatales</li> <li>o Nacionales</li> </ul> </li> </ul>	<p>El entrenador dará una charla a los estudiantes acerca de los propósitos y objetivos que se perseguirán como equipo de natación</p> <p>El entrenador dará a conocer los lineamientos del equipo</p> <p>Todo mediante una breve exposición</p>	<p>Los nadadores conocerán las instalaciones</p> <p>Los nadadores se registrarán</p>	<p>Un pizarrón</p> <p>Gises/plumones</p> <p>Cámara fotográfica</p>

**Cuadro 38: Sesión 2.**

<b>Sesión 2. Presentación de los nadadores integrantes del equipo</b>				
<b>Objetivo de la sesión.</b> Que el nadador conozca a sus compañeros de equipo, tanto veteranos como contemporáneos				
<b>Duración</b>	<b>Contenido de la sesión</b>	<b>Estrategia del entrenador</b>	<b>Estrategia para el nadador</b>	<b>Recursos</b>
Una hora	Presentación <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Nombre</li> <li>○ Edad</li> <li>○ Año académico</li> <li>○ Experiencia como nadador</li> </ul>	El entrenador dará instrucciones relacionadas con la presentación de los nadadores  El entrenador dará instrucciones para la dinámica de grupo	Los nadadores llevarán a cabo la dinámica de grupo, la cual consiste en los siguientes pasos:  Dinámica de grupo:  a) Anotar de forma individual en una hoja de papel cinco diferencias y cinco semejanzas con los compañeros de equipo  b) Integrarse con un grupo de cinco compañeros e intercambiar las semejanzas y las diferencias  c) Con los mismos cinco compañeros acordar “que es lo que desean recibir de los compañeros y del equipo de natación” y “con que cosas, aspectos, conductas, etc. van a contribuir para lograr la meta”.  Los nadadores conocerán las instalaciones	Un pizarrón  Gises/plumones  Hojas de cuaderno  Cámara fotográfica

**Cuadro 39: Sesión 3.**

*Sesión 3. Deporte, escuela y sociedad*

**Objetivo de la sesión.** Que el nadador comprenda la importancia de atender en forma armónica las labores académicas, las deportivas y las sociales, dándole a cada uno de estos rubros el tiempo y dedicación necesarios

Duración	Contenido de la sesión	Estrategia del entrenador	Estrategia para el nadador	Recursos
Una hora	Organización de tiempos <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tiempo de clases</li> <li>○ Tiempo de entrenar</li> <li>○ Tiempo para hacer tareas</li> <li>○ Tiempo para los amigos</li> <li>○ Tiempo personal</li> </ul>	El entrenador explicará la importancia de organizar los tiempos para entrenar, clases y entretenimiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ El nadador elaborará de forma individual en una hoja de cuaderno su horario –hora de levantarse, horario de clases y hora de dormirse-</li> <li>○ El nadador establecerá un horario para entrenamiento</li> <li>○ El nadador establecerá tiempos para la realización de labores académicas</li> <li>○ El nadador establecerá horas para su esparcimiento personal</li> <li>○ Al término de los ejercicios el nadador entregará estos registros al entrenador para establecerle un horario de entrenamiento fijo</li> </ul>	Un pizarrón Gises/plumones Hojas de cuaderno Cámara fotográfica

**Cuadro 40: Sesión 4.**

*Sesión 4. Nutrición*

<b>Objetivo de la sesión.</b> Que el nadador tras recibir un breviario de nutrición, mejore sus hábitos alimenticios				
<b>Duración</b>	<b>Contenido de la sesión</b>	<b>Estrategia del entrenador</b>	<b>Estrategia para el nadador</b>	<b>Recursos</b>
Una hora con treinta minutos	<p>La importancia de una buena nutrición</p> <p>Comer de 3 a 4 veces al día</p> <p>Como llevar una alimentación balanceada</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Qué comer</li> <li>o Cuanto comer</li> <li>o Hablar sobre los "Antojitos"</li> <li>o Riesgos del alcohol y el cigarro para el desempeño deportivo</li> </ul> <p>Por qué no dejar de comer</p>	<p>El entrenador invitará a un nutriólogo para que les brinde una charla sobre nutrición en nadadores</p>	<p>El nadador elaborará una dieta balanceada basada en los criterios alimenticios aprendidos durante la charla</p>	<p>Un pizarrón</p> <p>Gises/plumones</p> <p>Hojas de cuaderno</p> <p>Cámara fotográfica</p>

**Cuadro 41: Sesión 5.**

<i>Sesión 5. Noviazgo, amigos y responsabilidades</i>				
<b>Objetivo de la sesión.</b> Que el nadador reflexione sobre la amistad, el noviazgo y sus repercusiones tanto positivas como negativas de estas etapas en su persona				
<b>Duración</b>	<b>Contenido de la sesión</b>	<b>Estrategia del entrenador</b>	<b>Estrategia para el nadador</b>	<b>Recursos</b>
Una hora	<p>La amistad</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Por qué elegimos a nuestras amistades?</li> <li>○ Factores a favor y en contra y su influencia u obstrucción para el logro de metas</li> </ul> <p>Noviazgo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Llevar un noviazgo constructivo</li> <li>○ El noviazgo no es para siempre</li> <li>○ Factores a favor y en contra en el noviazgo y su influencia en el logro u obstrucción de metas</li> </ul> <p>Repercusiones de las amistades y el noviazgo en nuestra vida personal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fin de un noviazgo o de una amistad</li> <li>○ Asimilación de la ruptura</li> <li>○ La vida sigue</li> <li>○ Continuación de nuestros proyectos de vida</li> </ul>	<p>El entrenador tendrá una charla sobre lo que es una amistad y un noviazgo, así como invitará a que los nadadores reflexionen sobre ello y sus implicaciones en el proceso de entrenamiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ En grupo, los nadadores harán una lluvia de ideas y deducir que es y que no es para ellos una amistad</li> <li>○ En grupo, los nadadores harán una lluvia de ideas y deducirán que es y que no es para ellos el noviazgo</li> <li>○ El alumno reflexionará sobre la importancia de separar lo personal de la intención de lograr metas, tratando de trabajar en ellas pase lo que pase</li> </ul>	<p>Un pizarrón</p> <p>Gises/plumones</p> <p>Hojas de cuaderno</p> <p>Cámara fotográfica</p>



**Cuadro 42: Sesión 6.**

*Sesión 6. El conflicto*

<b>Objetivo de la sesión.</b> Que el nadador aprenda algunas habilidades para resolver problemas personales de una forma satisfactoria.				
<b>Duración</b>	<b>Contenido de la sesión</b>	<b>Estrategia del entrenador</b>	<b>Estrategia para el nadador</b>	<b>Recursos</b>
Una hora	<p>Qué es el conflicto.</p> <p>Diferencias entre el pensar y el sentir cuando hay un conflicto.</p> <p>Resolución de conflictos y consensos.</p> <p>El parafraseo</p>	<p>El entrenador abordara este tópico acerca del conflicto en los grupos y la importancia de saber cómo resolverlo con el fin de mantener una armonía entre los integrantes y enfocarlos al logro de resultados</p>	<p>El nadador trabajará en pareja con otro nadador. Un nadador será el primero que exprese el conflicto y el otro oirá atentamente todo lo que diga. Terminado de expresar el conflicto el nadador oyente repetirá de una forma resumida lo que el nadado hablante expresó. Al final ambos nadadores pondrán solución al problema</p>	<p>Un pizarrón</p> <p>Gises/plumones</p> <p>Cámara fotográfica</p>

**Cuadro 43: Criterios de evaluación para el 1º año de entrenamiento.**

<b>Criterios</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Condiciones</b>
Técnica adecuada	<b>35%</b>	El nadador ejecutará adecuadamente los cuatro estilos de nado, así como sus virajes y salidas, tratando de demostrar que domina los cuatro estilos y sus demás elementos –salidas y virajes-
Comportamiento en el lugar de entrenamiento	<b>30%</b>	- Ejecución de ejercicios y series completas - Apoyo grupal
Seguimiento bimestral del promedio académico	<b>35%</b>	Promedio académico satisfactorio

- **Objetivos terminales del año:** Al finalizar esta primera fase el nadador:
- Aprenderá las técnicas adecuadas de los cuatro estilos de nado, así como los virajes y las vueltas.
  - Reflexionará sobre la importancia de considerar todos los aspectos de su vida para su desarrollo personal y deportivo.

## ■ 2º año.

Propósito: Desarrollar en el nadador las habilidades físicas y cognitivas necesarias para que pueda desenvolverse en su primer ciclo competitivo con la finalidad de lograr los primeros resultados competitivos, a partir del incremento de las cargas de trabajo dirigidas a mejorar su resistencia y velocidad.

En este año se sugiere empezar a buscar torneos externos, empezando por los locales hasta los estatales, con la finalidad de que el nadador empiece a aspirar a mejores resultados. Igualmente, se intentará buscar torneos acordes al desempeño de cada nadador.

Cuadro 44: Mapa del 2º año de entrenamiento.

NÚMERO DE DÍAS	HORA POR DÍA	KILOMETRAJE SUGERIDO	MÍNIMO: Dos Kilómetros	
6-7	2 horas/2:30 horas		MÁXIMO: Cuatro Kilómetros quinientos metros	
FASES DEL ENTRENAMIENTO				
MACROCICLO	MESOCICLO	MICROCICLO	DURACIÓN DEL MICROCICLO	KILOMETRAJE POR MICROCICLO
<b>MACROCICLO 1*</b> <b>PREPARACIÓN GENERAL</b>	<b>Mesociclo A</b> <b>Gradual</b>	SESIÓN DE REALIMENTACIÓN 1	Un día	30 minutos de nado continuo alternando crawl y cualquier estilo –mariposa, dorso o pecho, o los tres-
		Microciclo Gradual 1. Diagnóstico	Una semana	Dos kilómetros
		Microciclo Gradual 2. Correctivo	Una semana	Dos kilómetros quinientos
		Microciclo de Choque	Una semana	Dos kilómetros ochocientos metros
		Microciclo de Recuperación	Media semana	Dos kilómetros quinientos metros
	<b>Mesociclo B</b> <b>De base</b>	SESIÓN ESPECIAL SE1	Un día	30 minutos de nado continuo alternando crawl y cualquier estilo –mariposa, dorso o pecho, o los tres-
		Microciclo de Choque 1. Intensidad al 50%	Dos semanas	Dos kilómetros trescientos metros
		Microciclo de Choque 2. Intensidad del 70%	Tres semanas	Dos kilómetros quinientos metros
		Microciclo de Choque 3. Intensidad del 60%	Dos semanas y media	Dos kilómetros ochocientos metros
		SESIÓN DE REALIMENTACIÓN 2	Un día	30 minutos de nado continuo alternando crawl y cualquier estilo –mariposa, dorso o pecho, o los tres-
		Microciclo de Recuperación	Una semana	Dos kilómetros trescientos
	<b>Mesociclo C</b> <b>De Control y Preparación</b>	Micriciclo de Choque 4 Intensidad al 70%	Una semana	Dos kilómetros quinientos metros
		Microciclo de Recuperación	Una semana	Dos kilómetros con trescientos metros
		Microciclo de Acercamiento	Una semana	Dos kilómetros quinientos metros

\* Días previos a torneos. Se trabajará con dos días de trabajo de técnica y con tres kilómetros con quinientos metros de distancia máxima.

		Microciclo de Recuperación	Una semana	Dos kilómetros con doscientos metros
	<b>Mesociclo D De precompetición</b>	Microciclo de Choque 5 al 80%	Dos semanas	Cuatro kilómetros quinientos metros
		SESIÓN ESPECIAL SE2	Un día	30 minutos de nado continuo de crawl -75 metros nadados al 50%, 50 metros nadados al 80% y 25 metros a máxima velocidad (al terminar el ciclo inicia con los 75 metros y repite el ejercicio hasta terminar los treinta minutos)-
		SESIÓN ESPECIAL SE3	Un día	30 minutos de nado continuo de crawl -75 metros nadados al 50%, 50 metros nadados al 80% y 25 metros a máxima velocidad
		Microciclo de Choque 6 al 85-90%	Dos semanas	Cuatro kilómetros
		SESIÓN ESPECIAL SE4	Un día	30 minutos de nado continuo de crawl -75 metros nadados al 50%, 50 metros nadados al 80% y 25 metros a máxima velocidad
		Microciclo de Acercamiento	Una semana	Cuatro kilómetros
		Microciclo de Recuperación	Media semana	Tres kilómetros
	<b>Mesociclo E De competición</b>	SESIÓN ESPECIAL SE5	Un día	Descanso
		Microciclo de Acercamiento 1 Estabilización	Cuatro días	Cuatro kilómetros doscientos metros
		Microciclo de Competición 1 Rendimiento 80%	Dos días	Cuatro kilómetros
		Microciclo de Acercamiento 2 Compensación	Dos días	Cuatro kilómetros
		Microciclo de Competición 2 100% rendimiento	Dos días	Tres kilómetros ochocientos metros
		SESIÓN ESPECIAL SE6	Un día	Descanso
<b>Periodo de transición entre macrociclos</b>		<b>Sesiones de técnica, salidas, virajes y relevos</b>	<b>Una semana</b>	<b>Tres kilómetros</b>

<b>MACROCICLO 2 PREPARACIÓN ESPECÍFICA*</b>	<b>Mesociclo A Gradual</b>	Microciclo Gradual 1. Diagnóstico	Una semana	Dos kilómetros
		Microciclo Gradual 2. Correctivo	Una semana	Dos kilómetros quinientos
		Microciclo de Choque	Una semana	Dos kilómetros ochocientos metros
		Microciclo de Recuperación	Media semana	Dos kilómetros quinientos metros
		SESIÓN DE REALIMENTACIÓN 3	Un día	30 minutos de nado continuo de crawl -75 metros nadados al 50%, 50 metros nadados al 80% y 25 metros a máxima velocidad
	<b>Mesociclo B De base</b>	Microciclo de Choque 1. Intensidad al 50%	Dos semanas	Dos kilómetros trescientos metros
		Microciclo de Choque 2. Intensidad del 70%	Tres semanas	Dos kilómetros quinientos metros
		Microciclo de Choque 3. Intensidad del 60%	Dos semanas y media	Dos kilómetros ochocientos metros
		Microciclo de Recuperación	Una semana	Dos kilómetros trescientos
	<b>Mesociclo C De Control y Preparación</b>	Micriciclo de Choque 4 Intensidad al 70%	Una semana	Dos kilómetros quinientos metros
		Microciclo de Recuperación	Una semana	Dos kilómetros con trescientos metros
		Microciclo de Acercamiento	Una semana	Dos kilómetros quinientos metros
		SESIÓN DE REALIMENTACIÓN 4	Un día	30 minutos de nado continuo de crawl -75 metros nadados al 50%, 50 metros nadados al 80% y 25 metros a máxima velocidad
		Microciclo de Recuperación	Una semana	Dos kilómetros con doscientos metros
	<b>Mesociclo D De pre competición</b>	Microciclo de Choque 5 al 80%	Dos semanas	Cuatro kilómetros quinientos metros
		Microciclo de Choque 6 al 85-90%	Dos semanas	Cuatro kilómetros
		Microciclo de Acercamiento	Una semana	Cuatro kilómetros
		Microciclo de Recuperación	Media semana	Tres kilómetros
	<b>Mesociclo E De competición</b>	SESIÓN ESPECIAL SE5	Un día	Descanso
		Microciclo de Acercamiento 1 Estabilización	Cuatro días	Cuatro kilómetros doscientos metros

\* Días previos a torneos. Se trabajará con dos días de trabajo de técnica y con tres kilómetros con quinientos metros de distancia máxima.

		Microciclo de Competición 1 Rendimiento 80%	Dos días	Cuatro kilómetros
		Microciclo de Acercamiento 2 Compensación	Dos días	Cuatro kilómetros
		Microciclo de Competición 2 100% rendimiento	Dos días	Tres kilómetros ochocientos metros
		SESIÓN ESPECIAL SE6	Un día	Descanso

Cuadro 45: Estrategias para el 2º año.

MACROCICLO	ESTRATEGIA DE ENTRENAMIENTO	ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE	EJEMPLOS	RECURSOS
MACROCICLO 1	<p>El entrenador seguirá los siguientes momentos:</p> <p>a) observará el nado de los alumnos</p> <p>b) hará adaptaciones técnicas</p> <p>c) incrementará la carga afuera del agua mediante ejercicios como trote, abdominales, sentadillas, lagartijas y trabajo con ligas</p>	<p>El alumno escuchará y ejecutará las instrucciones del entrenador</p> <p>El alumno generará imágenes internas</p>	<p>Revisión de técnica. 16x25, donde 4 seran de mariposa, 4 de dorso, 4 de pecho y 4 de crawl</p> <p>Series de fondo nadando al 75% de la capacidad. 6x400 crawl</p> <p>Series anaeróbicas lácticas 8x25 máxima velocidad</p>	<p>Alberca</p> <p>Piso</p> <p>Ligas</p> <p>Paletas</p> <p>Aletas</p> <p>Tabla</p> <p>Pull buoy</p>



MACROCICLO 2	<p>El entrenador seguirá los siguientes momentos:</p> <p>a) Preparará a los nadadores en los cuatro estilos de nado empleando series de combinado individual</p> <p>b) Desarrollará en los nadadores resistencia</p> <p>c) Desarrollará en los nadadores velocidad</p> <p>d) Enseñará principios de táctica para nadar mejor las pruebas</p>	<p>El alumno seguirá las indicaciones de su entrenador</p> <p>El nadador se percatará de su forma de respiración, de tal forma que deberá modificarla</p> <p>El nadador hará sus estilos conservando máxima técnica</p> <p>El nadador conocerá su 100% de velocidad y de ahí derivará para obtener porcentajes internos que le permitirán nadar mejor sus pruebas</p>	<p>Para corrección de respiración: Se le recordará al nadador que, cuando la cabeza esté abajo del agua, se sacará el aire por la boca o la nariz y cuando esté afuera lo tomará por la boca</p> <p>Series planeadas para nados progresivos de 50, 75, 100, 150, 200 y 400 metros, siendo que:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ los 200 y 400 metros serán de crawl, dorso o combinado individual</li> <li>○ los 50, 75, 100 y 150 metros de mariposa o pecho</li> </ul> <p>Las distancias para velocidad serán a partir de los 50 y 100 metros y aplica para los cuatro estilos</p>	<p>Alberca</p> <p>Piso</p> <p>Ligas</p> <p>Paletas</p> <p>Aletas</p> <p>Tabla</p> <p>Pull buoy</p> <p>Arrastres</p>
--------------	--	---	--	---

Cuadro 46: Tabla de tiempos meta a lograr el 2º año para las damas.

