

PERFECCIONAMIENTO EN LA NATACIÓN: STREAMLINED POSITION Y PATADA SUBACUÁTICA

MOACYR DA ROCHA FREITAS



RECURSO PEDAGÓGICO | **AIDEA** | 11 DE MARZO DE 2024

PERFECCIONAMIENTO EN LA NATACIÓN: STREAMLINE POSITION Y PATADA SUBACUÁTICA

MOACYR DA ROCHA FREITAS

IDEAS PRINCIPALES

- Encuadramiento de la etapa de perfeccionamiento de la natación.
- Propuesta de secuencia pedagógica para la streamlined position y la patada subacuática.
- Presentación de recomendaciones de conducta para el profesional de la natación de excelencia.

INTRODUCCIÓN

Este texto tratará de la fase/etapa: perfeccionamiento, basándose en el modelo de pedagogía de la natación aplicado en escuelas de natación, clubes y gimnasios. También se presentarán secuencias pedagógicas para los fundamentos de la posición streamlined y del nado ondulatorio sumergido, finalizando con las recomendaciones pedagógicas necesarias para que los profesionales de la natación desarrollen un programa de perfeccionamiento.

La pedagogía de la natación utilizada tradicionalmente en las escuelas de natación, gimnasios y clubes está compuesta por las siguientes fases/etapas:

- Natación infantil: de 3 meses a 3 años.
 - Adaptación al medio acuático.
 - Habilidades motoras acuáticas.
 - Iniciación a los 4 estilos.
 - Perfeccionamiento.
- Entrenamiento/acondicionamiento acuático.

A su vez, la palabra perfeccionamiento, según Ferreira (1986) corresponde al "Acto o efecto de perfeccionar (-se). Perfeccionar, hacer perfecto o más perfecto. Adquirir mayor grado de educación o aptitud. Para Freitas (1999), la mejora se clasifica en 4 niveles, con los objetivos respectivos que se exponen en la tabla 1.

Tabla 1. Clasificación y objetivos de los niveles de perfeccionamiento en natación.

| Nivel 1 Perfeccionamiento 1 | Nivel 2 Perfeccionamiento 2 | Nivel 3 Perfeccionamiento 3 | Nivel 4 Perfeccionamiento 4 |
|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Perfeccionar los fundamentos básicos de la natación.• Perfeccionar los nados de crol y espalda. | <ul style="list-style-type: none">• Aprender y perfeccionar el nado de mariposa. | <ul style="list-style-type: none">• Aprender e perfeccionar el nado de braza. | <ul style="list-style-type: none">• Perfeccionamiento de las técnicas de los 4 nados.• Introducción a al nado de estilos.• Aprendizaje y perfeccionamiento de las transiciones"/vueltas del nado de estilos. |



En esta fase es necesario que el profesional disponga ya de un modelo del nado para poder plantear su distribución a lo largo del programa de perfeccionamiento, que debe analizarse del siguiente modo:

- Salida
- Posición del cuerpo (*streamlined position*).
- Patada subacuática (5º nado o delfín).
- Patada
- Brazada,
- Coordinación / sincronización.
- Viraje (+ delfín).
- Llegada.

Según Freitas (2022), en natación, el perfeccionamiento es la etapa en la que se pretende:

- Perfeccionar los fundamentos de la respiración y de la flotación.
- Enseñar y perfeccionar el agarre.
- Introducir el nado ondulatorio subacuático.
- Perfeccionar la técnica del crol y la espalda, incluyendo las salidas y los giros.
- Enseñar, y luego "perfeccionar", los nados de mariposa y braza, incluyendo salidas y giros.
- Introducir el nado de la secuencia de estilos, haciendo hincapié en las "transiciones"/virajes.
- Introducir las normas de la natación.
- Iniciar la participación en festivales y competiciones.

STREAMLINED POSITION: PROGRESIÓN PEDAGÓGICA

A continuación, se presentarán secuencias pedagógicas para los fundamentos de la streamlined position y la patada subacuática. Estos fundamentos son la base para el inicio de cualquier nado y deben ser trabajados por el profesional de la natación desde la etapa de iniciación y perfeccionados con mayor atención en las etapas posteriores.

La streamlined position significa posición aerodinámica. En el caso de la natación, posición hidrodinámica. Corresponde a la posición básica que se adopta después de salir o impulsarse desde la orilla, antes de iniciar el nado o después del viraje de cualquier nado.

En la fase/etapa de iniciación se denomina "torpedo", "cohete", "flecha", por estar más próximo a la imaginación infantil. En la fase/etapa de perfeccionamiento, sólo se utiliza streamline, para que el alumno se familiarice con el lenguaje de la siguiente fase, el entrenamiento/acondicionamiento acuático.

