

## DE LA PRACTICA DEPORTIVA

# LA NATACION COMO DEPORTE Y LA EDUCACION FISICA

JAN FREESE.

Entrenador de natación de la Residencia  
«Joaquín Blume», de Barcelona.

Ha sido labor de mucho tiempo conseguir una mayor atención a la educación física y se ha tenido que luchar mucho.

Cuando hablamos de educación física, pensamos ante todo en la juventud, considerando el período juvenil como el período del crecimiento o desarrollo siendo ésta trascendental para la configuración de la futura personalidad del adulto.

Como será el hombre dependerá de un cúmulo de factores: la propia personalidad, las circunstancias ambientales (las influencias exteriores tales como las circunstancias familiares, el barrio, las influencias de los amigos y amigas, el cine, la televisión, etc., así como las circunstancias de su tiempo) y la educación. La educación física puede llegar a ser un factor determinante para el joven.

En general, podemos decir que todos los adultos con tarea en relación a la educación de la juventud deben esforzarse para que los chicos y las chicas puedan desarrollarse lo mejor posible en todas las facetas y que estén lo mejor preparados posible para la vida que les espera como adulto. Este desarrollo no es solamente de tipo ético (desarrollo intelectual, cualidades de carácter y cualidades sociales) sino también una evolución y desarrollo físicos imprescindibles.

Para todo ser humano, haciendo o no haciendo deporte de competición, es de suma importancia una buena condición física. El ejercicio físico regular es una de las premisas para conseguir una debida condición física y mantenerla.

La actividad física que desarrolla una persona normal deja mucho que desear en estos tiempos modernos (especialización, mecanización, automatización, medios de transporte, lujo, confort, etc.). La condición física es muchas

veces deficiente, tanto en los adultos como en los jóvenes.

Los profesores de educación física y los maestros tienen una tarea importante que llevar a cabo. Por un conjunto de factores, como cantidad insuficiente de profesores de educación física: falta de capacidad o entusiasmo (vocación) en algunos; pocas horas dedicadas a la educación física y el déficit de instalaciones, hacen que la educación física no pueda cumplir con sus objetivos tal como sería deseable.

Por ello, la práctica deportiva en los clubs, como sucede en natación, puede estimarse de gran valor como suplemento de la educación física del programa escolar.

El objetivo de la educación física está orientado primordialmente al logro de un desarrollo físico polifacético en la juventud. Queremos subrayar aquí unos puntos: *a)* El logro de una habilidad biomecánica fundamental en todos sus aspectos, así como la captación de una gran cantidad de «técnicas» que juegan papel importante en toda clase de formas deportivas y juegos. *b)* En relación con la educación física escolar también debe prestarse la debida atención a la postura correcta. *c)* El desarrollo hacia un buen sentido del equilibrio (ejercicios de equilibrio) es un factor indispensable para el mantenimiento de una postura determinada así como para moverse correctamente. *d)* La mejora de la capacidad de reacción es importante. *e)* La fuerza muscular y el mejoramiento de la flexibilidad (en relación con posibilidades de movimientos en determinadas articulaciones), son cualidades no solamente de importancia respecto al movimiento correcto en sí (visto desde el

punto de vista de la técnica del movimiento), sino también es condicional para llegar a determinadas prestaciones. f) Los ejercicios para mejorar el funcionalismo respiratorio y la adaptación cardio-circulatoria a cargas de trabajo no solamente son de importancia para la salud, sino que están relacionados con esfuerzos físicos (deporte) y tienen gran valor. g) El endurecimiento, pensando especialmente en la función de la piel (adaptación al calor y al frío) es importante para la salud de cada persona (especialmente para la práctica de deportes en aire libre).

La educación física no solamente se esfuerza hacia una realización de estos objetivos más bien de tipo físicos, sino también hacia las posibilidades para ayudar el desarrollo de las cualidades mentales. Precisamente el deporte y los juegos facilitan esta tarea.