<b>Velocistas</b>		<b>Medio fondistas</b>		<b>Fondistas</b>	
<i>Distancia</i>	<i>Tiempo mínimo</i>	<i>Distancia</i>	<i>Tiempo mínimo</i>	<i>Distancia</i>	<i>Tiempo mínimo</i>
<b>50 Mts Mariposa</b>	Debajo de los 38 Segundos	<b>200 Mts Mariposa</b>	Debajo de los 3:30.00	<b>400 Mts Libre</b>	Debajo de 7:00.00
<b>50 Mts Dorso</b>	Debajo de los 40 segundos	<b>200 Mts Dorso</b>	Debajo de los 3:45.00	<b>800 Mts Libre</b>	Debajo de los 15:00.00
<b>50 Mts Pecho</b>	Debajo de los 45 segundos			<b>400 Mts Combinado Individual</b>	Debajo de los 8:30.00
<b>50 Mts Libre</b>	Debajo de los 35 segundos	<b>200 Mts Pecho</b>	Debajo de los 3:50.00		
<b>100 Mts Mariposa</b>	Debajo de 1:30.00	<b>200 Mts Libre</b>	Debajo de los 3:00.00		
<b>100 Mts Dorso</b>	Debajo de 1:40.00	<b>200 Mts Combinado Individual</b>	Debajo de los 3:45.00		
<b>100 Mts Pecho</b>	Debajo de 1:45.00				
<b>100 Mts Libre</b>	Debajo de 1:20.00				
<b>100 Mts Combinado Individual</b>	Debajo de 1:25.00				

Cuadro 47: Tabla de tiempos meta a lograr el 2º año para los varones.

<b>Velocistas</b>		<b>Medio fondistas</b>		<b>Fondistas</b>	
<i>Distancia</i>	<i>Tiempo mínimo</i>	<i>Distancia</i>	<i>Tiempo mínimo</i>	<i>Distancia</i>	<i>Tiempo mínimo</i>
<b>50 Mts Mariposa</b>	Debajo de 35 segundos	<b>200 Mts Mariposa</b>	Debajo de 3:10.00	<b>400 Mts Libre</b>	Debajo de 6:00.00
<b>50 Mts Dorso</b>	Debajo de 40 segundos	<b>200 Mts Dorso</b>	Debajo de 3:15.00	<b>1500 Mts Libre</b>	Debajo de 23:00.00
<b>50 Mts Pecho</b>	Debajo de 45 segundos	<b>200 Mts Pecho</b>	Debajo de 3:30.00	<b>400 Mts Combinado Individual</b>	Debajo de 6:30.00
<b>50 Mts Libre</b>	Debajo de 30 segundos	<b>200 Mts Libre</b>	Debajo de 2:40.00		
<b>100 Mts Mariposa</b>	Debajo de 1:20.00	<b>200 Mts Combinado Individual</b>	Debajo de 3:10.00		
<b>100 Mts Dorso</b>	Debajo de 1:30.00				
<b>100 Mts Pecho</b>	Debajo de 1:40.00				
<b>100 Mts Libre</b>	Debajo de 1:10:00				
<b>100 Mts Combinado Individual</b>	Debajo de 1:20.00				

## ■ Sesiones de realimentación para el 2º año

Cuadro 48: **Sesión 1.**

Nombre de la sesión: <i>1- Autoevaluación del año anterior</i>				
<b>Objetivo de la sesión</b> Que el nadador reflexione sobre su vivencia en el equipo en su primer año motivándose para lograr buenos resultados				
<b>Duración</b>	<b>Contenido de la sesión</b>	<b>Estrategia del entrenador</b>	<b>Estrategia para el nadador</b>	<b>Recursos</b>
Una hora	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Renovación del compromiso adquirido en el primer año</li> <li>○ Actitudes personales a mantener y a cambiar durante el entrenamiento</li> <li>○ Acuerdos</li> <li>○ Aviso sobre sesiones de entrenamiento sabatinas, dobles sesiones y demás</li> <li>○ Renovación de compromisos para obtener resultados en la natación y en la escuela</li> <li>○ Elección de un uniforme para competir (gorra de silicón, traje de baño y playeras)</li> </ul>	<p>El entrenador dará una charla a los estudiantes acerca de los propósitos y objetivos que se perseguirán como equipo de natación</p> <p>También presentará a los integrantes del equipo</p> <p>El entrenador dará a conocer los lineamientos del equipo</p> <p>Todo mediante una breve exposición</p>	<p>Un nadador será designado para describir con pluma y papel todo lo que pase en la sesión, así como los acuerdos logrados.</p> <p>Los nadadores de forma individual renovarán sus horarios de entrenamiento, de estudio y de esparcimiento en función de sus actividades escolares</p> <p>Los nadadores elegirán el color de traje de baño, playeras y gorra que usarán en las competencias y comisionarán a alguien para elaborar un logotipo</p>	<p>Un pizarrón</p> <p>Gises/plumones</p> <p>Cámara fotográfica</p>

Cuadro 49: **Sesión 2.**

Nombre de la sesión: <i>2. La importancia de la elección vocacional</i>				
Objetivo de la sesión: Que el nadador identifique sus aptitudes, habilidades e intereses que puedan encaminarlo a una elección vocacional propia				
Duración	Contenido de la sesión	Estrategia del entrenador	Estrategia para el nadador	Recursos
Una hora	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Identificación de habilidades y aptitudes</li> <li>○ Selección de grupos de estudio</li> </ul>	El entrenador dará una charla a los nadadores cuyo fin es invitar al nadador a que, a través de saber cuáles son sus gustos y aptitudes, podría elegir una vocación profesional	<p>En forma individual, el nadador enlistará a discreción en una hoja sus habilidades, en otra sus aptitudes y en otras sus intereses.</p> <p>En base a los resultados obtenidos empezar a canalizar a los nadadores en grupos de estudios entre compañeros cuyas áreas sean acorde a su elección de carrera</p>	<p>Un pizarrón</p> <p>Gises/plumones</p> <p>Hojas de cuaderno</p> <p>Cámara fotográfica</p>

**Cuadro 50: Sesión 3.**

**Nombre de la sesión: 3. Obtención de mejores resultados**

**Objetivo de la sesión:** El nadador reflexionará sobre la importancia de la obtención de mejores resultados en su quehacer cotidiano mediante el reconocimiento del logro y la aceptación del fracaso

Duración	Contenido de la sesión	Estrategia del entrenador	Estrategia para el nadador	Recursos
Una hora	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Qué es el logro?</li> <li>○ ¿Cómo reconocer el logro?</li> <li>○ ¿Qué es la frustración?</li> <li>○ ¿Cómo enfrentar la frustración?</li> </ul>	El entrenador conversará con los nadadores acerca del logro y la frustración, los cuales son dos aspectos que los nadadores deben tener en cuenta para llevar un proceso de entrenamiento armónico	<p>Los nadadores seleccionarán una pareja y elegirán a un oyente y un narrador. El narrador le platicará un logro – obtención de resultados, viajes, etc.- con una narración no mayor a los 10 minutos. Terminado el tiempo el nadador oyente parafraseará lo que le dijo el narrador con un tiempo no mayor a los 5 minutos. Al final el nadador oyente le reconocerá sus logros en un lapso de 2 minutos. Los papeles se invierten una vez terminado el ejercicio con el primer orador.</p> <p>Se repite el ejercicio anterior, pero narrando esta vez las frustraciones que enfrentan en lo cotidiano. El nadador oyente intentará darle ánimos.</p>	<p>Un pizarrón</p> <p>Gises/plumones</p> <p>Hojas de cuaderno</p> <p>Cámara fotográfica</p>

**Cuadro 51: Sesión 4.**

**Nombre de la sesión: 4. Metas**

**Objetivo de la sesión:** El nadador aprenderá a planificar sus compromisos e intereses de forma adecuada, distinguiendo las metas a corto, mediano y largo plazo

<b>Duración</b>	<b>Contenido de la sesión</b>	<b>Estrategia del entrenador</b>	<b>Estrategia para el nadador</b>	<b>Recursos</b>
Una hora	¿Qué son las metas?  Tipos de metas <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Corto Plazo</li> <li>○ Mediano plazo</li> <li>○ Largo plazo</li> </ul> La importancia de establecer metas	El entrenador conversará con los nadadores sobre la importancia de establecer metas a corto, mediano y largo plazo, las cuales intentarán lograr como parte de su proyecto de vida.	En una hoja de cuaderno el nadador escribirá un plan que incluya metas a corto plazo (5 días), mediano plazo (3 meses) y largo plazo (6 meses en adelante), considerando tiempos y recursos	Un pizarrón  Gises/plumones  Hojas de cuaderno  Cámara fotográfica

**Cuadro 52: Criterios de evaluación para el 2º año.**

<b>Criterios</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Condiciones</b>
Logro de tiempos satisfactorios	<b>35%</b>	Los nadadores alcanzaran al menos 3 marcas establecidas en las tablas de tiempo tope en cualquier prueba
Comportamiento en el lugar de entrenamiento	<b>30%</b>	- Ejecución de ejercicios y series completas - Apoyo grupal
Seguimiento bimestral del promedio académico	<b>35%</b>	Promedio académico satisfactorio

■ **Objetivo Terminal del 2º año:** Al finalizar el ciclo el nadador:

- Habrá adquirido un conjunto de habilidades, tanto físicas como intelectuales que le permitirán obtener un buen rendimiento deportivo, logrando alcanzar al menos 5 de las marcas mínimas.
- Adquirirá el criterio para una toma de decisiones que le beneficien en lo social y lo deportivo.



### ■ 3º Año.

Propósito: Desarrollar en el nadador las habilidades necesarias de condición física para la superación de los primeros resultados, incentivando en cada instante la importancia del logro en sus metas en general y, a su vez, concientizarles acerca de la importancia de la transmisión de experiencias, tanto en lo deportivo como en lo vivencial a las generaciones más jóvenes.

Aquí será necesario que los nadadores del tercer año empiecen a vincularse más con los nadadores del primer y segundo año. Una forma de hacerlo sería que el entrenador planeé sesiones enfocadas a la corrección técnica en donde los veteranos ayuden a los novatos.

Cuadro 53: Mapa del 3º año de entrenamiento.

NÚMERO DE DÍAS	HORA POR DÍA	KILOMETRAJE SUGERIDO	MÍNIMO: Tres kilómetros quinientos metros	
6-9 (dobles sesiones)	2:30 horas/3:30 horas		MÁXIMO: Cinco kilómetros	
FASES DEL ENTRENAMIENTO				
MACROCICLO	MESOCICLO	MICROCICLO	DURACIÓN DEL MICROCICLO	KILOMETRAJE POR MICROCICLO
<b>MACROCICLO 1* PREPARACIÓN GENERAL</b>	<b>Mesociclo A Gradual</b>	SESIÓN DE REALIMENTACIÓN 1	Un día	30 minutos de nado continuo alternando crawl y cualquier estilo – mariposa, dorso o pecho, o los tres-
		Microciclo Gradual 1. Correctivo	Una semana	Tres kilómetros quinientos metros
		Microciclo Gradual 2. Puesta en condición	Una semana	Tres kilómetros ochocientos metros
		Microciclo de Choque	Una semana	Cuatro kilómetros
		Microciclo de Recuperación	Media semana	Tres kilómetros quinientos metros
	<b>Mesociclo B De base</b>	SESIÓN ESPECIAL SE1	Un día	30 minutos de nado continuo alternando crawl y cualquier estilo – mariposa, dorso o pecho, o los tres-
		Microciclo de Choque 1. Intensidad al 60%	Dos semanas	Tres kilómetros setecientos metros
		Microciclo de Choque 2. Intensidad del 80%	Tres semanas	Tres kilómetros novecientos metros
		Microciclo de Choque 3. Intensidad del 70%	Dos semanas y media	Tres kilómetros ochocientos metros
		SESIÓN DE REALIMENTACIÓN 2	Un día	30 minutos de nado continuo alternando crawl y cualquier estilo – mariposa, dorso o pecho, o los tres-
		Microciclo de Recuperación	Una semana	Tres kilómetros quinientos metros
	<b>Mesociclo C De Control y Preparación</b>	Micriciclo de Choque 4 Intensidad al 85%	Una semana	Tres kilómetros novecientos metros
		Microciclo de Recuperación	Una semana	Cuatro kilómetros doscientos metros
		Microciclo de Acercamiento	Una semana	Cuatro kilómetros
		Microciclo de Recuperación	Una semana	Cuatro kilómetros

\* Días previos a torneos. Se trabajará con dos días de trabajo de técnica y con tres kilómetros con quinientos metros de distancia máxima.

	<b>Mesociclo D De pre competición</b>	SESIÓN ESPECIAL SE2	Un día	30 minutos de nado continuo de crawl -75 metros nadados al 70%, 50 metros nadados al 85-90% y 25 metros a máxima velocidad
		SESIÓN ESPECIAL SE3	Un día	30 minutos de nado continuo de crawl -75 metros nadados al 70%, 50 metros nadados al 85-90% y 25 metros a máxima velocidad
		Microciclo de Choque 6 al 90-95%	Dos semanas	Cinco kilómetros
		SESIÓN ESPECIAL SE4	Un día	30 minutos de nado continuo de crawl -75 metros nadados al 70%, 50 metros nadados al 85-90% y 25 metros a máxima velocidad
		Microciclo de Acercamiento	Una semana	Cuatro kilómetros novecientos metros
		Microciclo de Recuperación	Media semana	Cinco kilómetros
	<b>Mesociclo E De competición</b>	SESIÓN ESPECIAL SE5	Un día	Descanso
		Microciclo de Acercamiento 1 Estabilización	Cuatro días	Cinco kilómetros
		Microciclo de Competición 1 Rendimiento 85%	Dos días	Cuatro kilómetros ochocientos metros
		Microciclo de Acercamiento 2 Compensación	Dos días	Cuatro kilómetros seiscientos metros
		Microciclo de Competición 2 100% rendimiento	Dos días	Cuatro kilómetros quinientos metros
		SESIÓN ESPECIAL SE6	Un día	Descanso
	<b>Periodo de transición entre macrociclos</b>	<b>Sesiones de técnica, salidas, virajes y mediciones de relevos</b>	<b>Una semana</b>	<b>Tres kilómetros quinientos metros</b>

<b>MACROCICLO 2 PREPARACION ESPECÍFICA*</b>	<b>Mesociclo A Gradual</b>	Microciclo Gradual 1. Correctivo	Una semana	Tres kilómetros quinientos metros
		Microciclo Gradual 2. Puesta en condición	Una semana	Tres kilómetros ochocientos metros
		Microciclo de Choque	Una semana	Cuatro kilómetros
		Microciclo de Recuperación	Media semana	Tres kilómetros quinientos metros
		SESIÓN DE REALIMENTACIÓN 3	Un día	30 minutos de nado continuo de crawl -75 metros nadados al 70%, 50 metros nadados al 85-90% y 25 metros a máxima velocidad
	<b>Mesociclo B De base</b>	Microciclo de Choque 1. Intensidad al 60%	Dos semanas	Tres kilómetros setecientos metros
		Microciclo de Choque 2. Intensidad del 80%	Tres semanas	Tres kilómetros novecientos metros
		Microciclo de Choque 3. Intensidad del 70%	Dos semanas y media	Tres kilómetros ochocientos metros
		Microciclo de Recuperación	Una semana	Tres kilómetros quinientos metros
	<b>Mesociclo C De Control y Preparación</b>	Micriciclo de Choque 4 Intensidad al 85%	Una semana	Tres kilómetros novecientos metros
		Microciclo de Recuperación	Una semana	Cuatro kilómetros doscientos metros
		Microciclo de Acercamiento	Una semana	Cuatro kilómetros
		Microciclo de Recuperación	Una semana	Cuatro kilómetros quinientos metros
	<b>Mesociclo D De pre competición</b>	Microciclo de Choque 5 al 90%	Dos semanas	Cuatro kilómetros ochocientos metros
		Microciclo de Choque 6 al 90-95%	Dos semanas	Cinco kilómetros
		Microciclo de Acercamiento	Una semana	Cuatro kilómetros novecientos metros
		Microciclo de Recuperación	Media semana	Cinco kilómetros
	<b>Mesociclo E De competición</b>	SESIÓN ESPECIAL SE5	Un día	Descanso
		Microciclo de Acercamiento 1 Estabilización	Cuatro días	Cinco kilómetros
		Microciclo de Competición 1 Rendimiento 85%	Dos días	Cuatro kilómetros ochocientos metros
Microciclo de Acercamiento 2 Compensación		Dos días	Cuatro kilómetros seiscientos metros	

\* Días previos a torneos. Se trabajará con dos días de trabajo de técnica y con tres kilómetros con quinientos metros de distancia máxima.

		SESIÓN ESPECIAL SE6	Un día	Descanso
		SESIÓN DE REALIMENTACIÓN 4	Un día	30 minutos de nado continuo de crawl -75 metros nadados al 70%, 50 metros nadados al 85-90% y 25 metros a máxima velocidad

Cuadro 54: Estrategias recomendadas para el 3º año.

MACROCICLO	ESTRATEGIA DE ENTRENAMIENTO	ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE	EJEMPLOS	RECURSOS
MACROCICLO 1	<p>El entrenador atenderá las necesidades de cada nadador, apoyándole en la técnica y en la táctica:</p> <p>a) observará el nado de los alumnos desde los cuatro lados de la alberca</p> <p>Elaborará sesiones en donde se toquen elementos como fondo, medio fondo y velocidad, así como entrenamiento de los cuatro estilos de nado</p> <p>b) incrementará la carga afuera del agua complementándola con pesas, en donde deberá asesorarse con un instructor de gimnasio</p>	<p>El alumno escuchará y ejecutará las instrucciones del entrenador</p> <p>El alumno generará imágenes internas</p>	<p>Revisión de técnica.</p> <p>Series de fondo nadando al 75% de capacidad</p> <p>Series anaeróbicas lácticas</p>	<p>Alberca</p> <p>Gimnasio</p> <p>Piso</p> <p>Ligas</p> <p>Paletas</p> <p>Aletas</p> <p>Tabla</p> <p>Pull buoy</p>

<p style="text-align: center;">MACROCICLO 2</p>	<p>El entrenador seguirá los siguientes momentos:</p> <p>a) Preparará a los nadadores en los cuatro estilos de nado con series de combinado individual</p> <p>b) Potencializará la resistencia de los nadadores</p> <p>c) Desarrollará y optimizará la velocidad en los nadadores</p>	<p>El alumno seguirá las indicaciones de su entrenador</p> <p>El nadador intentará desarrollar resistencia y velocidad</p> <p>El nadador hará sus estilos conservando máxima técnica</p> <p>El nadador mejorara sus flechas de nado</p>	<p>Series planeadas para nados progresivos de 50, 75, 100, 150, 200 y 400 metros, siendo que:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o los 200 y 400 metros serán de crawl, dorso o combinado individual</li> <li>o los 50, 75, 100 y 150 metros de mariposa o pecho</li> </ul> <p>Nadar en todas las distancias haciendo flechas subacuáticas de mínimo 10 metros y máximo 15 metros en los cuatro estilos</p> <p>Las distancias para velocidad serán a partir de los 50 y 100 metros y aplica para los cuatro estilos, en donde, para desarrollar una mayor explosividad, se nadaran distancias sumamente cortas, de mínimo 10 metros y máximo 12.5 metros</p>	<p>Alberca</p> <p>Gimnasio</p> <p>Piso</p> <p>Ligas</p> <p>Paletas</p> <p>Aletas</p> <p>Tabla</p> <p>Pull buoy</p> <p>Arrastres</p>
---	---	---	--	---

Cuadro 55: Tabla de tiempos meta a lograr el 3º año para las damas.