Seguidamente se presenta una progresión pedagógica, que fue concebida para dar al alumno sensibilidad y una percepción progresiva de la distancia del desplazamiento, en función de la posición de los miembros, hasta alcanzar la posición correcta. Se sugiere aplicar los ejercicios en bloques en las clases iniciales del programa y, al final de cada bloque, realizarlos al menos dos veces en posición de *streamline*.

Propuesta de ejercicios fuera del agua

1. Enseñar la posición de las manos.
2. Enseñar la posición de los brazos en relación a la cabeza.
3. Enseñar la posición del cuerpo.

Propuesta de ejercicios dentro del agua

1. **Iron Man**: brazos al lado del cuerpo.
2. **Avión a reacción**: brazos al lado del cuerpo, ligeramente separados.
3. **Avión Teco-Teco 1**: brazos en línea con el hombro, palma hacia delante, pulgar hacia arriba.
4. **Avión Teco-Teco 2**: brazos en línea con el hombro, palma hacia atrás, pulgar hacia abajo.
5. **Avión Teco-Teco 3**: brazos en línea con el hombro, palma hacia abajo, pulgar hacia delante.
6. **X-Todo 1**: brazos y piernas separados, pulgar hacia arriba.
7. **X-Todo 2**: brazos y piernas separados, pulgares hacia abajo.
8. **X-Todo 3**: brazos y piernas separados, palmas hacia abajo.
9. **Y 1**: brazos al frente, ligeramente separados, pulgares arriba.
10. **Y 2**: brazos al frente, ligeramente separados, pulgares hacia abajo.
11. **Y 3**: brazos al frente, ligeramente separados, palmas hacia abajo.
12. **Superman / Mujer Maravilla 1**: brazo derecho extendido al frente y brazo izquierdo al lado del cuerpo. Mano cerrada.
13. **Superman / Mujer Maravilla 2**: brazo izquierdo extendido al frente y brazo derecho al lado del cuerpo. Mano cerrada.
14. **Torpedo, Cohete, Flecha**: palmas hacia abajo, pulgares tocándose.
15. **Streamline**: ¡posición correcta!

Consejos (Variantes posibles)

- Realizar los ejercicios a distintas profundidades.
- Variar la posición de la cabeza (arriba, entre los brazos y debajo de los brazos).
- Variar la posición de las manos (palmas hacia delante, hacia atrás y hacia abajo).
- Variar la posición de las piernas (juntas, separadas, flexionadas, una extendida/una flexionada).
- Variar la posición de los pies (extendidos y flexionados).

Aspectos a considerar durante la tarea

- Iniciar siempre los ejercicios con un empujón desde el borde, seguido de un deslizamiento.
- Mantener el cuerpo lo más alineado posible.
- Deslizarse lo más lejos posible hasta detenerse. Manteniendo el cuerpo inmóvil durante unos segundos.
- Realizar de 2 a 4 repeticiones de cada ejercicio. Marcar la distancia recorrida.
- Durante las sesiones, empezar siempre los ejercicios/series en streamline. Lo mismo se aplica a los virajes.

PATADA SUBACUÁTICA: PROGRESIÓN PEDAGÓGICA

La **patada subacuática**, también llamado 5º nado o nado rápido de delfín, es un nado que se utiliza cada vez más en la natación. Es equivalente a la patada de mariposa o de delfín, pero ejecutada con mayor velocidad, concentrando los movimientos de las caderas a los pies (y viceversa), con los brazos, la cabeza y el tronco alineados en posición *streamline*.

Es muy común observar a los alumnos, especialmente a los más jóvenes, realizando la patada de crol en la patada subacuática. Sin embargo, el profesional de la natación debe insistir en que el movimiento correcto es la patada rápida de delfín con las dos piernas juntas y no un movimiento alternado.

Propuesta de ejercicios fuera del agua

1. De pie, en posición de sentadilla y salto hacia arriba.
2. De pie, piernas juntas, salto para arriba y patada hacia delante.
3. De pie, piernas juntas, hacer varios saltos hacia delante con gran amplitud.
4. De pie, piernas juntas, realizar varios saltos hacia delante con poca amplitud, pero con velocidad.

Propuesta de ejercicios dentro del agua

1. De pie, en sentadilla y saltar verticalmente.
2. Saltar verticalmente, haciendo patadas de delfín en la vertical.
3. Delfines verticales (piscina profunda) con los brazos en la superficie.
4. Delfines verticales (piscina profunda) con las manos en la nuca.
5. Delfines verticales (piscina profunda) en streamline.
6. Empuje + Deslizamiento + Delfín = nado ondulado en submersión.

Consejos (variantes posibles)

- Variar la posición de los brazos: a los lados del cuerpo y en línea recta.
- Realizar en varias posiciones (ventral, dorsal, lateral), profundidades.
- Realizarlos con diferentes velocidades: lento, rápido, muy rápido, lento-muy rápido.
- Los ejercicios 3 a 6 también pueden realizarse con aletas.