Muy resumido, exponemos a continuación unos puntos:

a) El juego y el deporte ofrecen la posibilidad de satisfacer el deseo natural de moverse, pero también inspiran el deseo de conseguir resultados; el placer de vencer y experimentar el poder hacer algo más y hasta mejor que muchos otros (con el «arte» también de saber perder y en no sobreestimarse uno mismo) es lo que fortalece el sentido del valor propio. b) El deporte y el juego tienen desde un punto de vista recreativo un gran valor. c) En el deporte se trata de conseguir resultados de un cierto nivel que solamente pueden ser alcanzados mediante el esfuerzo propio. No solamente por esfuerzo físico, sino además por un esfuerzo mental. Se recurre a la voluntad, a la perseverancia, a la predisposición mental positiva, a veces a la dureza mental, al coraje, pero también al autodomínio y la deportividad, todas estas cualidades a través del ejercicio, del deporte y el juego se mejoran y desarrollan. d) Las cualidades sociales, la amistad, la colaboración, el saber vencer la tendencia egoísta, el poderse acomodar en un equipo, poder aceptar un líder (entrenador, árbitro, etc.), manifestando una postura deportiva en relación al contrincante, todas ellas se pueden mejorar con el juego y el deporte.

Es decisiva la dirección de la educación física si queremos que sean desarrolladas o cultivadas todas estas cualidades.

Existen claras diferencias entre la educación física y el deporte. En la educación física predomina el valor formativo, el valor pedagógico en el más amplio sentido de la palabra, especialmente en la edad escolar. En el deporte se trata de lograr resultados. La competición es imprescindible.

En los últimos decenios el deporte y la educación física han crecido juntos. Cada vez más los profesores de educación física van utilizando formas deportivas.

El atletismo y la natación han conseguido un lugar dentro del programa de la educación física en las escuelas. Las competiciones escolares son cada vez más numerosas.

En la educación física escolar estas formas deportivas son medios para ayudar a conseguir el objetivo de esta educación. El valor formativo en estos deportes es primordial. El profesor de educación física no es un entrenador en la escuela. El factor competitivo es muy atractivo para la juventud, pero no es justo poner los resultados en primer lugar. El buen profesor de educación física debe cuidar la necesaria variación en su programa, incluyendo tanto las formas gimnásticas como los juegos, el atletismo y si puede realizarse también, la natación.

El deporte de club, naturalmente, es más especializado; en los clubs de fútbol se juega al fútbol; en el club de natación se practica la natación. Cada deporte incluye una cierta unilateralidad, especialización, en más o en menos cantidad.

El entrenador, en este caso el entrenador de natación, tiene una doble tarea. En primer lugar enseñar de forma experta a los jóvenes a nadar mejor y entrenarles de tal forma que lleguen a conseguir buenos resultados. En segundo lugar hacerlo de tal modo que a la vez haya una influencia favorable tanto física como psíquica.

Especialmente en el deporte juvenil, el último punto es de gran importancia pues la juventud está en pleno desarrollo. Es obligación moral de los líderes y entrenadores deportivos mejorar esta positiva evolución física y psíquica.

Trabajar con «material humano», especialmente con gente joven condiciona una grave responsabilidad. Podría dar la impresión de que hay una contradicción entre deporte y educación física en este campo; o se practica un deporte de competición o se practica una buena educación física. Afortunadamente no es así. El deporte de competición, también en la juventud, puede ir perfectamente paralelo con una formación física adecuada, aunque evidentemente teniendo en cuenta la edad, el grado de preparación y la calidad técnica personal de nuestros pupilos.

Si queremos que los objetivos de la educación física puedan cumplirse en el deporte juvenil, debemos tener en cuenta unos puntos:

1. Con nadadores jóvenes (edades compren-

didadas entre 10 y 15 años) se debe tender a realizar entrenamientos variados, no especializar en un estilo determinado. Son aconsejables también formas de entrenamiento de condición en el gimnasio o al aire libre. Ideal sería una buena condición física escolar, que representaría el puente adecuado con el deporte de club. Es un punto de vista comúnmente aceptado que una buena condición física general es la base para un futuro buen resultado deportivo.

2. La cantidad de trabajo en el entrenamiento debe ser aumentada progresivamente.



No es aconsejable hacer trabajar a los jóvenes e inexpertos demasiado intensivamente.