<b>Velocistas</b>		<b>Medio fondistas</b>		<b>Fondistas</b>	
<i>Distancia</i>	<i>Tiempo mínimo</i>	<i>Distancia</i>	<i>Tiempo mínimo</i>	<i>Distancia</i>	<i>Tiempo mínimo</i>
<b>50 Mts Mariposa</b>	Debajo de 35 segundos	<b>200 Mts Mariposa</b>	Debajo de 3:10.00	<b>400 Mts Libre</b>	Debajo de 5:30.00
<b>50 Mts Dorso</b>	Debajo de 40 segundos	<b>200 Mts Dorso</b>	Debajo de 3:15.00	<b>1500 Mts Libre</b>	Debajo de 23:00.00
<b>50 Mts Pecho</b>	Debajo de 45 segundos			<b>400 Mts Combinado Individual</b>	Debajo de 6:30.00
<b>50 Mts Libre</b>	Debajo de 33 segundos	<b>200 Mts Libre</b>	Debajo de 2:40.00		
<b>100 Mts Mariposa</b>	Debajo de 1:20.00				
<b>100 Mts Dorso</b>	Debajo de 1:30.00				
<b>100 Mts Pecho</b>	Debajo de 1:40.00				
<b>100 Mts Libre</b>	Debajo de 1:10:00				
<b>100 Mts Combinado Individual</b>	Debajo de 1:20.00				



**Cuadro 56: Tabla de tiempos meta a lograr el 3º año para los varones.**

<b>Velocistas</b>		<b>Medio fondistas</b>		<b>Fondistas</b>	
<i>Distancia</i>	<i>Tiempo mínimo</i>	<i>Distancia</i>	<i>Tiempo mínimo</i>	<i>Distancia</i>	<i>Tiempo mínimo</i>
<b>50 Mts Mariposa</b>	Debajo de 33 segundos	<b>200 Mts Mariposa</b>	Debajo de 2:40.00	<b>400 Mts Libre</b>	Debajo de 5:20.00
<b>50 Mts Dorso</b>	Debajo de 35 segundos	<b>200 Mts Dorso</b>	Debajo de 2:50.00	<b>1500 Mts Libre</b>	Debajo de 20:00.00
<b>50 Mts Pecho</b>	Debajo de 38 segundos			<b>400 Mts Combinado Individual</b>	Debajo de 5:30.00
<b>50 Mts Libre</b>	Debajo de 28 segundos	<b>200 Mts Libre</b>	Debajo de 2:30.00		
<b>100 Mts Mariposa</b>	Debajo de 1:10.00	<b>200 Mts Combinado Individual</b>	Debajo de 2:45.00		
<b>100 Mts Dorso</b>	Debajo de 1:20.00				
<b>100 Mts Pecho</b>	Debajo de 1:25.00				
<b>100 Mts Libre</b>	Debajo de 1:05:00				
<b>100 Mts Combinado Individual</b>	Debajo de 1:10.00				

■ **Sesiones de realimentación para el 3º año.**

**Cuadro 57: Sesión 1.**

Nombre de la sesión: <i>1- Autoevaluación del año anterior.</i>				
Objetivo de la sesión Que el nadador reflexione sobre su vivencia en el equipo en su primer año motivándose para lograr buenos resultados				
Duración	Contenido de la sesión	Estrategia del entrenador	Estrategia para el nadador	Recursos
Una hora	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Renovación del compromiso adquirido en el primer año</li> <li>○ Actitudes personales a mantener y a cambiar durante el entrenamiento</li> <li>○ Acuerdos</li> <li>○ Aviso sobre sesiones de entrenamiento sabatinas, dobles sesiones y demás</li> <li>○ Renovación de compromisos para obtener resultados en la natación y en la escuela</li> <li>○ Elección de un uniforme para competir (gorra de silicón, traje de baño y playeras)</li> </ul>	<p>El entrenador dará una charla a los estudiantes acerca de los propósitos y objetivos que se perseguirán como equipo de natación</p> <p>También presentará a los integrantes del equipo</p> <p>El entrenador dará a conocer los lineamientos del equipo</p> <p>Todo mediante una breve exposición</p>	<p>Un nadador será designado para describir con pluma y papel todo lo que pase en la sesión, así como los acuerdos logrados.</p> <p>Los nadadores de forma individual renovarán sus horarios de entrenamiento, de estudio y de esparcimiento en función de sus actividades escolares</p> <p>Los nadadores elegirán el color de traje de baño, playeras y gorra que usarán en las competencias y comisionarán a alguien para elaborar un logotipo o en su caso cambiarlo</p>	<p>Un pizarrón</p> <p>Gises/plumones</p> <p>Cámara fotográfica</p>

**Cuadro 58: Sesión 2.**

Nombre de la sesión: 2. <i>Las prioridades</i>				
Objetivo de la sesión: El nadador reflexionará sobre la importancia de la elección de prioridades en su quehacer cotidiano				
Duración	Contenido de la sesión	Estrategia del entrenador	Estrategia para el nadador	Recursos
Una hora	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Qué son las prioridades?</li> <li>○ Último año del bachillerato, ¿y del entrenamiento?</li> <li>○ ¿Seguir como nadador competidor? o cerrar ese ciclo</li> </ul>	El entrenador conversará con los nadadores del tercer año sobre la importancia de seguir adelante, ya sea como deportista o dejando a un lado ésta etapa	<p>En una hoja de cuaderno el nadador elaborará un relato sobre las presiones que él siente enfrentará ante su futuro profesional que está construyendo.</p> <p>Tras terminar de escribirlo y leerlo para él, intercambiará su ensayo con otro nadador, el cual lo leerá, posteriormente esos dos nadadores intercambiarán el ensayo con un tercer nadador y así sucesivamente hasta que todos hayan leído los ensayos de todos.</p> <p>El grupo de nadadores intentará seleccionar los puntos en común en esos ensayos, elaborarán una lluvia de ideas y seleccionarán dos soluciones para enfrentar esos problemas o empezar a bajar el ritmo de entrenamiento.</p>	<p>Un cuaderno</p> <p>Lápices</p>

**Cuadro 59: Sesión 3.**

Nombre de la sesión: 3. <i>Incertidumbre por el futuro</i>				
Objetivo de la sesión: Que el nadador reflexione sobre su quehacer en el futuro, viéndolo este como una etapa en construcción basada en el presente mismo				
Duración	Contenido de la sesión	Estrategia del entrenador	Estrategia para el nadador	Recursos
Una hora con treinta minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Qué es el futuro?</li> <li>○ ¿Hay que tenerle miedo al futuro?</li> <li>○ El futuro se forja aquí y ahora</li> </ul>	El entrenador buscará que los nadadores piensen en todo aquello que les pueda ocasionar algún miedo, en particular por el nerviosismo hacia el futuro	<p>El nadador elaborará una frase que para él refleje el significado del futuro</p> <p>Los nadadores elegirán a un orador para que lea el artículo “un viaje personal” de James E. Loehr</p> <p>Posteriormente lo comentarán en grupos de 5 personas e intentarán relacionarlo con la importancia del futuro en sus vidas</p>	<p>Pizarrón, gises/plumones, hojas de cuaderno y artículo “Un viaje personal” de James E. Loehr”*</p> <p>Cámara fotográfica</p>

\* Este artículo se encuentra en la sección de anexos de la tesis.

**Cuadro 60: Sesión 4.**

Nombre de la sesión: <i>4. Sesión de despedida</i>				
<b>Objetivo de la sesión:</b> Que el nadador reflexione sobre la importancia de cerrar ciclos académicos y deportivos, haciendo un recuento personal de los momentos más importantes vividos en su estancia en el equipo				
<b>Duración</b>	<b>Contenido de la sesión</b>	<b>Estrategia del entrenador</b>	<b>Estrategia para el nadador</b>	<b>Recursos</b>
Una hora con treinta minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Retrospectiva de los años de estancia en el equipo</li> <li>o ¿Qué cosas aprendieron en el equipo?</li> <li>o ¿Qué cosas practicarían en su vida cotidiana?</li> <li>o Palabras de agradecimiento</li> </ul>	El entrenador fungirá como un anfitrión y se mostrará agradecido con los nadadores que le acompañaron durante estos tres años de entrenamiento	<p>Cada nadador que terminará el programa hablará por 3 minutos sobre sus experiencias vividas en el equipo de natación</p> <p>En un álbum comunitario, los nadadores depositarán dos o tres fotografías de los momentos que ellos consideraron como simbólicos en su estancia</p> <p>En una libreta bitácora, los nadadores escribirán en al menos una cuartilla un pensamiento acerca de su experiencia como integrantes del equipo</p>	<p>Agua de sabor, pastel y algunas botanas.</p> <p>Álbum para fotografías</p> <p>Cuaderno</p> <p>Cámara fotográfica</p>

**Cuadro 61: Criterios de evaluación del 3º año.**

<b>Criterios</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Condiciones</b>
Superación de marcas	<b>35%</b>	Haber superado las marcas de sus pruebas principales y haber igualado tiempos en otras pruebas, tomado como referencia los cronometrajes establecidos en las tablas de tiempo tope
Comportamiento en el lugar de entrenamiento	<b>30%</b>	- Ejecución de ejercicios y series completas - Apoyo grupal
Seguimiento bimestral del promedio académico	<b>35%</b>	Promedio académico satisfactorio

- *Objetivo Terminal.* Al finalizar el tercer año el nadador:
  - Habrá superado las marcas de las pruebas que él haya elegido y habrá hecho, por lo menos, tres marcas de la tabla de tiempos en otras pruebas.
  - Habrá adquirido un conjunto de habilidades y destrezas necesarias que le permitirán adquirir una formación integral.

## ■ Sesiones especiales.

Propósito de las sesiones especiales: Complementar la preparación física del nadador con una de corte actitudinal y mental que le permitirá afrontar embates naturales en la natación tales como lo son la fatiga y los nervios en los torneos a partir del conocimiento de la logística de un torneo, así como los momentos que acontecen antes, durante y después de una competencia, con la finalidad de sobrellevarlos y experimentar tales vivencias con agrado. Las recomendaciones esenciales para el entrenador se centrarían en los siguientes aspectos:

- Preparar los temas que se sugieren en las cartas descriptivas y, en el caso de ignorar sobre el tema, asesorar o invitar a un experto.
- Manejar un tono de voz autoritario, pero cordial. Jamás agredir o burlarse de algún comentario erróneo de algún alumno.
- Mostrarse empático ante las preocupaciones, dudas o sugerencias de los nadadores.
- Adoptar una postura conciliadora entre los integrantes del grupo, recalcando que cada elemento es importante para el logro de metas.
- Concluir invitando a los nadadores a creer en ellos mismos y a dar el máximo en sus entrenamientos y competencias.

En el primer macrociclo del segundo y tercer año se llevarán a cabo todas las sesiones especiales, pero, para evitar aburrir al alumno con las sesiones especiales se sugiere que, a partir del segundo macrociclo solo se aborden las sesiones especiales 5 y 6.

■ Cartas descriptivas de las sesiones especiales.

Cuadro 62: **Sesión especial 1.**

Nombre de la sesión: <i>SE1.* Previo al primer microciclo de choque.</i>				
Objetivo de la sesión: Que el nadador reflexione sobre el proceso agotador que vivirá durante el entrenamiento de la natación y sus implicaciones físicas y mentales				
Duración	Contenido de la sesión	Estrategia del entrenador	Estrategia para el nadador	Recursos
Una hora	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué es un microciclo de choque?</li> <li>- Fatiga</li> <li>- Recuperación</li> <li>- La importancia del apoyo grupal</li> </ul>	<p>El entrenador dará una charla a los nadadores tratando de explicar los procesos a los que se someterán, con el fin de que el nadador tome conciencia respecto a lo que le tocará enfrentar durante su entrenamiento</p> <p>Cabe señalar que el entrenador deberá manejar un lenguaje asertivo, motivante y que le genere al nadador la necesidad de correr ese desafío sin agredir a éste</p>	<p>El nadador elaborará una estrategia para tolerar la fatiga en donde trascienda el compromiso adquirido con el equipo</p> <p>Los nadadores acordarán mutuamente como apoyarse cuando afronten una fatiga notoria sin faltar a su entrenamiento</p>	<p>Un pizarrón</p> <p>Gises/plumones</p> <p>Cámara fotográfica</p>

\* SE = Sesiones Especiales.



**Cuadro 63: Sesión especial 2.**

Nombre de la sesión: <i>SE 2- Los torneos (cuatro semanas antes del primer torneo)</i>				
Objetivo de la sesión: Que el nadador identifique de forma adecuada las características de logística de los torneos, reglas y movimientos.				
Duración	Contenido de la sesión	Estrategia del entrenador	Estrategia para el nadador	Recursos
Una hora con treinta minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipos de torneos                             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Locales</li> <li>o Escolares</li> <li>o Estatales</li> <li>o Nacionales</li> <li>o Finales contra reloj</li> <li>o Torneos de dos sesiones – eliminatorias y finales-</li> </ul> </li> <li>- Logística de un torneo                             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Sesiones</li> <li>o Afloje (duración)</li> <li>o Inicio del torneo</li> <li>o Pruebas en las que se compite (individuales y grupales)</li> <li>o Oficialía mayor</li> <li>o Programa</li> <li>o Las salidas, sus reglas y señales</li> <li>o La flecha, sus límites y tipos</li> <li>o Los tiempos</li> </ul> </li> <li>- Cuidado del equipo de nado                             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Traje de baño para competir</li> <li>o Cuidado de la gorra y los goggles</li> <li>o Como ponerse una gorra y los goggles para que no se caigan en la salida</li> </ul> </li> <li>- ¿Cómo debo vestir en la competencia?</li> <li>- ¿Qué puedo llevar al torneo?                             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Hidratación</li> <li>o Algún distractor</li> <li>o Público</li> </ul> </li> </ul>	<p>El entrenador hará una exposición acerca de todo lo que conforma una competencia</p> <p>El entrenador brindará recomendaciones acerca del uso de indumentarias durante los torneos, así como del uso de la gorra y los goggles</p> <p>El entrenador elaborará un simulacro de competencia</p>	<p>El nadador seguirá las instrucciones que el entrenador dará de forma precisas para simular una competencia con afloje, oficialía mayor, voces de salida, flecha reglamentaria, vueltas y toques</p>	<p>Silbato</p> <p>Cronómetro</p> <p>Alberca</p> <p>Bancos de salida</p> <p>Banderillas</p> <p>Cámara fotográfica</p>

**Cuadro 64: Sesión especial 3.**

Nombre de la sesión: <i>SE 3- Voluntad. (Tres semanas antes del primer torneo)</i>				
Objetivo de la sesión: Que el nadador reflexione sobre la importancia de la voluntad y su influencia en la tenacidad constructiva para la obtención de resultados.				
Duración	Contenido de la sesión	Estrategia del entrenador	Estrategia para el nadador	Recursos
Una hora con treinta minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Voluntad</li> <li>○ Tenacidad</li> <li>○ Competir es crecer</li> <li>○ Ganarle a terceros no es lo importante. Ganarte a ti mismo sí</li> <li>○ Se puede bajar tiempos</li> </ul>	<p>El entrenador dará una charla motivacional respecto a la importancia de la voluntad como eje esencial para el logro de cualquier cosa</p> <p>Igualmente, dirigirá una dinámica de autovizualización, en donde el nadador generará con los ojos cerrados imágenes en donde éste se vea en su mejor estado de rendimiento, nadando con mucha confianza</p>	<p>Los nadadores se recostarán, guardarán silencio, cerrarán los ojos e intentarán relajarse, mientras el entrenador buscará que ellos visualicen una situación donde hayan hecho uso de la voluntad; inmediatamente el entrenador pedirá a los nadadores que se visualicen en la competencia y que ellos detecten en qué momento se podrían sentir derrotados</p> <p>Cuando logren ellos saber en qué instante se sienten así, ellos buscarán asociarlo con un momento de fuerza y tenacidad</p> <p>Antes de despertar a los nadadores el entrenador les dirá que sean la competencia como un goce por haber vencido sus miedos personales</p>	<p>Pizarrón,</p> <p>Gises/ plumones</p> <p>Toallas para los nadadores</p> <p>Cámara fotográfica</p>

**Cuadro 65: Sesión especial 4.**

Nombre de la sesión: <i>SE 4- Los torneos y yo (dos semanas antes del primer torneo)</i>				
Objetivo de la sesión: Que el nadador afronte de forma serena y gustosa las situaciones que en una competencia puedan crear un ambiente de nerviosismo				
Duración	Contenido de la sesión	Estrategia del entrenador	Estrategia para el nadador	Recursos
Una hora con treinta minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ El nerviosismo</li> <li>○ Factores que generan nerviosismo</li> <li>○ Estrategias de relajación</li> <li>○ Concentrarse en uno mismo</li> <li>○ Factores que se pueden controlar en un torneo</li> </ul>	El entrenador hará reflexiones acerca del nerviosismo que se puede vivir durante los torneos, haciéndoles saber que es un proceso que afrontará en sus confrontaciones, pero, que sabiéndolos manejar, logrará el éxito o un rendimiento bajo	<p>En grupo se elaborará una lluvia de ideas sobre el nerviosismo.</p> <p>Los nadadores seleccionarán una pareja y elegirán a un oyente y un narrador. El narrador le platicará alguna situación donde haya sentido muchos nervios con una narración no mayor a los 10 minutos.</p> <p>Terminado el tiempo el nadador oyente parafraseará lo que le dijo el narrador con un tiempo no mayor a los 5 minutos. Al final el nadador oyente le brindará confianza en un lapso de 2 minutos. Los papeles se invierten una vez terminado el ejercicio con el primer orador.</p> <p>Los nadadores se recostarán, guardarán silencio, cerrarán los ojos e intentarán relajarse, mientras el entrenador buscará que ellos visualicen una situación relajante; entre tanto, el entrenador pedirá a los</p>	<p>Pizarrón</p> <p>Gises/ plumones</p> <p>Toallas para los nadadores</p> <p>Cámara fotográfica</p>