Aspectos a considerar durante la tarea

- Los fundamentos básicos del empuje y el deslizamiento ya deberían haberse desarrollado en la etapa de iniciación.
- Concentrar los movimientos desde las caderas hasta los pies.

RECOMENDACIONES PARA LA CONDUCTA DEL PROFESIONAL DE NATACIÓN DE EXCELENCIA

La característica principal del **perfeccionamiento** es la mejora de la técnica de nado. Es de suma importancia que el profesional que trabaja en esta fase/etapa conozca las características de los movimientos que conforman las habilidades básicas fundamentales de cada nado para el pleno desarrollo motriz del alumno/nadador.

También es esencial darse cuenta de que los alumnos aprenden visualmente, auditivamente, táctilmente y/o propioceptivamente, es decir, viendo, oyendo, sintiendo y/o haciendo. Teniendo esto en cuenta, el profesional de la natación podrá comprender y abordar mejor las dificultades y necesidades del alumno.

Aspectos a considerar

- Conocer a fondo la técnica de cada nado.
- Estar atento al desarrollo de las habilidades motrices acuáticas generales y específicas de cada nado.
- Elaborar una lista de ejercicios para los fundamentos de cada nado.
- **¡Ser perfeccionista!** Tener mucho cuidado al demostrar cualquier movimiento. Los **alumnos aprenden mucho más de lo que se hace que de lo que se dice**. Practicar cada movimiento delante de un espejo antes de demostrárselo a los alumnos.
- Observar cómo aprende cada alumno: visual, auditivo, táctil, propioceptivo. Prestar atención a los nadadores olvidando el entorno.
- **¡Anima y motiva siempre!**
- Cuando si observa que el ejercicio se está realizando de forma incorrecta, detenga, corrija y ¡aconseje volver a empezar!

Aspectos a considerar en el planteamiento de un programa de perfeccionamiento

- Crear ejercicios educativos y correctivos que desarrollen las habilidades específicas de cada nado.
- Elaborar ejercicios que estimulen la coordinación/sincronización, aumentando gradualmente el grado de dificultad del ejercicio.
- Elaborar una lista de ejercicios para cada fundamentación del nado.
- Crear hasta 4 (cuatro) ejercicios para el nado que se está perfeccionando. Evidentemente, no se pueden trabajar todos los fundamentos de todos los nados en una sola lección. Ejemplo: Mariposa: 1 ejercicio de piernas, 1 ejercicio de brazos y 2 ejercicios de coordinación/sincronización.
- Realizar un máximo de 4 (cuatro) repeticiones de cada ejercicio para mantener la concentración y la motivación.
- Antes y después de los ejercicios, realizar el nado completo. Indicarles que mantengan la atención en los puntos más importantes de los ejercicios. Por ejemplo: Streamline - ¡las manos una sobre otra, los brazos pegados a las orejas, el cuerpo bien extendido!
- Tomar su tiempo. Cada alumno tiene sus propias características. Algunos aprenden más rápido que otros.

Para que los alumnos asuman y ganen autonomía, es importante guiarlos, atendiendo a los siguientes aspectos:

- Prestar atención cuando el profesor/entrenador esté explicando o demostrando el ejercicio, o haciendo una corrección. Si el alumno no presta atención, no podrá realizar correctamente el ejercicio propuesto.
- Hacer preguntas cuando no entiendan y animar los alumnos a hacer preguntas cuando no entiendan una instrucción. Si no entienden, no aprenderán.
- Mantener la posición streamline. Siempre.
- Realizar siempre la patada subacuática.
- Realizar todos los movimientos con atención y compromiso.
- Realizar el ejercicio siguiendo las instrucciones.

CONCLUSIÓN

El profesional que trabaja en la fase/etapa de **perfeccionamiento** debe utilizar las estrategias de enseñanza adecuadas para cada nivel y grupo de edad, de acuerdo con la planificación previa de las actividades para cada brazada a desarrollar, con el fin de estimular el máximo de experiencias acuáticas, con vistas a la evolución del alumno/nadador.

REFERENCIAS

- Ferreira, A. B. (1986). *Novo dicionário da língua portuguesa*. (2ª ed.). Nova Fronteira.
- Freitas, M. R. (1999). *Aperfeiçoamento em Natação – Estrutura e Organização: como planejar, organizar e montar um programa de aperfeiçoamento*. Editado pelo autor.
- Freitas, M. R. (2022). Aperfeiçoamento em Natação: streamlined position + nado ondulatório submerso. En T. A. Costa e Silva (Ed.), *Vivências e práticas aquáticas: natação, atividades aquáticas e hidroginástica*, (pp.16-20). Supimpa.
- Freitas, M. R. (2022). *Natação: aprendizagem motora aplicada* (1ª ed.). Supimpa.