3. Los entrenadores deben vigilar la aparición de eventuales signos de fatiga o de aburrimiento en la preparación.

4. No se puede hablar todavía de una personalidad deportiva en las personas muy jóvenes. Los entrenadores tampoco deberán exigir esto. El concepto de juego debe dominar a esta edad.

5. Juntamente con la importancia del deporte (y los resultados a conseguir más adelante) debemos darnos cuenta también de su valor recreativo. Existen otras cosas en la vida: El entusiasmo deportivo es laudable, el fanatismo deportivo es censurable.

6. Los jóvenes admiran muchas veces la figura del entrenador (especialmente un entrenador de nombre o un entrenador que fue un nadador conocido). El ejemplo de tal entrenador es muy importante. Lo que él ordena, es aceptado rápidamente o es imitado. Por eso, hay entrenadores de los que dimana más «poder» del que ellos mismos poseen realmente. Esta influencia la pueden usar positiva o negativamente.

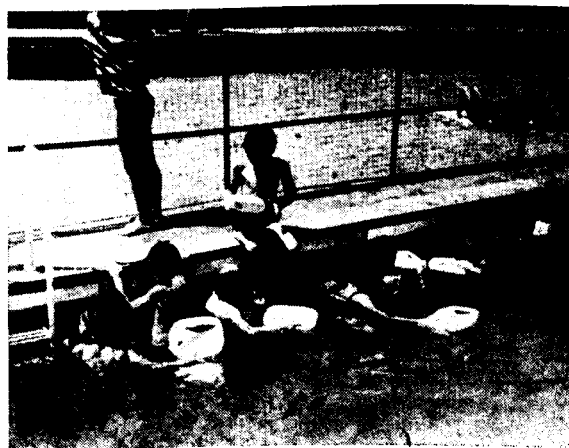
7. Por muy importante que consideremos los resultados deportivos en natación, siempre debemos tener en cuenta que no solamente se

trata de nadadores y nadadoras, sino de JOVENES, y la JUVENTUD no debe ser explotada en el deporte... Hay entrenadores que olvidan demasiado esto en aras de una ambición exagerada.

Consideramos que en los entrenadores de natación es de suma importancia que, juntamente con la capacidad técnica-deportiva, también posean una deseable calidad pedagógica o educativa, razón fundamental de su participación en el hecho deportivo.

## NATACION INFANTIL Y JUVENIL

Vemos en los últimos años que cada vez se inicia más joven la práctica del deporte, especialmente la natación. Existen ejemplos de nadadoras que a los 13 años de edad han sido las



mejores del mundo. También en nuestro país, la Federación Española de Natación, conjuntamente con la Delegación Nacional de Juventudes y a través de su Comisión Infantil, existe la tendencia de cultivar cada vez más la natación infantil, organizando competiciones y campeonatos. La juventud toma su primer contacto con el deporte cada vez más prematuramente. Los dirigentes deportivos (monitores, instructores, entrenadores, etc.), han coincidido en que para alcanzar prestaciones deportivas de importancia, se debe comenzar con la práctica del deporte a edades tempranas. El «talento» debe ser descubierto cuanto antes; existe la tendencia de no esperar a realizar entrenamientos intensivos, hay que batir los récords cuanto antes: La ambición del entrenador, la de los padres y directivos puede ser la motivación inicial. El valor de los resultados deportivos a edades jóvenes es con demasiada frecuencia sobrestimada.

Sería una equivocación contribuir SIN MAS a esta forma de práctica deportiva infantil y juvenil: ¡batir récords cuanto antes!

Debemos dar los valores justos para una formación adecuada y genérica de nuestra juventud y de la cual un desarrollo físico armónico y polifacético es el elemento más importante de acuerdo con el objetivo de la educación física, tal como fue tratado en el primer capítulo.

Especialización prematura y deporte de máxima prestación a edades muy jóvenes *puede* que esté en contradicción, pero no forzosamente.

Factores como: QUE es lo que ocurre con la educación física en las escuelas y en el club deportivo; COMO se practica el deporte y los entrenamientos correspondientes y en QUE ambiente se desarrolla esta práctica son determinantes para decir si podemos o no aprobar la natación infantil de competición.