			<p>nadadores que se visualicen en la competencia y que ellos detecten en qué momento se sienten nerviosos.</p> <p>Cuando logren ellos saber en qué instante se sienten así, los nadadores intentarán asociarlo ahora con un momento relajante</p> <p>Antes de despertar a los nadadores el entrenador les dirá que piensen en la competencia como una situación de goce</p>	
--	--	--	---	--

**Cuadro 66: Sesión especial 5.**

Nombre de la sesión: <i>SE 5- El equipo lo hacemos todos (una semana antes del primer torneo. Se sugiere que la reunión sea en casa del entrenador, o de algún nadador)</i>				
Objetivo de la sesión: Que los nadadores se identifiquen como un grupo que va encaminado a obtener resultados y cuya consigna es el crecimiento personal				
Duración	Contenido de la sesión	Estrategia del entrenador	Estrategia para el nadador	Recursos
Una hora, previo a un festejo	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Reidentificar nuestras semejanzas</li> <li>○ Nadadores como un grupo</li> <li>○ La importancia de las porras grupales</li> </ul>	<p>El entrenador entablará un diálogo como compañero de equipo ante sus nadadores, en donde establecerá la importancia de haber llegado a un torneo</p> <p>En todo momento deberá hacer hincapié de respetar a sus compañeros, a los jueces de nado, las instalaciones y a los nadadores de otros equipos, con quienes podrían establecer lazos de fraternidad, así como el respeto de las reglas de nado y las indicaciones que dé el comité organizador de cada torneo</p> <p>Acto seguido, motivará a sus nadadores a dar el 100%, considerando que, si ganan, fue producto de su trabajo y, si no logran alguna medalla, que se sientan satisfechos por lo logrado, pero que conserven el ímpetu por salir adelante</p> <p>Finalmente, el entrenador concientizará a los nadadores de la importancia de apoyarse entre ellos durante el torneo</p>	<p>Los nadadores se reunirán en pequeños grupos, en donde elaborarán un listado de semejanzas</p> <p>Posteriormente lo compartirán con sus demás compañeros</p>	<p>Oficina, casa o departamento del entrenador o de algún nadador. Jugos o bebidas carbonatadas – refrescos-, botanas, sándwiches y otros insumos</p> <p>Cámara fotográfica</p>

**Cuadro 67: Sesión especial 6.**

Nombre de la sesión: <i>SE 6- Después de la competencia</i>				
Objetivo de la sesión: Que el nadador platique al grupo sobre su experiencia como competidor, autoevaluándose críticamente para mejorar su desempeño posterior				
Duración	Contenido de la sesión	Estrategia del entrenador	Estrategia para el nadador	Recursos
Dos horas	Sesión sin contenido	El entrenador fungirá como un anfitrión y abrirá un breve tiempo para que los alumnos reflexionen sobre su desempeño en un torneo	<p>El nadador hablará por cinco minutos sobre sus vivencias de antes y después de la competencia</p> <p>El nadador hará una Autoevaluación sobre las actitudes que debe cambiar y las que deberá mantener mientras decida ser competidor</p>	<p>Oficina, casa del entrenador o de algún compañero de equipo</p> <p>Agua de sabor, pastel y algunas botanas</p> <p>Cámara fotográfica</p>

### 6.3 REALIZACIÓN.

Aunque implícitamente el plan de entrenamiento se lleva en una alberca con las características marcadas en el capítulo cuatro, éste programa se necesita ejecutar en relación al periodo de competencias en el que las asociaciones o la Federación de Natación contemplen algunas competencias claves. Por lo general se sugiere que el plan se desarrolle en periodos de 4 y 6 meses para que haya crecimiento físico y desarrollo o potencializarían de habilidades en los nadadores.

### 6.4 EVALUACIÓN.

En el caso de este programa, se contemplaron tres criterios de evaluación:

-Asistencia tanto a los entrenamientos como a las competencias y a las sesiones especiales. Dado que en este deporte se requiere un conjunto de habilidades de movimiento que necesitan promover un correcto desplazamiento en el agua, es necesario que cada uno de los integrantes del grupo se comprometa a asistir a cada una de los entrenamientos y, de igual forma, para adquirir esos elementos que le permitan construirse íntegramente, se les pedirá asistir tanto a las sesiones de realimentación como a las especiales con la certeza de que el resultado se reflejará en cada uno de los torneos en los que el nadador participe, particularmente en la técnica, en la táctica y en la mejora de tiempos, así como en la calma con la que éste confronte sus pruebas de nado.

- Comportamiento en el lugar del entrenamiento. Todo lugar cubre reglas a seguir. El deportista necesita aprender y pensar en la importancia de su comportamiento en los lugares a los que asista. Si bien el entrenamiento de la natación debe ser divertido, ello no implica que deberá haber seriedad en éste, y tal actitud necesita reflejarse en el entrenamiento, tanto en la fase de calentamiento, como en la vuelta a la calma o fase final de la sesión.

- Seguimiento bimestral de calificaciones. La disciplina y el ánimo por lograr metas mayores, es una de las consecuencias del entrenamiento en cualquier deporte.

Los logros pueden ser medidos por los marcajes, pero, si se descuidan los promedios académicos, entonces habrá un sentido de incoherencia. Por ello es necesario supervisar cada uno de los promedios de los nadadores para así detectar en qué asignaturas van mal y persuadir al nadador para esforzarse con sus estudios. Como se narró en capítulos anteriores, el adolescente le tiene más confianza a un entrenador que a sus propios padres, por lo que sería fácil que su *coach* le exigiera un buen desempeño escolar.

Finalmente, la evaluación tendrá un peso considerable en los torneos, en donde los nadadores obtendrán y, en un futuro, buscarán batir sus marcas personales. Por ello es prudente señalar que los criterios de evaluación no se aplicarán de la misma forma durante el primer año en relación a los años posteriores en relación a la participación en torneos. Es por ello que si logran bajar algunos de sus tiempos, pero, particularmente alcanzar los de las tablas de tiempos tope, se considerará su desempeño excelente. Por ello, las consideraciones para los criterios de evaluación se abordarán de la siguiente forma:

**Cuadro 68: Explicación de los criterios de evaluación por año.**

CONSIDERACIONES	PRIMER AÑO	SEGUNDO AÑO	TERCER AÑO
En lo particular	No se evaluará con tiempos logrados, pues es importante que en este año logren las habilidades físicas para el dominio de los cuatro estilos	Se evaluará, en competencias, su desempeño técnico y táctico, tratando de acercarse lo más que se pueda a la tabla de tiempos tope establecida en el programa	Se evaluará en competencias, en donde los nadadores evidenciarán su mejoría de los tiempos logrados el año anterior siendo el mejor de los casos el alcance los marcajes establecidos para este año
En lo general	Se llevará a cabo el seguimiento académico bimestral y de asistencia mensual a los entrenamientos de los nadadores, tanto a las sesiones de entrenamiento como a las sesiones especiales		





## **CONCLUSIÓN**

El reto de la tesis es describir algunos problemas que necesitan ser atendidos por los pedagogos y que podrían ser algunas alternativas para que el deporte acuático en México logre operar con un buen proceso de entrenamiento, pero en particular, con adolescentes que iniciaron su formación deportiva de forma tardía. Si bien el deporte es a todas luces un proceso de enseñanza-aprendizaje, en donde se ponen en potencia la adecuación de movimientos, la forma de enseñar técnica y táctica, pensando en cómo mostrarle y aplicarle al alumno mecanismos de recuperación y a saber comportarse dentro y fuera de una alberca, éste aún tardará en ser interesante para la pedagogía en México.

Como se ha visto, en nuestro país no hay una educación deportiva y en gran parte los pedagogos tenemos responsabilidad en ello, pues siendo aquellos facultados para trabajar en la educación desde la educación y atendiendo las necesidades que los sujetos van teniendo día a día, no se han interesado para trabajar dentro de ésta alternativa formativa.

Evidentemente tal descuido ha tenido consecuencias de proporciones inimaginables destacando entre ellas la proliferación de los altos índices de obesidad registrados en él en país y, paralelamente, en el menosprecio de la sociedad mexicana a sus compatriotas que llegan a Juegos Olímpicos o campeonatos mundiales en cualquier deporte, por los resultados que, siendo buenos considerando las carencias que afrontan en lo general, son minimizados ante el juicio de la gente, generando un inconsciente colectivo de pesimismo.

A lo largo de ésta tesis se tuvo que poner en evidencia los elementos que hacen de la natación un objeto de estudio para el pedagogo y, por ende, replantearla como una alternativa latente en la formación del sujeto, tal y como lo dijo Marcela

Gómez Sollano: “La educación ha de constituirse en espacio de recreación, resistencia y oposición, de respuesta e intervención, y recreación de alternativas”.<sup>1</sup>

Por una parte fue difícil escribir acerca de la natación y su papel en la historia pues ésta era considerada, en un inicio, como un saber para sobrevivir tanto como lo es el caminar y del cual no había que escribir nada, sin embargo, en éste capítulo se mostraron diversos aspectos que veo pertinente considerar. El saber nadar en Grecia y Roma era algo prioritario y de lo cual se podía gozar, por eso las generaciones jóvenes debían aprender a nadar, ya sea para pescar, para cruzar lagos en guerras o como simple diversión. Hasta ahorita solo hay grabados en éstas civilizaciones que hacen referencia al *kolymbos*, pero ninguno relacionado con un proceso educativo. Tal vez en deportes de tierra, los cuales eran para participar en los Juegos sí haya antecedentes, pero de acuáticos como la natación, no.

En la Edad Media tampoco había evidencia escrita relacionada con un proceso de enseñanza, y menos si se trataba de estar con los cuerpos desnudos o semidesnudos. Fue en el humanismo que se pudo reflexionar en el ejercicio físico como alternativa para la formación del sujeto. Sería importante volver a citar a Rousseau quién pensó en un Emilio que debía aprender a nadar antes de saber andar a caballo. Incluso es necesario destacar que en Alemania se encuentra el único documento que marcó un antecedente de un proceso de enseñanza rudimentario para aprender a nadar. Tal documento se llama *Colymbetes, sive de arte natandi, dialogus & feftiuus & iucundus lectu*<sup>2</sup> editado en 1538 por Nicolaus Wynman, en donde se enseñaba a flotar, a respirar y a desplazarse en el agua.

Conforme el enfoque de una natación por sobrevivencia se modificó a uno basado en participación deportiva, éste debió adecuarse a otro momento, que es el

---

<sup>1</sup> Marcela Gómez Sollano, et al. *Discurso pedagógico: Horizonte epistemológico de la formación docente*. México, Pax, 2005. 86 p. p. 52.

<sup>2</sup> “Colymbetes. El primer libro impreso conocido sobre la natación”. En <http://www.notinat.com.es/VerNoticia.asp?id=647> [consultado el 15 de abril de 2009].

enseñar a nadar para dominar los estilos, tales como el trudgeon, el *over arm stroke* y el *crawl* en un sucesivo. Ello, sin duda, le ha dado a la natación un enfoque multidisciplinario en donde convergen las ciencias exactas y los procesos de enseñanza-aprendizaje.

La necesidad educativa detectada a partir de éste conglomerado histórico breve radica en la importancia de la natación en el desarrollo del hombre y la necesidad de saber desplazarse en la superficie acuática por cualquier situación que se presente yendo desde lo recreativo a la subsistencia y, recientemente, para tener deportistas de alto rendimiento, y proyectarlos a torneos. Por tales motivos, empezó a surgir una urgencia de atender tal requerimiento y, por ende, la génesis de un objeto de conocimiento se empezaba a generar. Una labor del pedagogo será atender ésta necesidad que viene dada a lo largo de la historia, pues, como lo dice Rafael Ávila Penagos:

...Las prácticas sociales se distinguen entre sí por sus diferentes *campos de trabajo*. [...] Entonces ¿de qué se ocupa la educación? [...] La cultura es la materia de trabajo de la educación. La educación es un trabajo sobre la cultura. Los educadores son literalmente trabajadores de la cultura. La expansión relativamente rápida de las instituciones educativas nos está indicando que la cultura se ha convertido en un campo de trabajo profesional, pero también que la sociedad se está organizando en múltiples formas para transformar deliberadamente su cultura [...] Las prácticas sociales se difieren entre sí por sus diferentes campos de trabajo, pero también por los diferentes campos de conocimiento que generan, a partir de sus experiencias específicas.<sup>3</sup>

La adolescencia, por su parte no deja de asombrarnos por la energía que tienen los muchachos para llevar a cabo proyectos ambiciosos. Un adolescente bien canalizado podrá lograr cosas inimaginables. Ya lo dijo Piaget al afirmar que de la adolescencia pueden salir los proyectos transformadores de la sociedad y, a su vez, como se vio en el capítulo referente al tema, es necesario señalar que el adolescente siente tener la fuerza para voltear el mundo a su antojo y re ordenarlo. Los jóvenes sólo esperan una oportunidad de demostrar quiénes son, por lo que, al incentivar en el adolescente la voluntad, estaría logrando, de

---

<sup>3</sup> Rafael Ávila Penagos. *Fundamentos de pedagogía. Hacia una comprensión del saber pedagógico*. Bogotá, Magisterio, 2007. 212 p. (Colec. Seminarium). p. 190.

entrada, captar su interés, teniendo un refuerzo en donde el joven se siente con confianza y motivado a lograr mejores resultados. Ésta etapa es crucial ya que aquí el sujeto empieza a tomar conciencia de su relevancia como un ente que si participa activamente en la sociedad.

Los pedagogos tienen la formación académica para detectar las necesidades educativas de su entorno, pues, como dice también Gómez Sollano, refiriéndose al quehacer educativo que es necesario: “Tener conciencia de que en el ámbito formativo se trabaja con personas no constituidas, sino en proceso de constituirse, para quienes tiene sentido la formación”<sup>4</sup>. Pensar en un adolescente que puede ser formado y en donde se pueden aprovechar sus cambios físicos para impulsarlo al alto rendimiento y, en el mejor de los casos a llegar a una selección nacional, conllevaría a abrirles un nuevo espacio de desarrollo. El sujeto cognoscente –el adolescente, en éste caso- puede solo saber nadar y replicar sin sentido alguno los nados, pero si se le enseña a tener buena técnica y postura, entonces al asimilarlas serían capaces de lograr algún resultado importante.

Las ventajas de un adolescente que desea formarse para competir a partir de un proceso de enseñanza-aprendizaje sistematizado (o, en este caso, un proceso de entrenamiento-aprendizaje) abarcaría el hecho de conocer las reglas de nado, en saber convivir con sus compañeros de equipo, en tomar conciencia de su cuerpo y aceptarlo tal y como es, integrándose con sus compañeros, pero sobre todo, en asomarse a una alternativa para comprobarse a él mismo que al dar el 100 % podrá lograr lo que se proponga.

Tal vez en un futuro, como lo narró Ronald Johnson, uno de los entrenadores más importantes de Estados Unidos, la edad de los nadadores que participen en Juegos Olímpicos podrá sobrepasar los finales de los treinta años de edad o incluso más<sup>5</sup>. Posiblemente esto podrá ser si la natación de nuestros días, en

---

<sup>4</sup> Gómez Sollano. *Op. cit.* p. 51.

<sup>5</sup> Ronald Johnson. *Un romance con el agua*. Pról. De Nelson Vargas Bazáñez. Trad. De Úrsula Sieber. México, Felou, 2008. 352 p. p. 340.

trabajo conjunto con la pedagogía, se asoma a los adolescentes que iniciaron su etapa de entrenamiento tardíamente y, sin duda, ello hará que puedan obtener resultados inesperados.

Entre tanto, el entrenamiento deportivo funcionará como mediador, en donde su propósito será enfocado a que el nadador adquiriera sus habilidades y destrezas de forma sistematizada, de ahí que éste proceso de enseñanza no solo estará limitado a enseñar a nadar por solo nadar, sino para dominar los cuatro estilos. Realmente nadar no solo implica mover las piernas y respirar como se hace en tierra, sino que lleva consigo pensar en las pruebas existentes para competir, así como reflexionar en qué habilidades hay que hacer énfasis para obtener resultados.

Un gran problema que se enfrentan en las escuelas de nivel público y que no se atreven a sacar a la luz, es que algunos entrenadores tratan de evaluar a partir de sus metodologías personales, más no de un programa. Para evitar tal problema será necesario que se revisen las bases del entrenamiento deportivo, mismas que permitirán al entrenador y, en éste caso, al pedagogo, saber intervenir en cada uno de los momentos a partir de establecer programas de enseñanza en donde una meta final sea generar semilleros para el alto rendimiento.

Ésta planeación podría ser producto de un trabajo conjunto entre el entrenador y el pedagogo, en donde ambas partes deben ver en qué momentos se enseñará la técnica, en qué otras fases se desarrollará resistencia aeróbica, en qué momentos los nadadores aprenderán a nadar rápido y qué estrategias de entrenamiento llevarán a cabo para lograr los objetivos. Éste proceso de enseñanza-aprendizaje puede ser despreciado por ser muy técnico y con lenguaje preciso, pero ¿si la pedagogía en México no se ha encargado de estudiar a fondo en qué pasa durante el desarrollo del deportista acuático, entonces, de donde se debe partir? Es un hecho que el pedagogo que deseé participar en el deporte, aportaría en un inicio desde la didáctica al establecer propósitos, objetivos, formas de trabajo y

mostrando al entrenador cómo ordenar sus contenidos para adecuarlos en sesiones, y en otro instante pensando en mayores alternativas, pero eso solo sucederá cuando haya escritos de pedagogos dirigidos hacia el deporte, ya que éstos momentos requieren que empecemos a: “Concebir a la educación –y dentro de ella al currículum- como un espacio más amplio que el previsto por la institución escolar”.<sup>6</sup>

Integrando a un sujeto con la actividad deportiva de la natación en un proceso de enseñanza aprendizaje con rigor y sistematizado, se podría pasar a un momento adicional que sería el saber ser y estar en un recinto de entrenamiento, en un primer momento. En un segundo momento y a partir de que el nadador continúa con sus cargas de trabajo, el entrenador –figura docente- necesitará pensar tanto en las estrategias necesarias para incentivarle al alumno la sensación de logro y auto superación a través de la voluntad. Por ello, el entrenador necesita conocer a la población que él tiene, a partir de un supuesto general: que estará entrenando a adolescentes. Tal y como se vio en el capítulo tres, un adolescente seguirá a un líder, quien es un especialista en un tema y el cual le permitirá lograr los propósitos que éste se proponga. Por ello el entrenador necesita proyectarse como un jefe de grupo, el cual enseñará y le dotará al entrenando –alumno- de las habilidades necesarias y actitudes pertinentes, a partir de su proceso de entrenamiento y de los propósitos que él establezca.

Propósitos, objetivos, planes de trabajo, criterios de evaluación, objetivos terminales y estrategias. Bueno, sí puede trabajarlas el entrenador, pero éste puede auxiliarse de un pedagogo que conozca esos elementos. A partir de saber quién es el sujeto –necesidades, hábitos, como piensa, en donde se desenvuelve- en qué consiste el objeto –en éste caso de la natación, la cual conllevaría un cambio de indumentaria, adaptación a un medio acuático, postura, movimientos del cuerpo, desplazamientos afuera y dentro del agua, flotación, etcétera-, y el proceso o los pasos que deberá seguir para lograr una meta en particular –los

---

<sup>6</sup> Gómez Sollano. *Op. cit.* p. 51.

principios del entrenamiento, las estrategias para pensar en cómo desarrollar las habilidades, la planeación, que en éste caso la marcarán los macrociclos compuestos de un conjunto de sesiones que conformarán un microciclo apegadas éstas a uno o varios mesociclos.

La formación integral irá implícita en el entrenamiento –proceso formativo- de los nadadores, pero ellos necesitarán tomar conciencia del nuevo ambiente al que se enfrentan y también del papel que juegue el entrenador al realimentar a los alumnos brindándoles pláticas relacionadas, tanto a su vida y los momentos clave que ellos viven, como en todo aquel momento que afrontarán en su entrenamiento. La labor implicará no enseñar solo los elementos de formación deportiva, sino mostrarles el para qué sirve, es decir, que su práctica llegue a un nivel más allá de la repetición y de la información.

Por ello, tanto entrenador como nadador necesitan reflexionar que el entrenamiento tiene un propósito formativo, el cual le ayudará a afrontar situaciones de torneos, pero que le dejará un aprendizaje más allá del que vivirá en sus entrenamientos. Se pensaría, entonces, que el nadador deberá conceptualizar que su práctica deportiva le ayudará a confrontarse con su realidad, pues en el entrenamiento se dará una: “...construcción de la relación del conocimiento y la capacidad reactiva de actuación del sujeto frente a su contexto y circunstancia”.<sup>7</sup>

Por ello y tanto más que no hay escrito, es necesario que el pedagogo intervenga. Tal acción implicará establecer, junto con un entrenador, los objetivos a corto, mediano y largo plazo, para después apoyar en la planificación de los entrenamientos con miras a metas mejores para poder replantear a la natación como un proceso de enseñanza-aprendizaje que necesita ser vigilado y evaluado manteniendo en mente que el adolescente nadador competitivo no solo se enfocará en los entrenamientos, sino en su formación social y académica.

---

<sup>7</sup> *Ibidem*, p. 40.



Considero que esta tesis está aún inconclusa, sin embargo pienso que representa un campo nuevo de acción para el pedagogo, en donde la natación deberá ser revisada con meticulosidad desde lo educativo, de ahí que los pedagogos necesitaremos nadar en estas nuevas aguas. Desgraciadamente la pedagogía –al menos en México- está olvidando atender lo deportivo y éste la necesita tanto en lo formativo como en lo competitivo, en donde la importancia de un trabajo multidisciplinario entre la pedagogía y las ciencias aplicadas a la natación estén ahí.

Por razones de tiempo no pude integrar un apartado, el cual fue mi inspiración para la creación de la tesis. Hace años, cuando me preguntaba sobre como desearía titularme, decidí emprender ésta idea de formación integral con un grupo entusiasta de la Escuela Nacional Preparatoria número 8, capitaneados por el entrenador Rubén Alcalá Nova. Ellos tenían la peculiaridad de ser adolescentes y habían llegado a un entrenamiento en una edad tardía. A ellos les costaba mucho trabajo hablar sobre ellos mismos y padecían de incertidumbre por saber si lograrían ser buenos en un deporte, pero a través de una vinculación entre unas sesiones de entrenamiento, charlas, dinámicas grupales e intercambios de ideas entre ellos y yo también siendo realimentado por sus entusiasmos, comprobé que los resultados que se dieron tras vivir dichas experiencias fueron de impacto, sin dejar a un lado el trabajo que llevé en conjunto con el entrenador encargado de ellos, el cual trabajó la parte deportiva. Para éste año 2009 todos los otrora nadadores están cursando carreras distintas en la UNAM y sin duda de todos conservo un recuerdo permanente. Pero hay tres casos que trascendieron por arrojar resultados óptimos.

El primer caso a citar refiere a uno de los muchachos, de quién ni sus maestros y amigos no creían. En el momento en que él pudo afrontar un torneo tomando como base su rendimiento personal y el empleo de técnica y táctica, en un torneo inter universitario, logró demostrar que a partir de la confianza en uno mismo y la voluntad para llevar a cabo cualquier empeño se pueden hacer cosas insólitas.

Éste joven no nadaba mucha velocidad y en ése torneo en particular, demostró que con concentración y con convicción incentivada por un líder y sus compañeros, se pueden sacar más de 5 cuerpos en una prueba de 50 metros nado de libre. Toda la tenacidad y voluntad aprendida tanto con sus compañeros como consigo mismo lo aplicó a su vida diaria y al final de su estancia en nivel medio superior, logró obtener una preseña académica por un ensayo que llevó a cabo. Él, siendo un alumno con un promedio deficiente, al someterse a un programa de formación integral, logró mejorar para sí mismo tanto su desarrollo personal como en el académico para posteriormente iniciar su licenciatura en derecho.

El segundo de los casos se trata de otro joven. Éste muchacho se sometió a un proceso en donde aprendió técnica en los 4 estilos, pero realimentado su creencia en sí mismo y en la importancia de establecer prioridades, pues era poco disperso y más si se trataba en brindar mayor atención a las relaciones sociales que a un proceso riguroso. En ése momento él tenía una novia, pero él consideraba su relación bastante problemática. Al enseñarle a situarse en tiempo y espacio, él pudo desempeñarse con eficiencia en un torneo haciendo a un lado todas las preocupaciones que tenía. Incluso, con un enfoque situacional –aquí y ahora-, se logró que en un torneo, de 31 segundos que hacía en los 50 metros libres, lograrse bajar a 28 en 2 meses a partir de que el alumno tomara conciencia de su cuerpo mientras nadaba. Actualmente se prepara para ingresar a la Facultad de Ingeniería, pero siempre con la mente puesta en metas. Incluso, mientras estaba preparándose para el cambio de carrera, emprendió una microempresa en donde obtuvo varios logros personales.

El tercer caso lo reflejó otra alumna muy callada, quién está en la carrera de veterinaria. Ella tenía una renuencia a participar en pruebas de fondo, pues tenía una baja resistencia aeróbica y al saberlo con tres semanas de anticipación pudo, en primer lugar, externar su miedo. Tras una serie de ejercicios de visualización, como los contemplados en las sesiones especiales, ella afrontó su *heat* en el

torneo que participó de 400 metros combinado individual, quedando en tercer lugar en la tabla general.

Los alumnos de la ENP # 8 a quienes dediqué la tesis y con quienes tuve el placer de colaborar en conjunto y con la anuencia de su entrenador, me demostraron lo que dijo Piaget en el capítulo de adolescencia, es decir, que si a un joven se le prepara y se le da credibilidad y si se le enseña a creer en sí mismo, aunque en su vida confronte muchos traspies, hará todo lo posible para destacar y demostrar, pero sobre todo, demostrarse a sí mismo que logrará metas ambiciosas.

Éste ha sido un trabajo en donde decidí plasmar un sueño aparentemente imposible para muchos. Pero que necesita de ser atendido: el rescate del deporte, en especial de la natación, donde la pedagogía sea un elemento sustancial en tal empeño.

## FUENTES

### a) BIBLIOGRÁFICAS.

1. ABBAGNANO, Nicola y A. Visalberghi. *Historia de la pedagogía*. Trad. de Jorge Hernández Campos. 15ª. ed. México, Fondo de Cultura Económica, 2001. 712 p.
2. ABERASTURI, Arminda *La adolescencia normal; un enfoque psicoanalítico*. México, Paidós, 1996. 166 p.
3. ANDUEZA, María. *Dinámica de grupos en educación*. 3ª. ed. México, Trillas, 1999. 118 p.
4. ASSA, Janine, et Al. *Historia de la pedagogía volumen I*. Barcelona, Oikos - Tau, 1973. 320 p. (Tratado de ciencias pedagógicas, No. 2).
5. ÁVILA PENAGOS, Rafael. *Fundamentos de pedagogía. Hacia una comprensión del saber pedagógico*. Bogotá, Magisterio, 2007. 212 p. (Colec. Seminarium).
6. BARRERA MORALES, Marcos Fidel. *Educación holística; introducción a la hologogía*. Bogotá, Magisterio, 2003. 130 p.
7. BABINGTON, B. *Instrucción en grupos pequeños. Un estudio de cinco casos*. Trad. de Francisco García. México, CECSA, 1983. 158 p.
8. BONNER, Stanley. *La educación en la Roma antigua; Desde Catón el viejo a Plinio el joven*. Trad. de José Ma. Domenech Parde. Barcelona, Herder, 1984. 462 p.
9. CASTILLO CEBALLOS, Gerardo. *La fiebre de la prisa por vivir; jóvenes que no saben esperar*. Pamplona, Universidad de Navarra, 1996. 368 p.
10. CHAVOLLA, Arturo. *Pensamiento y arte en el Renacimiento*. México, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Filosofía y Letras, Centro Universitario de los Lagos, 2005. 112 p.
11. CHINCHILLA, José Luis. *Didáctica de la educación física*. Madrid, CCS, 2002. 308 p.
12. COLEMAN, John C. *Psicología de la adolescencia*. Trad. de Tomás del Amo. 4ª. ed. Madrid, Morata, 2003. 292 p.
13. COLL, César, et Al. *Los contenidos en la reforma. Enseñabas y aprendizaje de los conceptos, procedimientos y actitudes*. Madrid, Santillana, 1992. 208 p.

14. COMISIÓN NACIONAL DEL DEPORTE, SISTEMA DE CAPACITACIÓN Y CERTIFICACIÓN PARA ENTRENADORES DEPORTIVOS. *Manual para el entrenador; teoría del entrenamiento nivel 1. Área teórica*. México, CONADE, 1997. 236 p.
15. CONDE PÉREZ, Enrique. *Hacia una natación educativa*. Madrid, Gymnos. 249 p.
16. CONTRERAS JORDÁN, Onofre. *Didáctica de la educación física: un enfoque constructivista*. Barcelona, INDE, 1998. 338 p.
17. DAVIS, Bob, et Al. *Physical Education And Study Of Sport*. United Kingdom, Mosby, 2000. 700 p.
18. DÍAZ-BARRIGA ARCEO, Frida. *Enseñanza situada. Vínculo entre la escuela y la vida*. México, Mc Graw-Hill, 2006. 172 p.
19. DÍAZ-BARRIGA ARCEO, Frida y Gerardo Hernández Rojo. *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista*. 2ª ed. México, Mc Graw-Hill, 2002. 466 p.
20. DÍAZ DEL CASTILLO, Bernal. *Historia verdadera de la conquista de la Nueva España*. Tomo 1. 4a ed. Introd. de Joaquín Ramos Cabañas. México, Porrúa, 1955. 515 p.
21. FLORES FLORES, Faustino. *Apuntes de historia de la educación física*. México, 1982.
22. GAL, Roger. *Historia de la educación*. Trad. de Mabel Arruñada. Buenos Aires, Paidós, 1968. 144 p.
23. GARCÍA DIEGO, Vicente *Diccionario Ilustrado Latino –Español, Español – Latino*. México, Biblograf, 1998. 781 p.
24. GARCÍA MANSO, Juan Manuel. *Alto rendimiento; la adaptación y la excelencia deportiva*. Madrid, Gymnos. 544 p. (Entrenamiento deportivo No. 10).
25. GARCÍA MANSO, Juan Manuel. *La fuerza; fundamentación, valoración y entrenamiento*. Madrid, Gymnos. 616 p.
26. GARCÍA MANSO, Juan Manuel. *Bases teóricas para el entrenamiento deportivo*, Barcelona, Gymnos, 1996, 518 p.
27. GARCÍA ROMERO, Fernando. *Los Juegos Olímpicos y el deporte en Grecia*. Barcelona, AUSA, 1992. 408 p.

28. GARCÍA VERDUGO, Mariano. *Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio fondo y fondo*. Madrid, Gymnos, 1997. 560 p.
29. GARDNER, Ernest, et Al. *Anatomía; estudios por regiones del cuerpo humano*. Trad. de Gabriel Sánchez-Maldonado. 2ª ed. Barcelona, Salvat, 1972. 968 p.
30. GARZA TREVÍÑO, Juan Gerardo. *Educación en valores*. México, Trillas, 2000. 92 p.
31. GESELL, Arnold. *El adolescente de 15 y 16 años*. Trad. de Eduardo Loedel. México, Paidós, 2000. 130 p.
32. GILLET, Bernard. *Historia del deporte*. Barcelona, Oikos-tau, 1971. 130 p.
33. GÓMEZ SOLLANO, Marcela, et Al. *La labor del maestro: formar y formarse*. México, Pax, 2006. 116 p.
34. GÓMEZ SOLLANO, Marcela, et Al. *Discurso pedagógico: Horizonte epistemológico de la formación docente*. México, Pax, 2005. 86 p.
35. GRINDER, Robert E. *Adolescencia*. Trad. de Manuel Arbolí Gazcón. México, Limusa, 1992. 584 p.
36. GUZMÁN PEREDO, Miguel. *Historia de los deportes olímpicos*. México, EDAMEX, 1988. 158 p.
37. HAGREAVES, Andy, et Al. *Aprender a cambiar. La enseñanza más allá de las materias y los niveles*. Trad. de Pilar Cercadillo. Barcelona, Octaedro, 2001. 224 p.
38. HAYDO, Graham. *Enseñar valores; un nuevo enfoque*. Trad. de Pablo Manzano. Madrid, Morata, 1997. 224 p.
39. HINES, Emmett. *Natación; ejercicios, rutinas y programas*. Trad. de Roberto Mercé. Barcelona, Hispano Europea, 2001. 192 p.
40. HOFFMANN, Hans. *Técnicas, estilos y entrenamientos del nadador competitivo*. 4a ed. Barcelona, Sintés, 1970. 80 p.
41. KIERAN, John. *Historia de los juegos olímpicos*. 2a ed. Trad. de René Cárdenas Barrios. México, Diana, 1967. 430 p.
42. KIMMEL, Douglas C. *La adolescencia: una transición del desarrollo*. Trad. de Joan Soler. Barcelona, Ariel, 1998. 654 p.

43. JOHNSON, Ronald. *Un romance con el agua*. Pról. De Nelson Vargas Bazáñez. Trad. De Úrsula Sieber. México, Felou, 2008. 352 p.
44. JOSSELYN, Irene M. *El adolescente y su mundo*. Prefacio de Cora Kasius. Trad. de Enrique F. Savrnsky. 7a ed. Buenos Aires, Psique, 1974. 160 p.
45. LE FLOCHMAN, Jean. *La génesis de los deportes*. Pról. de Santiago García. Trad. de Montserrat Planell. Barcelona, Labor. 244 p.
46. LE GOFF, Jacques. *Una historia del cuerpo en la Edad Media*. Trad. de Josep. M Pinto. 3a ed. Barcelona, Paidós, 2005. 168 p.
47. LÓPEZ CALVA, J. Martín. *Dinámica de grupos en el aula. Una perspectiva humanista*. México, Trillas, 2000. 108 p.
48. LOEHR, James E. *La excelencia en los deportes; como alcanzarla a través del control mental*. Trad. De Patricia Wighmann. 3ª reimpr. 3ª ed. México, Planeta, 1990. 216 p.
49. MAGLISCHO, Ernest W. *Nadar más rápido*. Trad. de. Lluís Santacana i Faralt. Barcelona, Hispano Europea, 1986. 464 p.
50. MAIER, Henry. *Tres teorías sobre el desarrollo del niño: Ericsson, Piaget y Sears*. Trad. de Aníbal C. Leal. Buenos Aires, Amorroutu, 1996. 368 p.
51. MANACORDA, Mario Alighiero. *Historia de la educación Vol. 1. De la antigüedad al 1500*. Trad. de Miguel de Martí. 7a Ed. México, Siglo XXI, 2003. 304 p.
52. MANDELL, Richard. D. *Historia cultural del deporte*. Trad. supervisada por José Auber Semmler. Barcelona, Bellaterra, 1984. 346 p.
53. MANNO, Renato. *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. 2ª. ed. Trad. de Angelo Constantinni. Barcelona, Paidotribo. 1994. 300 p.
54. MARINA, José Antonio. *El misterio de la voluntad perdida*. 3ª. ed. Barcelona, Anagrama, 1997. 325 p.
55. MARROU, Henri - Irénée. *Historia de la educación en la Antigüedad*. Trad. de Yago Barja de Quiroga. 2ª. ed. México, Fondo de Cultura Económica, 1998. 600 p.
56. MORENO BAYARDO, María Guadalupe. *Didáctica; fundamentación y práctica 1*. México, Progreso, 1980. 120 p.