Investigaciones fisiológicas (citamos las del profesor Cureton) demostraron que los infantiles pueden ser sometidos a entrenamientos, de modo responsable y experto, llegando a resultados deportivos de importancia. Naturalmente no todas las formas de competición son aptas para los infantiles.

Primeramente queremos y deseamos que la práctica del deporte contribuya positivamente en el desarrollo físico y general de nuestra juventud.

Existe la posibilidad de una práctica deportiva exagerada con la consecuencia que pueda llegar a un descuido de los estudios. A veces se pierden totalmente otros contactos que no sean exclusivamente los deportivos.

De todas formas debemos estar atentos ante el hecho de que la práctica del deporte de competición es de gran valor para la juventud. Ahora bien, como educadores conviene tomar en consideración una cantidad de puntos que vamos a desarrollar en relación con las distintas fases de la edad de forma breve y resumida:

### 1. Período de 8 a 12 años

A esta edad los niños se mueven mucho, son muy activos. El deporte y los juegos son sus distracciones favoritas. La habilidad en el movimiento es óptima, aunque todavía no es apta para técnicas específicas. La «souplesse» del movimiento es francamente buena. La fuerza muscular es todavía muy reducida y rendimientos en este sentido no podemos exigir. La capacidad orgánica es favorable, especialmente para la práctica de la natación. Los jóvenes pueden realizar gran cantidad de ejercicio físico, pero resulta importante que ellos mismos puedan determinar su ritmo e incluso su tiempo de recuperación.

La natación a estas edades es un deporte ideal.

No es aconsejable todavía, practicar métodos técnicos de corrección de estilo. Es más importante nadar *mucho*, ya que de esta forma se convierten, con correcciones fáciles y sencillas, las «formas crudas de la técnica» en una técnica más adecuada. Las formas de trabajo más aconsejables son las de esfuerzos cortos seguidos por una recuperación relativa (NO confundir esto con «entrenamiento a intervalos»). Los niños así no se cansan demasiado, lo que favorece la técnica adecuada. Los reposos pueden ser aprovechados para dar instrucciones técnicas, fáciles y sencillas. La forma de entrenamiento colectivo es aconsejable, así como la variación en los ejercicios.

No se debe especializar todavía. La práctica de todos los estilos debe formar parte del entrenamiento. La fuerza se desarrollará con la natación misma. Un suplemento a través de una preparación física básica es aconsejable, pero a esta edad no se deben realizar todavía entrenamientos con pesas o poleas. Debe ser una preparación física básica para una formación física total y no debe ser una preparación física específica.

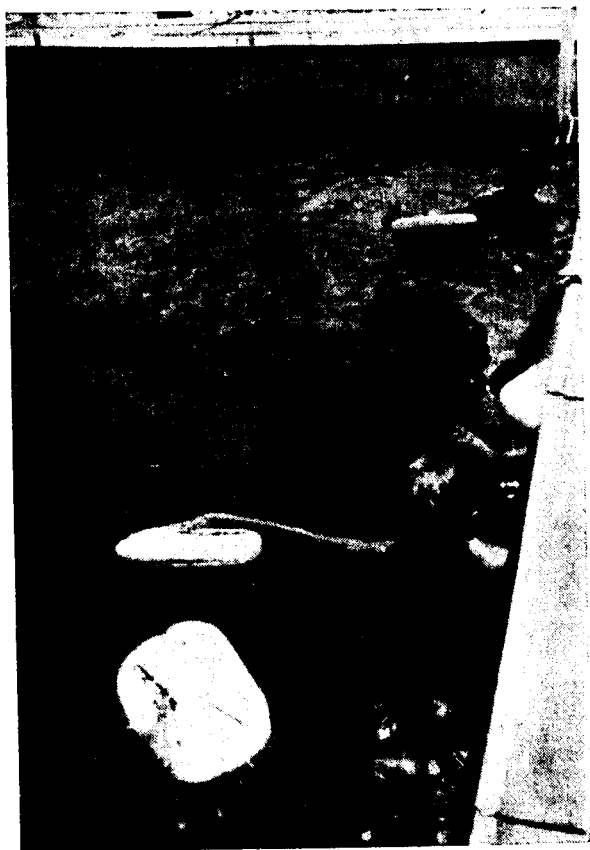
A esta edad no existe aún una mentalidad deportiva seria y profunda; el entrenador tampoco deberá exigir esto, sería una equivocación. *El criterio de JUEGO debe prevalecer.* La organización del entrenamiento debe ser riguroso para mantener el buen orden ya que una sesión de entrenamiento no debe convertirse en una anarquía. Los jóvenes deberán aprender en cada sesión cosas nuevas. Sus progresos deben ser puestos a examen a través de las competiciones sociales y las tomas de tiempos. La importancia de los resultados no debe ser exagerada (por parte del entrenador, los directivos, los padres) y no debemos olvidar que el concepto de JUEGO debe predominar en todos los momentos.