57. MONTAIGNE, Michel de. *Ensayos escogidos*. Prol. y selección de Angelina Martín del Campo. México, Trillas, 1987. 372 p.
58. NACK, Emil. *Roma; el país y el pueblo de los antiguos romanos*. Trad. de Juan Godo Costa. Barcelona, labor, 1967. 632 p.
59. NAVARRO VALDIVIELSO, Fernando. *El entrenamiento del nadador joven*. Madrid, Gymnos, 2003. 350 p.
60. ORESTANO, Francesco. *Los valores humanos*. Trad. de Vicente Paul Quintero. Buenos Aires, Argos, 1947. 422 p.
61. ORTÍZ CERVERA, Vicente. *Entrenamiento de fuerza y explosividad para la actividad física y el deporte de competición*. 2ª. ed. Barcelona, INDE, 1999. 400 p.
62. PANSZA GONZÁLEZ, Margarita, et Al. *Operatividad de la didáctica*. Tomo 2. 5ª Ed. México, Gernika, 1993. 128 p.
63. PAPALIA, Diane E. *Desarrollo humano con aportaciones para Iberoamérica*. Trad. de Germann Alberto Villaizar. Bogotá, McGraw-Hill, 1997. 746 p.
64. PASCUAL BUMOS, Isabel, et Al. *Manual del técnico deportivo; primer nivel*. Zaragoza, Mira, 1997. 570 p.
65. PEREA PADRÓN, Mario Joaquín. *Natación; Teoría y práctica*. México, Trillas, 1997. 305 p.
66. PIAGET, Jean. *Seis estudios de psicología*. Trad. De Nuria Petit. 7ª. ed. México, Seis Barral, 1974. 232 p.
67. PLATONOV, Vladimir Nikolaievitch. *El entrenamiento deportivo: teoría y metodología*. 6ª. ed. Barcelona, Paidotribo. 322 p.
68. RENTERÍA RODRÍGUEZ, Pedro Elías. *Formación de docentes: un reto para las escuelas normales superiores y las Facultades de educación*. Bogotá, Magisterio, 2004. 198 p.
69. RENZ, Mary Ann. *Effective Small Group Communication in Theory and Practice*. Massachusetts, Allyn & Bacon; 2000. 342 p.
70. ROALES NIETO, Jesús Gil. *Psicología y pedagogía de la actividad física y el deporte*. Madrid, Siglo XXI, 1994. 186 p.
71. ROBLES GARIBAY, Ignacio. *El adolescente; desarrollo de la inteligencia cognitiva, emocional y grupal*. México, Gernika, 2004. 528 p.



72. ROSARIO MUÑOZ, Víctor Manuel. *El método para transformar la práctica docente. Fundamentos para la construcción de propuestas para innovar la práctica*. 3a. ed. Guadalajara, Universidad de Guadalajara, 2000. 108 p.
73. ROUSSEAU, Jean Jacques. *Emilio o de la educación*. Trad. de F. L. Cardona Castro. Barcelona, Bruguera, 1979. 660 p.
74. SAENZ BARRIO, Oscar. *Didáctica General*. 3a ed. Madrid, Anaya, 1985. 576 p.
75. SAMOSATA, Luciano de. *Novelas cortas y cuentos dialogados*. Trad. de Rafael Ramírez Torres S. J. México, JUS, 1966. 582 p.
76. SHERIF, Muzafer. *Problemas de la juventud: estudios técnicos de la transición a la edad adulta en un mundo de cambio*. Trad. de Rosa Korbma de Shein. México, Trillas, 1970. 384 p.
77. SOLAR CUBILLAS, Luis V. *Pierre de Coubertin; la dimensión pedagógica; la aportación del movimiento olímpico a las pedagogías corporales*. Madrid, Gymnos, 2003. 370 p.
78. URBINA, José M. Pabón S. De. *Diccionario Manual Griego –Español*. 17ª Ed. Barcelona, Bibliograf, 1995. 714 p.
79. VALENZUELA, Rogelio H., et Al. *Manual de pediatría*. México, Interamericana, 1993. 858 p.
80. VERJOSHANSKI, Iurig. *Entrenamiento deportivo: planificación y programación*. Trad. de Roser Coll Arañó. México, Roca, 1990. 168 p.
81. VILLALOBOS PÉREZ-CORTEZ, Elvia Marveya. *Didáctica integrativa y el proceso de aprendizaje*. Prol. de María del Carmen Bernal González. México, Trillas, 2002. 254 p.
82. WEIMBERG, Robert S. *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Pról. de Jaume Cruz Feliu. Trad. de Joan Soler. Barcelona, Ariel, 1996. 594 p.
83. ZAPATA, Oscar. *Psicopedagogía aplicada a la educación motriz en la adolescencia*. México, trillas, 1985. 404 p.

#### **b) HEMEROGRÁFICA.**

84. "Este chico vale oro", en *Selecciones del Reader's Digest*. Tomo CXX, Num. 718. Septiembre de 2000. 208 p.

85. "Hundida. El mundo, 26 años adelante de la natación mexicana", en *Proceso*, Numero 1345. 11 de agosto de 2002. 98 p.
86. "Pena y Gloria de un patinador olímpico". En *Selecciones del Reader's Digest*. Tomo CIX, No. 651, febrero de 1995. 176 p.
87. Reprueba México en el cumplimiento de derechos básicos de adolescentes". En *La Jornada*. Martes 29 de agosto de 2006. 48 p.
88. *Revista Record; Especial de Juegos olímpicos Atenas 2004*. Julio de 2004. 128 p.

### c) INTERNET

#### Artículos.

89. ÁLVAREZ BEDOLLA, Alain. *Estrategia Táctica y Técnica: definiciones, características y ejemplos de los controvertidos términos*. <<http://www.efdeportes.com/efd60/tact.htm>> [consultado el 25 de noviembre de 2008].
90. *An evolution of the greatest swimsuits ever worn during the Olympic Games*. <<http://www.speedo.com>> [consultado el 8 de abril de 2007].
91. *Bios*. <<http://www.fina.org/bios/swimming/all.php>> [consultado el 9 de febrero de 2008].
92. *Colymbetes. El primer libro impreso conocido sobre la natación*. <<http://www.notinat.com.es/VerNoticia.asp?id=647>> [consultado el 15 de abril de 2009].
93. *CONCEPTO Educación Salud Desarrollo Paz*. <<http://www.un.org/spanish/sport2005/concepto.html>> [consultado el 20 de septiembre de 2008].
94. *Disposición del Consejo Técnico Directivo de la FMN*. <[http://www.fmn.org.mx/Noticias/Noticias\\_detalle\\_main.aspx?Noticia=1133&idDisciplina=1](http://www.fmn.org.mx/Noticias/Noticias_detalle_main.aspx?Noticia=1133&idDisciplina=1)> [consultado el 25 de abril de 2008].
95. *El estilo de Crol, sus antecedentes y su evolución histórica*. <<http://www.notinat.com.es/verNoticia.asp?id=671>> [consultado el 11 de noviembre de 2007].
96. *Emigra Adriana Marmolejo a los Estados Unidos*. <[http://www.azteca21.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=445&Itemid=3](http://www.azteca21.com/index.php?option=com_content&task=view&id=445&Itemid=3)> [consultado el 22 de marzo de 2008].

97. *Fédération Internationale de Natation*. <<http://fina.org>>
98. *Graban agresión de entrenador contra su hija en mundial de natación*. <<http://www.eluniversal.com.mx/notas/415144.html>> [consultado el 24 de diciembre de 2007].
99. *Historia de la natación*. <[http://www.inatacion.com/articulos/historia/h\\_natacion.html](http://www.inatacion.com/articulos/historia/h_natacion.html)> [consultado el 8 de marzo de 2008].
100. *Historia de la natación y de los estilos braza, espalda, crol y mariposa*. <<http://www.todonatacion.com/historia-natacion.php>> [consultado el 16 de marzo de 2008].
101. “*Ian Thorpe. Swimming. Five-Time Olympic Gold Medallist & Current World Record holder 200m, 400m, 4x200m*”. <<http://www.grandslamint.com/PlayerProfile/PlayerProfile.aspx?p=3&id=7>> [consultado el 9 de febrero de 2008].
102. *International Olympic Committee –Sports-*. <[http://www.olympic.org/uk/sports/programme/disciplines\\_uk.asp?DiscCode=SW](http://www.olympic.org/uk/sports/programme/disciplines_uk.asp?DiscCode=SW)> [consultada el 8 de abril de 2007].
103. *La nutrición en el adolescente*. <<http://www.adolesc.org.mx/espadol/consult/Nutri.htm>> [consultado el 2 de agosto de 2008].
104. *La piscina de Sant Jordi*. <[http://www.marca.com/natacion/mundial2003/sedes\\_piscina\\_sjordi.html](http://www.marca.com/natacion/mundial2003/sedes_piscina_sjordi.html)> [consultada el 16 de marzo de 2008].
105. *Los nuevos bañadores desatan la polémica*. <<http://www.adn.es/imprensa/deportes/20080326/NWS-0338-banadores-polemica-desatan-nuevos.html>> [consultado el 20 de abril de 2008].
106. MADRUGA ACERETE, Diana y Consuelo Pedrón Giner. *Alimentación del adolescente*. Documento digital tomado de <<http://www.aeped.es/protocolos/nutricion/1.pdf>> [consultado el 2 de agosto de 2008].
107. *Michael Gross, una vida para la natación; El nadador de la RFA lucha ésta tarde ganar la primera medalla en los 200 metros libres*. <[http://www.elpais.com/articulo/deportes/GROSS/\\_MICHAEL/\\_NATAcIoN/ALEMANIA/JUEGOS\\_OLiMPICOS\\_1984/Michael/Gross/vida/natacion/elpepidep/19840729elpepidep\\_20/Tes/](http://www.elpais.com/articulo/deportes/GROSS/_MICHAEL/_NATAcIoN/ALEMANIA/JUEGOS_OLiMPICOS_1984/Michael/Gross/vida/natacion/elpepidep/19840729elpepidep_20/Tes/)> [consultado el 16 de mayo de 2008].

108. *Natación*. <<http://www.distrtoolimpico.com/discp/natacion2.html>> [consultado el 11 de noviembre de 2008].
109. *Nuevo plan de estudios aparta al deporte de la educación física*. <<http://www.lajornadaguerrero.com.mx/2008/08/31/index.php?section=deportes&article=011n1dep>> [consultado el 20 de septiembre de 2008].
110. *Overall Medal Standings*. <<http://results.beijing2008.cn/WRM/ENG/INF/GL/95A/GL0000000.shtml>> [consultado el 20 de septiembre de 2008].
111. *Paris 1924*. <[http://www.olympic.org/uk/games/past/index\\_uk.asp?OLGT=1&OLGY=1924](http://www.olympic.org/uk/games/past/index_uk.asp?OLGT=1&OLGY=1924)> [consultado el 23 de marzo de 2008].
112. *Pierre de Coubertin Fonds: President of the IOC (from 1896 to 1925)*. <[http://www.olympic.org/uk/utilities/reports/level2\\_uk.asp?HEAD2=80&HEAD1=6](http://www.olympic.org/uk/utilities/reports/level2_uk.asp?HEAD2=80&HEAD1=6)> [consultado el 23 de marzo de 2008].
113. *Polémica en la natación con los 'bañadores milagrosos'*. <[http://www.marca.com/edicion/marca/otros\\_deportes/natacion/es/desarrollo/1103891.html](http://www.marca.com/edicion/marca/otros_deportes/natacion/es/desarrollo/1103891.html)> [consultado el 25 de abril de 2008].
114. *Prevén será México el país 'más gordo' en 2018*. <[http://www.exonline.com.mx/diario/noticia/primera/pulsonacional/preven\\_sera\\_mexico\\_el\\_pais\\_mas\\_gordo\\_en\\_2018/101281](http://www.exonline.com.mx/diario/noticia/primera/pulsonacional/preven_sera_mexico_el_pais_mas_gordo_en_2018/101281)> [consultado el 20 de septiembre de 2008].
115. *Portal FMN 2008*. <<http://www.fmn.org.mx>> [consultado el 10 de agosto de 2008].
116. *Reglas*. <<http://www.fina.org/rules/english/swimming.php>> [consultado el 21 de enero de 2007].
117. *Swimming – The Official Website of the Beijing 2008 Olympic Games*. <<http://en.beijing2008.cn/sports/swimming/index.shtml>> [consultado el 10 de agosto de 2008].
118. *Técnica de los Estilos*. <<http://www.medtelecom.net/rosaycarlos/nadador/tecnica/Tecnica.htm>> [consultado el 8 de marzo de 2008].
119. *1ª caminata nacional por la salud*. <<http://www.conade.gob.mx/documentos/activacion/activacionLW.pdf>> [consultado el 21 de septiembre de 2008].



## **ANEXOS**



**ANEXO 1**

**UN VIAJE PERSONAL**





## UN VIAJE PERSONAL\*

**JAMES E. LOEHR.**

El juego está por comenzar. En menos de una hora voy a enfrentarme al desafío. Todo el entrenamiento, el trabajo fuerte y el esfuerzo son cosas del pasado. ¡SOLO EXISTE EL AHORA! Sin embargo, de alguna manera esta vez las cosas son diferentes. El nuevo aprendizaje y el entendimiento me han cambiado. Todavía estoy algo tembloroso, las palmas de las manos me transpiran y me siento nervioso. Es similar, pero hay diferencias.

Deseo rendir como nunca antes lo había hecho. Me siento como un chico otra vez; estoy emocionado. Siento que tengo la suerte de hacer lo que tengo que hacer. Nunca me sentí así. En el pasado siempre sentí una loca combinación de obligación, expectativa, compromiso y miedo.

No puedo decir que nunca fue divertido, o que no lo esperaba con ansias. Pero no era lo mismo que ahora. Antes estaba demasiado ocupado tratando de lograr un buen rendimiento como para gozarlo. Estaba demasiado ocupado tratando de no parecer estúpido o tratando de romper otro record. Si lo rompía me sentía muy feliz. Si rendía pobremente me sentía miserable.

Durante la competencia siempre me sentí atrapado por la disyuntiva de si el resultado sería un nuevo record o una catástrofe. ODIABA PERDER. Esto no ha cambiado, pero sí la manera de enfocarlo. No estoy jugando mas "PARA NO PERDER". Todavía quiero rendir lo mejor que pueda, romper un nuevo record, salir victorioso; pero algo importante cambió. MI ENFOQUE AHORA ES EL MOMENTO.

Después de mucho convencerme y experimentar, finalmente puse en práctica algo que me he transformado en un rendidor. El resultado sorprende a los otros tanto

---

\* James E. Loehr. *La excelencia en los deportes; como alcanzarla a través del control mental*. Trad. De Patricia Wighmann. 3ª ed. México, Planeta, 1990. 216 p. pp. 17 - 20.

como a mi. ¡PUEDO RENDIR!.los cambios en mi interior, responsables de la transformación, parecen sutiles e insignificantes: los cambios son casi demasiado sencillos como para volcarlos en palabras.

HE APRENDIDO A ENFOCAR EL MOMENTO. Saboreo el momento. Cada momento de cada ejecución es algo que se debe experimentar y disfrutar plenamente. Valoro cada momento por lo que vale y cada vez que hago esto inmediatamente experimento una sensación de calma, fuerza y energía. Parece que brillara interiormente. Cuando saboreo el momento se libera dentro de mi una nueva y poderosa fuente de energía. Inmediatamente me siento mas positivo y con mas control. Las cosas empiezan a fluir automáticamente.

No hay tensión, ni ansiedad, ni MIEDO. Ni bien pierdo el momento presente. Comienzo a GANAR O PERDER, o que es lo que debería haber hecho o que podría pasar, LO NEGATIVO VUELVE A ABRUMARME. Me había dicho y lo había leído muchas veces que tenía que rendir momento a momento, pero tenía sentido para mi. Me parecía mucha filosofía que no se vinculaba con las exigencias diarias. SOY UN CERRADO y me resisto a ver el choro intelectual y filosófico. A mí me gusta la acción, hacer cosas, trabajar. Apenas empecé a vivir el momento presente las cosas se volvieron reales para mí, mi rendimiento empezó a mejorar radicalmente.

Lo que comprendí básicamente y marcó una diferencia es que logro una mejor ejecución CUANDO SABOREO CADA MOMENTO, CUANDO ESTOY AQUÍ Y AHORA, AMANDO CADA MINUTO. MIENTRAS LO QUE HAGO FÍSICAMENTE CONCUERDA CON LO QUE HAGO MENTALMENTE EN EL MISMO MOMENTO, TODO OCURRE CON NATURALIDAD.

No tengo que tratar de motivarme, concentrarme o jugar bien. FLUYE SOLO. Y CUANDO LOGRO ESTO TENGO UN EXCESO DE ENERGÍA Y MENTALMENTE ESTOY DANDO EN MI META. Mi mente y mi cuerpo parecen hacer "clic". Ya no

estoy luchando contra mí. Comprendo lo que significa ir a favor de la corriente en vez de ir en contra. El precio que he pagado para llegar a este punto es alto. Me pregunto si todo esto era tan necesario. Cuando reflexiono sobre los años de lucha, de frustraciones, de dudas, de autocondena, la agonía de saber lo que podría haber hecho en contraposición a lo que realmente hice, siento una tristeza genuina.

Cerrado o no, se me llenan los ojos de lágrimas al revivir los años pasados. El precio fue grande. ¿Por qué fue tan difícil? , ¿Qué fue lo que hizo que todo fuera tan malditamente difícil? La respuesta es lamentablemente clara: ¡FUI YO! YO ME METÍA EN EL CAMINO. ESTABA DECIDIDO Y DETERMINADO A LOGAR EL ÉXITO Y QUERÍA GANAR A CUALQUIER PRECIO. Nada podía interponerse en mi camino. Quería comprobarme a mí mismo y a todo el mundo que lo podía lograr.

Mi respuesta era simple: "PRUEBA MÁS DURO Y SE MAS FUERTE" nadie me dijo que probar mas suave podía ser la verdadera respuesta, o que la calma interior podía traer la fuerza. El enojo, la frustración, la agonía, y la decepción no eran tanto por haber perdido como por saber que había jugado por debajo de mi capacidad real. Cuanto mas lo deseaba más incapaz era de rendir bien. Y el motivo ahora está claro: TRATABA DEMASIADO DURO; LO ESTABA FORZANDO.

He aprendido que el buen rendimiento ocurre naturalmente o no ocurre. Para mi, tratar de jugar mejor, tratar de no enojarme, tratar de ponerme nervioso solo empeoraba las cosas. ESTABA PELEANDO CONTRA LA CORRIENTE EN VEZ DE IR A SU FAVOR. HE APRENDIDO QUE EXISTE UNA DIFERENCIA ENTRE TRATAR MAS DURO Y ESFORZARSE EL 100%.

Todavía me esfuerzo el 100% y todavía odio perder, pero hay algo claramente diferente: NO ME INTERPONGO EN MI CAMINO. Antes me preocupaba por el

contrincante, ahora comprendo que me debo preocupar por mí y no por él. En comparación él es más fácil. Yo siempre he sido el más difícil contrincante y seguramente lo seguiré siendo. Sin embargo, ahora las probabilidades son mejores. El saborear el momento me da cierto margen.

Logra 2 cosas: me vuelve a ubicar en lo que estoy haciendo y torna a hacerlo placentero. Cuando estoy jugando mejor una sensación particular se produce dentro de mí. Me siento estimulado, positivo, confiado e invencible. Mantener estas emociones por un tiempo determinado era antes un problema: ocurría algo y, por pequeño que fuera de repente habrían desaparecido.

Todo lo que quedaba era seguir haciendo el mayor esfuerzo; y lo hacía. Cuando me mantengo en el momento, las emociones son mas fáciles de sostener, y cuando las pierdo, las puedo recuperar con la misma facilidad. NO ME MALENTIENDAS. Las emociones no siempre vuelven, y a veces las pierdo y no las puedo recuperar.

Todavía sigo siendo mi peor contrincante, pero estoy ganando esta competencia la mayoría de las veces. Y, a veces las emociones no vienen. Aunque esté sumergido en el momento presente, ellas pueden ser algo rebeldes. Para ayudarles, empiezo a actuar como si ellas estuviesen allí.

A menudo eso es suficiente para lograr que las emociones empiecen a surgir de nuevo. Apenas esto sucede y vuelvo a bloquearme. Antes pensaba que estas emociones solo surgían cuando jugaba bien. Era al revés, jugaba bien por que lograba las emociones, y hay una gran diferencia cuando me siento bien, rindo en la misma medida, cuando no me siento bien, mi rendimiento disminuye, aunque haga todo el esfuerzo posible.

Las sensaciones correctas vienen cuando vivo cada momento, cuando amo y saboreo cada momento, CUANDO ESTOY EN EL AHORA. No se como ni porque

permanecí en el deporte tanto tiempo como lo hice. Casi renuncié cientos de veces, sea cual fuese la razón, estoy agradecido porque ha sido un gran triunfo personal, un triunfo que ha hecho que el logro fuese mas valioso que el precio que tuve que pagar. Supongo que el costo fue necesario para mi, pero fue por que no comprendía. Si solo pudiera lograr que otros comprendieran, pero... ¿no les parecerá solamente un montón de palabras sin sentido como me parecían a mí?; tal vez no...



## **ANEXO 2**

### **OPINIÓN DE NADADORES MEXICANOS DE ALTO NIVEL**





Recibido el 31 de marzo de 2005.

**Nombre. Dieter Holtz Wedde.**  
**Edad. 36 años.**  
**Campeonatos Mundiales.**

¿Cual fue su primer acercamiento al deporte competitivo? *A los 12 años, Torneo Distrital.*

¿Qué satisfacciones le ha dejado a nivel personal su desempeño como nadador de alto rendimiento? *Esto es la aportación más importante de mi crecimiento y desarrollo como deportista. Luchar por un objetivo, seguridad en las cosas que desempeño.*

¿Qué necesidades ha considerado como prioritarias durante su desarrollo como nadador (desde las materiales hasta sociales -entrenador, pareja, familia, etc.).

*Apoyo total de la familia, entrenador que sepa balancear lo deportivo con lo privado, un grupo de amigos cercanos persiguiendo el mismo fin, objetivos claros.*

¿Considera que tener una buena relación con su entrenador facilita el desempeño deportivo durante sus entrenamientos y competencias? -Favor de profundizar.

*El entrenador es la parte medular de un deportista de alto rendimiento. La parte fundamental de su contribución, aparte de sus conocimientos técnicos, es la motivación diaria que debe poder inyectar al deportista. Diario debe realizar esta labor intensamente. Debe tener una personalidad de liderazgo muy fuerte, pregonar la disciplina, pero a la vez ser una persona lo suficientemente cercana y querida por el deportista de tal manera que éste haga los esfuerzos necesarios con absoluta confianza en las técnicas y volúmenes de entrenamiento diseñadas por el entrenador. El entrenador se convertirá en una persona muchas veces más cercana al deportista que sus mismos padres.*

¿En su formación como nadador ha ido implícita una formación en actitudes?

*Las actitudes que uno asume para poder luchar diariamente por un objetivo, las amistades tan cercanas que uno forma con los compañeros de equipo, y la seguridad en sí mismo, son elementos que se vienen paralelos a la formación deportiva.*

¿Cual ha sido el episodio en su formación como nadador que recuerda con mayor agrado?

*La lucha diaria por un objetivo y la culminación de éste.*

¿Cual ha sido el episodio en su formación como nadador que recuerda con mayor tristeza?

*Cambiar de entrenador en el año olímpico.*

¿Cómo hizo para superarlo?

*Simplemente asumir el error.*

(En el caso de que haya pensado en retirarse o que ya se haya retirado) ¿Porqué causas usted decidiría (o decidió) suspender su práctica deportiva como nadador competitivo?

*La eliminación injusta de los Juegos Olímpicos y el derrumbe motivacional promovido por esta causa.*

¿Cree usted que su opinión pueda servir para aportar mejoras en los procesos de formación deportiva en otras disciplinas del mismo ramo?-Especifique-..

Definitivamente hay aspectos en la vida deportiva de cada persona que como experiencias pueden apoyar y guiar a las futuras generaciones no importando las disciplinas o el deporte. La psicología en el deportista es una pieza fundamental en el éxito o fracaso, y es ahí donde mis opiniones podrían ayudar.

Tres recibidos el 26 de abril de 2005.

**Nombre. Ricardo Duron Molina.**

**Edad. 27 años.**

**Campeonatos Centroamericanos y del Caribe de Aficionados a la Natación –  
CCCAN- y otros eventos internacionales.**

¿Cuál fue su primer acercamiento al deporte competitivo?

*Natación en asociación del DF competencias locales.*

¿Que satisfacciones le ha dejado a nivel personal su desempeño como nadador de alto rendimiento?

*El logro de disciplina en la vida diaria, amistades de por vida, forma de ver la vida diferente al de la mayoría de la población.*

¿Qué necesidades ha considerado como prioritarias durante su desarrollo como nadador (desde las materiales hasta sociales -entrenador, pareja, familia, etc.).

*Programa de buena calidad para entrenar, alimentación, cercanía de instalaciones y vivienda.*

¿Considera que tener una buena relación con su entrenador facilita el desempeño deportivo durante sus entrenamientos y competencias? -Favor de profundizar.

*Si, a mi punto de vista debes de llevar la mejor relación posible con el entrenador para poder realizar tu mejor desempeño, ya que el entrenador y el programa que el lleva debe ser confiable al 100% para el nadador, sin la confianza en el programa no importa que tan bueno sea, el nadador no va a sentirse bien tanto en los entrenamientos como en las competencias. Además por la convivencia que se*

*tiene día con día es imposible aguantar una relación que no es benéfica para el nadador y tener buenos resultados.*

¿En su formación como nadador ha ido implícita una formación en actitudes?

*Por supuesto, durante mi formación como nadador he tenido que aprender diferentes actitudes que se dan de manera menos clara en la sociedad y realmente se hacen parte de tu vida y de tu forma de ser y lo reflejas en el trato a los demás.*

¿Cuál ha sido el episodio en su formación como nadador que recuerda con mayor agrado?

*Como nadador son muchos los momentos que se recuerdan con agrado, ya que el hecho de pertenecer al deporte deja ver todos los buenos momentos que se tienen en él, pero si he de escoger uno en particular debe ser el romper un record, ya que esto significa que nadie ha podido hacerlo mejor que tu hasta ese momento.*

¿Cuál ha sido el episodio en su formación como nadador que recuerda con mayor tristeza?

*Al igual que los momentos de agrado, siempre existen este tipo de momentos, ya que vienen acompañados uno de otro. El momento que recuerdo con mas tristeza ha de ser el hecho de no lograr la meta específica, ya sea no dar la marca para un centroamericano, panamericano u Olimpiada.*

¿Cómo hizo para superarlo?

*Seguir trabajando duro para que no suceda la próxima vez. Y si ha vuelto a suceder saber que he hecho todo lo que esta en mi para lograrlo y si no lo pude realizar es por factores externos a mi persona.*

(En el caso de que haya pensado en retirarse o que ya se haya retirado) ¿Porqué causas usted decidiría (o decidió) suspender su práctica deportiva como nadador competitivo?

*Cansancio de muchos años de entrenamiento fuerte y no lograr la meta específica, en mi caso fue después del selectivo olímpico para Sydney 2000 en donde no di la marca para olimpiada después de haber incluso cambiado de país para lograr esa meta.*

¿Cree usted que su opinión pueda servir para aportar mejoras en los procesos de formación deportiva en otras disciplinas del mismo ramo? - Especifique.

*Yo creo que cualquier opinión sirve, siempre y cuando la persona que lo lea este abierta a percibir lo que el autor desea dar a entender y sentir lo que significa cada palabra que este escrita. En otras palabras, el lector debe estar receptivo a las palabras del autor.*

**Nombre: Jorge Carral.**

**Edad. 21 años.**

**Juegos Olímpicos.**

¿Cuál fue su primer acercamiento al deporte competitivo?

*Cuando era chico jugaba fútbol pero no era muy bueno, no tenía muy buena coordinación. Pero a la edad de 7 empecé a nadar y a competir un poco.*

¿Qué satisfacciones le ha dejado a nivel personal su desempeño como nadador de alto rendimiento?

*Las satisfacciones que me ha dejado ser un nadador de alto nivel no tienen fin. El orgullo de representar a tu país en una competencia como los Juegos Olímpicos es una experiencia que no tiene comparación y que nunca olvidaré.*

¿Qué necesidades ha considerado como prioritarias durante su desarrollo como nadador (desde las materiales hasta sociales -entrenador, pareja, familia, etc.).

*Las necesidades de un nadador de alto rendimiento son mucho más difíciles de conseguir que cualquier otro nadador. En mi experiencia, un buen entrenador, un buen equipo y una familia y amigos que me apoyen son las más importantes.*

¿Considera que tener una buena relación con su entrenador facilita el desempeño deportivo durante sus entrenamientos y competencias? -Favor de profundizar.

*La relación con mi entrenador ha cambiado casi tan radicalmente como mis cambios de equipo. Yo opino que es esencial una buena relación con el entrenador porque para poder llegar al máximo potencial se necesita comunicación y cooperación entre el nadador y su entrenador. Creo que la mejor relación es la de absoluta confianza y amistad.*

¿En su formación como nadador ha ido implícita una formación en actitudes?

*Definitivamente, cualquier nadador de alto rendimiento en algún momento de su vida tiene que tener buenas actitudes y moral para poder sobresalir de una manera real y legal. La ambición de ser número uno muchas veces hace que buenos nadadores tiren todo a la basura por usar esteroides o hacer trampa. Mi formación definitivamente fue parte de mi vida como nadador y lo que he aprendido se quedara conmigo por siempre.*

¿Cuál ha sido el episodio en su formación como nadador que recuerda con mayor agrado?

*El episodio de mi formación que más me gusto fue obviamente cuando estaba en mi mejor forma. En esa etapa es cuando te das cuenta que todo lo que has hecho todos esos años realmente valió la pena, una vez que ves resultados te das cuenta que tu entrenador no estaba mintiendo.*

¿Cuál ha sido el episodio en su formación como nadador que recuerda con mayor tristeza?

*Creo que lo he vivido estos últimos años, la falta de motivación es lo peor que le puede pasar a un nadador. Pero ningún nadador puede hacer el deporte por siempre, en algún momento habrá cosas que desvíen la motivación a cosas más importantes como la educación.*

¿Cómo hizo para superarlo?

**Ver la siguiente respuesta.**

(En el caso de que haya pensado en retirarse o que ya se haya retirado) ¿Porqué causas usted decidiría (o decidió) suspender su práctica deportiva como nadador competitivo?



*La falta de motivación la he superado fijando una última meta, un último esfuerzo. Este es mi último año de natación y espero que sea algo especial para poder terminar con broche de oro*

¿Cree usted que su opinión pueda servir para aportar mejoras en los procesos de formación deportiva en otras disciplinas del mismo ramo? – Especifique

*Mi opinión en este momento es muy diferente a la de una persona que apenas sé esta formando en este deporte. Pero creo que mi formación puede ser un ejemplo a seguir para personas con metas tan altas como las tuve yo algún día. La dedicación, motivación, responsabilidad y diversión que yo tuve durante mi formación pueden ser características que alguien en formación podría alcanzar.*

**Nombre: Alejandro Siqueiros.**

**Edad: 22 años.**

**Juegos Olímpicos.**

¿Cual fue su primer acercamiento al deporte competitivo y en que ramo?

*A los 4. Natación y béisbol*

¿Que satisfacciones le ha dejado a nivel personal su desempeño como nadador de alto rendimiento?

*Muchas, cada vez que cumplo una meta es una satisfacción.*

¿Que necesidades han considerado como prioritarias durante su desarrollo como nadador (desde las materiales hasta sociales -entrenador, pareja, familia, etc.)?

*Familia y buen entrenamiento.*

¿Considera que tener una buena relación con su entrenador facilita el desempeño deportivo durante sus entrenamientos y competencias? -Favor de profundizar.

*Si, por la comunicación, cada deportista es diferente.*

¿En su formación como nadador ha ido implica una formación en actitudes?

*Si mucho.*

¿Cual ha sido el episodio en su formación como nadador que recuerda con mayor agrado?

*Cuando clasifique mi primera vez a la selección de México.*

¿Cual ha sido el episodio en su formación como nadador que recuerda con mayor tristeza?

*Ninguna.*

¿Como hizo para superarlo?

*No he tenido tristezas.*

(En el caso de que haya pensado en retirarse o que ya se haya retirado) ¿Porqué causas usted decidiría (o decidió) suspender su práctica deportiva como nadador competitivo?

*Deje la natación como año y medio, de los 11 a los 12 años, la cambie por el béisbol por que la natación se me empezó hacer muy pesada con los entrenamientos, me quitaron el recreo y ya no me gusto era muy difícil y a los 12 años no estaba tan a gusto con algo tan duro.*

¿Cree usted que su opinión pueda servir para aportar mejoras en los procesos de formación deportiva en otras disciplinas del mismo ramo? - Especifique.

*Si, lo único que puedo decir es que todo el sistema del deporte mexicano esta mal. Las becas que les dan a los niños esta mal, eso hace que los papas les exijan y no lleguen a grandes. También en la natación que halla nacionales a los 11 y 12 anos y 13 todavía también esta mal, por que no seguir el ejemplo de EU, Australia, un nacional abierto para que los que den el tiempo y así los niños van a llegar a grandes. No se van a cansar a los 18 cuando lleguen a la edad de las fiestas y novias y así.*

Recibido el 20 de junio de 2005.

**Nombre: Rafael García Moheno.**  
**Juegos Centroamericanos y del Caribe.**

¿Cual fue su primer acercamiento al deporte competitivo?

*Fue en la natación, desde los 8 años entré como parte de un equipo que era una escuela de natación. Por medio de este equipo, participé en mis primeras competencias mejorando mi rendimiento en cada una durante varios años hasta ahora.*

¿Que satisfacciones le ha dejado a nivel personal su desempeño como nadador de alto rendimiento?

*Además de los logros y buenos resultados a nivel nacional e internacional, siento que he desarrollado un sentido de disciplina, compromiso y entrega para la vida que no puede desarrollarse en ningún otro lado. Además las experiencias que son fuera de la competencia como el convivir con compañeros y hacer buenos amigos que serán siempre gente saludable.*

¿Que necesidades han considerado como prioritarias durante su desarrollo como nadador (desde las materiales hasta sociales -entrenador, pareja, familia, etc.).

*Una buena alimentación, suficiente descanso, no desgastarse innecesariamente. El entrenador juega un papel muy importante en donde además de ser capacitado y estudiado en la metodología del entrenamiento para elaborar un buen programa, debe tener con el nadador una relación directa y conocerlo bien y a las necesidades que el entrenador tiene la función de cubrir. A familia debe estar siempre ahí para apoyar al nadador, pero no para exigirle, solo para acompañarlo y nunca presionarlo angustiándose junto con el ni enfadándose con el.*

¿Considera que tener una buena relación con su entrenador facilita el desempeño deportivo durante sus entrenamientos y competencias? -Favor de profundizar.

*Claro. La comunicación debe ser fundamental, porque aunque el entrenador haya elaborado ya, un plan de trabajo, pueden venir desajustes en el nadador por los que tal vez habría que re diseñar el programa de entrenamiento. Pero si no existe una relación en donde pueda haber esta libertad de comunicación, de aspectos tanto físicos como anímicos no puede haber un resultado óptimo en el rendimiento del nadador.*

¿En su formación como nadador ha ido implícita una formación en actitudes?

*Pienso que es importante para saber manejar la rachas de triunfos y las de fracaso. Una formación en actitudes que formen un buen carácter para no convertirse ni en mal perdedor ni en mal ganador, y para saber que la salud tanto como mental como física es lo más importante cuando se practica un deporte a cualquier nivel.*

¿Cual ha sido el episodio en su formación como nadador que recuerda con mayor agrado?

*El año pasado en la olimpiada nacional de Ciudad Obregón obtuve el 1er lugar de los 200 pecho bajando mi tiempo un poco mas de 2 segundos. Esto fue muy importante para mi porque durante 3 años estuve estancado sin bajar mi marca e incluso subiéndola cada vez que competía. Esa temporada entrene mas fuerte que nunca y deseaba con todas mis fuerzas mejorar y levantarme de ese estancamiento. Siempre que se mejora una marca es algo que trae mucha alegría. Pero esta ocasión en particular fue especial porque además de bajar mi tiempo y obtener el 1er lugar, pude levantarme de esos 3 años.*

¿Cual ha sido el episodio en su formación como nadador que recuerda con mayor tristeza?

*Cuando por problemas personales perdí mi pase a juegos centroamericanos haciendo una pésima competencia y esta mala racha duro 3 años en los que yo entrenaba y los resultados solo empeoraban cada vez más.*

¿Como hizo para superarlo?

*Tome un descanso de las presiones del entrenamiento y las competencias. Me fui a la playa pero nunca deje de entrenar y ser constante. Ahora pienso que debí haber tomado un descanso total, durante un mes, tal vez, para poner en orden mi cabeza y no hartarme del deporte.*

(En el caso de que haya pensado en retirarse o que ya se haya retirado) ¿Porqué causas usted decidiría (o decidió) suspender su práctica deportiva como nadador competitivo?

*Me retirare cuando este convencido de que ya no tengo nada mas que dar de mi. Cuando crea que ya no pueda mejorar.*

¿Cree usted que su opinión pueda servir para aportar mejoras en los procesos de formación deportiva en otras disciplinas del mismo ramo?-Especifique-..