### 2. Período de 12 a 15 años

Importantes cambios morfológicos (p. e. debido al crecimiento) causan un ligero retroceso en el dominio del movimiento. La coordinación del movimiento muestra a menudo claras deficiencias y se apreciará un retroceso en la técnica de los estilos; posteriormente se va resolviendo progresivamente este relativo déficit de coordinación motora, y cuanto más y mejor se consigue es con la práctica de la natación. El crecimiento va paralelo con una disminución relativa de la fuerza muscular; son aconsejables los ejercicios de fuerza de forma variada y polifacética con una intensidad muy reducida. Los chicos y las chicas crecen rápidamente. Los médicos deportivos y los fisiólogos de-

portivos han constatado que el desarrollo de los pulmones, el corazón, etc., no se efectúa muchas veces con la misma rapidez.

Seguimos utilizando, preferentemente, el trabajo con intervalos. La planificación progresiva del entrenamiento es necesaria. Los entrenadores deberán tomar en cuenta las diferencias individuales y graduar la intensidad del entrenamiento según sus pupilos, aunque bien deben marcar un nivel de intensidad media, la cual



pueda ser seguida por todos (respecto a estos puntos publicamos ya en APUNTES DE MEDICINA DEPORTIVA, número 9, un trabajo).

Un control médico periódico es importantísimo. El entrenamiento debe ser continuo, sistemático y EXPERTO. El profesor Cureton demostró que los jóvenes que habían entrenado intensivamente desde los ocho años de edad poseyeron a los trece años una condición física buena muy superior a la media de otros chicos de la misma edad, no entrenados, y hasta por encima de la condición de muchos chicos de 15 a 16 años.

Mantenemos como punto de partida que la formación polifacética es lo más importante a estas edades y se debe esforzar para su logro. Los chicos a los 12-15 años pueden, teniendo

en cuenta los puntos anteriormente señalados, realizar entrenamientos intensivos llegando a resultados deportivos muy respetables. Ellos deberán descansar lo suficiente, especialmente durante la noche (lo que difícilmente está bajo control del entrenador) y deben tener una alimentación adecuada para satisfacer las exigencias así como para suministrar la energía para la realización de los esfuerzos. Dietas especiales no son necesarias, pero nunca viene mal la vigilancia de las mismas.

Los entrenadores hacen bien, estimulando a sus alumnos a través de sesiones de entrenamiento bien preparadas y planeadas con una óptima variación en el programa, todo esto en un ambiente agradable y disciplinado.

Competiciones para los infantiles de 12-13 años y de 14-15 años son recomendables con un aumento progresivo de las distancias tomando en cuenta la «clase» y el grado de entrenamiento como resultado de un programa metódico y planeado de forma experta. El entrenador tiene una tarea responsable. Los campeonatos nacionales infantiles no solamente son tolerables sino RECOMENDABLES porque estimulan hacia un objetivo más alto.

### 3. Período de 15 a 18 años

En este período podemos exigir una responsabilidad ante el deporte y el entrenamiento. Los juveniles comienzan a comprender para lo que se entrenan y por lo tanto su colaboración será mejor. Podemos exigir ahora mayores esfuerzos tanto físicos como mentales. El entrenamiento para la fuerza puede ser aumentado (preparación física específica según los distintos estilos y las necesidades de cada nadador). Es cada vez más importante el resultado deportivo. Si los años anteriores fueron como de base y de juego, ahora es cuando el deportista comienza preparándose seriamente para los acontecimientos más importantes como son los distintos tipos de campeonatos.

Precisamente a estas edades es cuando, normalmente, se abandona la escuela. Los muchachos comienzan su trabajo en un mundo de adultos, escogiendo demasiado a menudo amistades no vinculadas al deporte siendo NECESARIO en estos casos que el entrenador pueda ofrecerle de forma atractiva, el deporte. Debe convertirse en su amigo, su consejero y no simplemente ser su técnico.

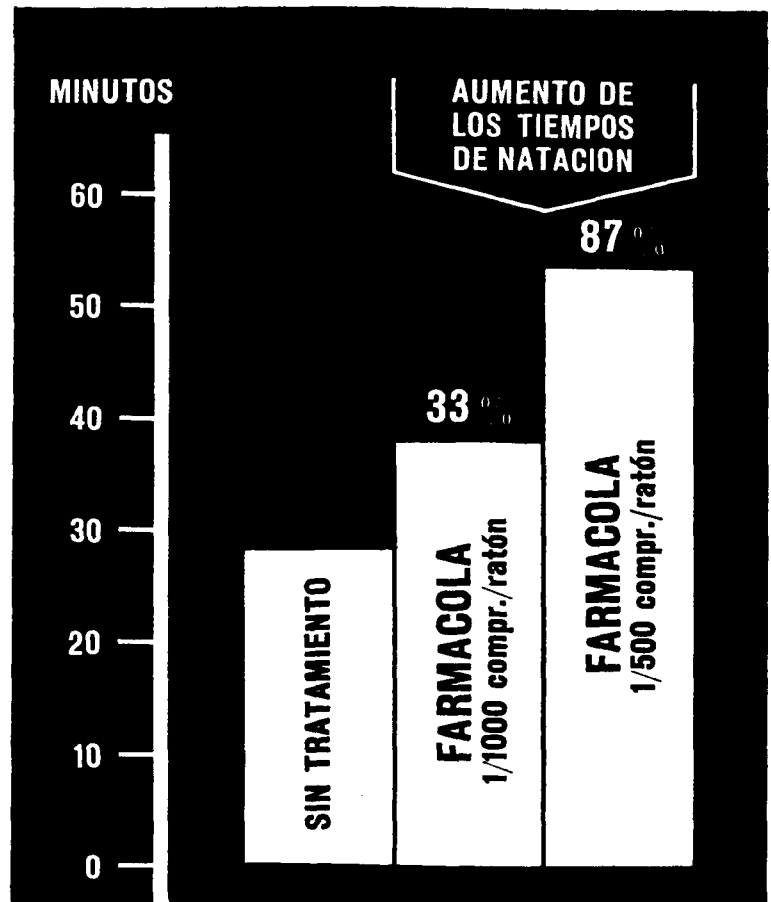
Preferimos ver al deportista joven que a través de una preparación intensiva fortalece su cuerpo con una forma de vida sana todo ello enfocado para poder llegar a los resultados deportivos más óptimos, que al muchacho que anda por las calles sin saber que hacer.

# Farmacola

DEFATIGANTE NEURO-MUSCULAR EFERVESCENTE DE ACCION FISIOLÓGICA

## Prueba de resistencia a la fatiga realizada en el departamento de Farmacología del Laboratorio Dr. Andreu

Se obligó a nadar hasta fatiga total varios lotes de ratones, anotando los tiempos de natación. Al día siguiente se les administró FARMACOLA y se repitió la prueba, comprobándose una notable prolongación de los tiempos de natación.



Comprimidos efervescentes y comprimidos masticables, de agradable sabor.

Glucosa y ATP . . . . .	energizantes
Acido ascórbico . . . . .	desintoxicante
Aspartatos. . . . .	defatigantes
Nuez de cola y cafeína . . . . .	estimulantes

Tubos de 10 comprimidos efervescentes y cajas de 15 comprimidos masticables.