*Creo que debe venir desde los directivos del deporte. El apoyo debe ser total y genuino, y el problema en México es que lo único que les interesa es lucrar y no el desarrollo del deporte. Si a los entrenadores se les capacitara como se debe y se les pagara como debieran, entonces ellos también tendrían la mente despejada para dedicarse a lo que tienen que hacer sin preocuparse en como hacer dinero. Así a los nadador también se les formaría un interés mas fuerte por dedicarse a su deporte si también se les apoyara desde que están en los semilleros y no solo*

*cuando ya han logrado por medios propios situarse en los lugares que los directivos exigen sin ningún derecho porque ellos no proporcionan ninguna clase de apoyo tangible para la obtención de estos resultados.*

Recibido el 19 de agosto de 2005.

**Nombre: Joshua Ilika.**

**Juegos Olímpicos.**

¿Cual fue su primer acercamiento al deporte competitivo?

*Empecé a competir a los 3 años.*

¿Que satisfacciones le ha dejado a nivel personal su desempeño como nadador de alto rendimiento?

*Me ha enseñado como trabajar y lograr metas. Me ha enseñado como perder, como ganar y como ser paciente.*

¿Que necesidades han considerado como prioritarias durante su desarrollo como nadador? (desde las materiales hasta sociales -entrenador, pareja, familia, etc.).

*Todo. Entrenador, un buen equipo, gente que me apoya. Pero sobre todo, lo mas importante es tener confianza en tu mismo.*

¿Considera que tener una buena relación con su entrenador facilita el desempeño deportivo durante sus entrenamientos y competencias? -Favor de profundizar.

*Es muy importante. Es difícil llegar a entrenar con alguien que no confía en ti. Los dos tienen que sonar juntos. El entrenador tiene que ser alguien que quiere seguir aprendiendo, siempre.*

¿En su formación como nadador ha ido implícita una formación en actitudes?



*Si. He aprendido que hay que ser honesto. No solamente con la gente alrededor de ti, sino también contigo mismo.*

¿Cual ha sido el episodio en su formación como nadador que recuerda con mayor agrado?

*Clasificar para los Juegos Olímpicos del 2000.*

¿Cual ha sido el episodio en su formación como nadador que recuerda con mayor tristeza?

*Las veces que he perdido. 4o lugar en los panamericanos. 33o lugar en Sydney y también en Atenas. Esos resultados me molestaban mucho, pero ahora creo que me han ayudado para crecer.*

¿Como hizo para superarlo?

*Tiempo, paciencia, el apoyo de mis amigos y familia.*

(En el caso de que haya pensado en retirarse o que ya se haya retirado) ¿Porqué causas usted decidiría (o decidió) suspender su práctica deportiva como nadador competitivo?

*Todavía no.*

¿Cree usted que su opinión pueda servir para aportar mejoras en los procesos de formación deportiva en otras disciplinas del mismo ramo? Especifique.

*No se. Es difícil explicar todo esto por escrito. Es mejor platicar todo esto.*

Recibido el 30 de junio de 2006.

**Nombre: Adriana Marmolejo.**

**Juegos Olímpicos.**

¿Cual fue su primer acercamiento al deporte competitivo?

*Mi papá era entrenador cuando yo nací, así que desde pequeña ya estaba en albercas y estando en contacto con la natación competitiva.*

¿Que satisfacciones le ha dejado a nivel personal su desempeño como nadador de alto rendimiento?

*Para mi lo mas gratificante del deporte es poder realmente ver una meta cumplida y un sueño hecho realidad, la posibilidad y la oportunidad de representa a tu país no se compara con nada.*

¿Que necesidades ha considerado como prioritarias durante su desarrollo como nadador (desde las materiales hasta sociales -entrenador, pareja, familia, etc.).

*En primero un lugar donde poder entrenar, las instalaciones son básicas, seguido por un buen entrenador apoyo familiar y apoyo de las autoridades deportivas.*

¿Considera que tener una buena relación con su entrenador facilita el desempeño deportivo durante sus entrenamientos y competencias? -Favor de profundizar-.

*Totalmente, es la persona con la que probablemente compartas la mayoría del día y la que te va a ayudar a alcanzar tus metas. Una relación de confianza y apoyo es lo más importante para sacar el mayor provecho del entrenamiento y que sea al final gratificante tanto para el nadador como para el entrenador ya que el deporte aunque sea individual siempre es un trabajo de equipo.*

¿En su formación como nadador ha ido implícita una formación en actitudes?

*El juego limpio es una de los ideales del olimpismo. Uno como nadador debe siempre de buscar cumplir con esta actitud, jugar limpio, con coraje y con honestidad. Siendo nadador uno se hace a la forma de una persona disciplinada, entregada, luchona y estos son actitudes difíciles de adoptar y de encontrar en las personas, así que creo que este conjunto de virtudes son las que hacen diferente a un nadador de una persona normal.*

¿Cual ha sido el episodio en su formación como nadador que recuerda con mayor agrado?

*Haber dado la marca para asistir a mis segundos juegos Olímpicos es un sentimiento que me acompañara por el resto de mi vida.*

¿Cual ha sido el episodio en su formación como nadador que recuerda con mayor tristeza?

*Creo que no recuerdo nada con tristeza, los episodios de fracaso hay que verlos como enseñanzas para el futuro. El fracasar es lo único que nos llevara a triunfar. Creo que el darle el valor de enseñanza a las malas circunstancias les de mas sentido ya que ver para atrás con tristeza no nos da nada para seguir adelante.*

¿Como hizo para superarlo?

*Siempre hay una oportunidad mas, las circunstancias cambian a cada momento y lo que salió mal hoy puede que salga mejor mañana. El no darse por vencido para alcanzar una meta es lo único que ayuda a superar las malas rachas, hay que confiar en uno mismo y seguir adelante.*

(En el caso de que haya pensado en retirarse o que ya se haya retirado) ¿Porqué causas usted decidiría (o decidió) suspender su práctica deportiva como nadador competitivo?

*Falta de apoyo por parte de las autoridades ya que en este país es cada vez más difícil y más costoso practicar deporte de alto rendimiento, si el apoyo necesario es muy difícil y frustrante. Este ultima administración ha desanimado un sin-numero de nadadores por la falta de apoyo y peor aun, por la falta de ética.*

¿Cree usted que su opinión pueda servir para aportar mejoras en los procesos de formación deportiva en otras disciplinas del mismo ramo?-Especifique-.

*Las opiniones no sirven de nada si no hay quien las quiera oír. En este caso la FMN –Federación Mexicana de Natación- no quiere oír opiniones ni sugerencias, en este país dar tu punto de vista causa más problemas que soluciones*

Recibida el 19 de enero de 2007.

**Nombre: Alba Verónica Álvarez López.**

**Edad: 22 años.**

**Juegos Centroamericanos y del Caribe.**

¿Cual fue su primer acercamiento al deporte competitivo?

*Pues fue una competencia en Guadalajara, yo tenia 18 años y era el selectivo al nacional curso largo en el año 2003 y sí, logre pasar al campeonato nacional de San Luís Potosí.*

¿Que satisfacciones le ha dejado a nivel personal su desempeño como nadador de alto rendimiento?

*Mucha satisfacción, pero a la vez un poco de miedo ya que, quieras que no, comienza algo así como una responsabilidad.*

¿Que necesidades ha considerado como prioritarias durante su desarrollo como nadador (desde las materiales hasta sociales -entrenador, pareja, familia, etc.).

*Pues sobre todo el apoyo de mi familia ya que ellos son los que me apoyaron al inicio de mi carrera deportiva, económicamente, también ellos me ayudaron, claro, conforme empiezas a ganar pues esas necesidades se ven un poco mas logradas, pues, la relación con mis compañeros siempre ha sido muy buena.*

¿Considera que tener una buena relación con su entrenador facilita el desempeño deportivo durante sus entrenamientos y competencias? -Favor de profundizar-.

*Si. Con mi entrenador actual siempre me la ha llevado súper bien, pero los anteriores con los que estuve, pues sí tuve algunos conflictos por mi peso o el problema que tenia de que me ponía muy nerviosa. A veces pensaba que el no*

*comprendía como me sentía, y, el actual entrenador, pues, si lo hace. Pienso que mientras yo lleve una relación amena con mi entrenador y mis compañeros trabajo más relajada y contenta por lo tanto mi desempeño es mucho mejor.*

¿En su formación como nadador ha ido implícita una formación en actitudes?

*Si. Sobre todo disciplina, pero también libertad, honestidad, tenacidad, felicidad, etc.*

¿Cual ha sido el episodio en su formación como nadador que recuerda con mayor agrado?

*Pues el del campeonato nacional de curso corto de 2006, nacional en el que pude superar mis conflictos con las finales y además bajar mis tiempos.*

¿Cual ha sido el episodio en su formación como nadador que recuerda con mayor tristeza?

*Pues un episodio en específico no sino el hecho de que en las finales siempre me bloqueaba y terminaba nadando mal...a veces peores tiempos que en los entrenamientos.*

¿Como hizo para superarlo?

*Es algo que he estado trabajando para superarlo y creo que lo estoy logrando.*

(En el caso de que haya pensado en retirarse o que ya se haya retirado) ¿Porqué causas usted decidiría (o decidió) suspender su práctica deportiva como nadador competitivo?

*Por alguna lesión.*

¿Cree usted que su opinión pueda servir para aportar mejoras en los procesos de formación deportiva en otras disciplinas del mismo ramo?-Especifique-.

*Si, aunque no todos los nadadores somos iguales así que estaría bien que hubiera como que mas psicólogos deportivos, ya que no todos reaccionamos igual ante las mismas situaciones, o que los mismos entrenadores supieran un poquito de psicología.*

Recibida el 22 de enero de 2007.

**Nombre. Patricia Midori Castañeda Miyamoto.**

**Edad. 16 años.**

**Juegos Centroamericanos y del Caribe.**

¿Cual fue su primer acercamiento al deporte competitivo?

*Una competencia interna en el club donde aprendí a nadar tenía 5 años.*

¿Qué satisfacciones le ha dejado a nivel personal su desempeño como nadador de alto rendimiento?

*Muchas muy gratas ya que he cumplido muchas de mis metas personales que me hacen sentir orgullosa de mí misma y contenta con mis resultados y aun hay muchas mas por cumplir.*

¿Qué necesidades ha considerado como prioritarias durante su desarrollo como nadador (desde las materiales hasta sociales -entrenador, pareja, familia, etc.)

*Apoyo total de la familia, entrenador que sepa balancear lo deportivo con lo privado, un grupo de amigos cercanos persiguiendo el mismo fin, objetivos claros. Pues creo que todo se complementa tanto el apoyo total de mis padres y hermanos, la preparación que me ha dado cada uno de mis entrenadores y yo misma como nadador con mis objetivos claros.*

¿Considera que tener una buena relación con su entrenador facilita el desempeño deportivo durante sus entrenamientos y competencias? -Favor de profundizar.

*Si porque si no hay una buena relación no se puede llevar a cabo los entrenamientos porque llega un momento en que las diferencias entre ambos*



*pueden ocasionar conflictos mayores y resentimientos que solo llevan a un mal desempeño del nadador por la incomodidad que pueda llegar a sentir.*

¿En su formación como nadador ha ido implícita una formación en actitudes?

*Si, desde pequeña mis padres me enseñaron que aunque se sea un excelente nadador se debe ser humilde y respetuoso con toda la gente que te rodea porque eso hace a un verdadero deportista.*

¿Cual ha sido el episodio en su formación como nadador que recuerda con mayor agrado?

*Pienso que el de este momento ya que siento que lo he disfrutado mas y me ha hecho madurar mucho y ver algunas cosas de una perspectiva diferente.*

¿Cual ha sido el episodio en su formación como nadador que recuerda con mayor tristeza?

*El tiempo que entrene en mi club anterior ya que no era unida a mis compañeros de equipo ya que existían muchas envidias de su parte hacia mí y fue una época muy difícil.*

¿Cómo hizo para superarlo?

*Aprendí que siempre va a ver gente que te envidie y gente que te aprecie y que a pesar de los problemas que puedas tener mientras tengas un objetivo fijo y firme no desistirás hasta lograrlo. Además de que fue fundamental el apoyo que me brindaron mis padres en esos momentos.*

(En el caso de que haya pensado en retirarse o que ya se hayan retirado) ¿Porqué causas ustedes decidirían (o decidieron) suspender su práctica deportiva como nadador competitivo?

**Sin respuesta.\***

¿Cree usted que su opinión pueda servir para aportar mejoras en los procesos de formación deportiva en otras disciplinas del mismo ramo?-Especifique-.

*Si, Porque creo que la opinión de cada uno de nosotros es valiosa y merece ser tomada en cuenta para que se pueda comprender mejor nuestro desarrollo y la manera en que debe supervisarse.*

---

\* La nadadora no puso respuesta a esta pregunta.

Recibido el 27 de enero de 2007.

**Nombre. Tania Galindo Pacheco.**

**Edad. 23 años.**

**Juegos Panamericanos.**

¿Cual fue su primer acercamiento al deporte competitivo?

*A nivel personal fue el impulso de mis padres porque practicara un deporte y tuve la fortuna de tener buenos resultados además de que disfrutaba mucho nadar, motivo por el cual decidí comprometerme cada vez en los entrenamientos y así poder mejorar cada vez más mi nivel. Si es referente a mi primer competencia no la recuerdo estaba muy pequeña tenía como 4 años.*

¿Qué satisfacciones le ha dejado a nivel personal su desempeño como nadador de alto rendimiento?

*El orgullo de brindarle satisfacciones a mis padres, ser un buen ejemplo para mi familia, demostrarme que soy capaz de lograr lo que quiero siempre y cuando trabaje duro para conseguirlo, reconocimiento de otros nadador, tener amistades en varios estados y países, poder representar a mi país en el extranjero.*

¿Qué necesidades ha considerado como prioritarias durante su desarrollo como nadador (desde las materiales hasta sociales -entrenador, pareja, familia, etc.).

*Primeramente la comprensión y apoyo de mis padres, tanto moral como económico ya que no hay apoyo ni patrocinadores hasta que uno está en un nivel bastante alto, buenas instalaciones tanto acuáticas como gimnasio, ligas, es decir, tener al alcance todo lo necesario para una preparación de calidad, un buen seguimiento médico, orientación psicológica y nutricional, un entrenador comprometido y bien preparado, además tener una buena relación de trabajo y personal con el, contar con su apoyo total, confianza y que esté abierto a las críticas, debería existir mas apoyo por la parte académica, apoyo por parte de la familia, comprensión, amigos que igualmente te apoyen, comprendan, medios de*

*transporte adecuados para tus traslados, es decir, que faciliten tu descanso, un estilo de vida sano.*

¿Considera que tener una buena relación con su entrenador facilita el desempeño deportivo durante sus entrenamientos y competencias? -Favor de profundizar.

*Claro, es indispensable ya que es la persona en la depositas todo tu esfuerzo y trabajo, debes sentir su apoyo, comprensión, él debe conocerte al máximo para saber cuando sugerirte cosas, cuando llamarte la atención, cuando felicitarte, además pasas mucho tiempo con él, es como tu segundo padre, debes tener una buena comunicación con él, ambos estar abiertos a la crítica, siempre he creído que dentro de la alberca es tu entrenador pero fuera de ella debe ser tu amigo y ni el como entrenador ni tu como nadador debes abusar de la confianza para que cada uno conserve su rol dependiendo del momento y lugar donde se encuentren.*

¿En su formación como nadador ha ido implícita una formación en actitudes?

*Por supuesto, no eres un buen nadador si no haces tuyas las actitudes de lo que en realidad implica un nadador de alto rendimiento, esto es, aprendes a ser responsable, comprometido, disciplinado, organizado, respetuoso, aprendes a valorar tu familia, tu país, en fin es algo que sin duda marca tu vida y personalidad.*

¿Cual ha sido el episodio en su formación como nadador que recuerda con mayor agrado?

*Cuando tenía 14 años, el equipo donde entrenaba era muy unido, sentía el apoyo de todos mis compañeros, ellos me impulsaron a que entrenara muy duro, mi entrenador supo darme la confianza en mi misma para enfrentarme con personas años mas grandes que yo y poder rendir mas que ellas y así poder calificar a unos juegos centroamericanos y ser medallista, era muy padre ya que yo era la mas pequeña de toda la selección, de todos los deportes, fue cuando me di cuenta que podía lograr lo que quisiera sin importar lo que la gente dijera, ni las circunstancias.*

¿Cual ha sido el episodio en su formación como nadador que recuerda con mayor tristeza?

*Ocurrió meses antes de mi retiro, me fui a entrenar a otro estado, de entrada el equipo era muy déspota, todos se sentían estrellas, existían muchas envidias, el entrenador era muy impositivo, un mal seguimiento médico y nutricional, me enfermé primero de bronquitis, luego de anemia, posteriormente me lesioné de un hombro y para terminar me fracturé el tobillo, fue muy duro ya que tuve que abandonar mis entrenamientos para el selectivo olímpico, aún cuando sabía que podía dar la marca.*

¿Cómo hizo para superarlo?

*El apoyo de mis verdaderos amigos fue el más importante, el apoyo de quien era mi pareja en ese tiempo, las palabras del que fuera mi primer entrenador y el haber conocido a muchos niños que disfrutaban nadar tanto como lo yo lo hacía antes de que me sucediera todo eso, fue sin duda lo que me ayudó a superar y aceptar que nunca cumpliría ese sueño.*

(En el caso de que haya pensado en retirarse o que ya se haya retirado) ¿Porqué causas usted decidiría (o decidió) suspender su práctica deportiva como nadador competitivo?

*Primeramente porque me encontraba demasiado decepcionada de cómo había terminado con un sueño de toda mi vida, odiaba las albercas, después eso pasó, pero me di cuenta que estaba a tiempo de luchar por otra meta igualmente importante, la cual era mi preparación profesional, así que decidí comprometerme con mis estudios y poder asistir y participar en investigaciones, congresos, y eventos que por la natación no tenía tiempo de incluir en mi preparación académica.*

¿Cree usted que su opinión pueda servir para aportar mejoras en los procesos de formación deportiva en otras disciplinas del mismo ramo?-Especifique-.

*Sin duda creo que la opinión no solo mía, si no de cualquier otra persona conocedora del deporte puede ayudar a mejorar algo, un conjunto de opiniones siempre es bueno para obtener mejores resultados, ahora que como ex seleccionada nacional creo que puedo aportar mucho, tuve la fortuna de estar muchos años en el medio, así que hay observaciones desde la organización de eventos, trato hacia los nadadores, estilos de dirección, en fin creo que simplemente el compartir mis experiencias podría aportar algo.*