

Selección de potencialidades en la natación a través de ejercicios recreativos acuáticos.
Mariela Pichs-Martí.

Resumen:

En el artículo se exponen los principales resultados en la selección de talentos en la natación, así como el conjunto de ejercicios recreativos acuáticos que favorecen esta selección en el Consejo Popular Jesús Menéndez.

Palabras clave: natación/ ejercicios recreativos/ selección de talentos.

Abstract:

In the present article presents the main results in the selection of talents in swimming, as well as all recreational water exercises that encourage the selection in the Popular Council Jesús Menéndez.

Words key: swimming / recreational exercises / selection of talents.

Introducción:

Uno de los objetivos de la iniciación atlética es la selección y detección de los niños que en un futuro serán los que puedan acceder a la élite deportiva convenientemente entrenados. Antes de seleccionar o descartar a un niño como posible talento, habrá que considerar algunos factores previos. Actualmente para trabajar en la selección, hay que considerar la edad del niño, para todos resulta evidente que no hay que medir por el mismo rasero a niños de diferentes edades pero la dificultad reside en la determinación de la edad, puesto que los años que tiene el niño, o edad cronológica, no tiene una correlación exacta con el proceso de maduración biológica; unos maduran más rápido que otros.

Para hallar al niño nadador con talento deportivo se utilizan pruebas que evalúan las cualidades físicas entre las cuales predominará la manifestación explosiva de la fuerza, pero las ciencias aplicadas nos facilitan también las tareas de selección al analizar las características neuromusculares, las biomecánicas y metabólicas. Si bien esto es de indudable validez, hablar de criterios de selección de rendimientos en deporte, o de pronósticos del rendimiento en adolescentes es una tarea delicada y difícil.

Selección de potencialidades en la natación.

El proceso de detección del niño nadador con talento no debe ser algo subjetivo e incompleto. Esto sucede cuando los entrenadores se basan en su experiencia y les resulta difícil de convertir este proceso subjetivo en objetivo. Los trabajos que se han realizado al respecto se centran en analizar determinadas características de los nadadores, con la idea de establecer patrones de referencia para utilizar en la detección de los talentos.

La Natación exige un desarrollo máximo de la fuerza, pero también exige velocidad, flexibilidad articular, resistencia y habilidad para coordinar adecuadamente los movimientos y poder así, obtener una técnica eficaz. Pero se debe tener presente que estas cualidades fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, no deben tener un desarrollo extremo, siempre debe buscarse un desarrollo armónico entre todas.

Según Baur (1993), junto al planteamiento de estos problemas, han ido apareciendo ciertas líneas de análisis que han orientado la investigación deportiva fundamentalmente hacia tres grandes bloques de búsqueda: La selección precoz de talentos deportivos intentando establecer las bases científicas de una prospección deportiva, basada en la identificación precoz de los futuros campeones y La optimización de los rendimientos mediante el análisis de los factores biológicos, técnicos, metodológicos y psicológicos que condicionan los rendimientos deportivos.

Bernhard (1968) y Feige (1977), estructuran el proceso de entrenamiento en tres niveles fundamentales; entrenamiento básico, asociado a los niveles infantiles; entrenamiento estructural, situado sobre los adolescentes y juveniles y; alto rendimiento, relacionado con edades adultas. Es evidente, que este planteamiento en la situación actual dista mucho de la realidad del deporte si pensamos en los elevados rendimientos que se obtienen en edades tempranas en distintas disciplinas.

El largo proceso de entrenamiento deportivo por otra parte, lo podemos estructurar sobre las etapas fundamentales con diversas fases cada una de ellas, que abarcan de forma global, desde la iniciación a la actividad física hasta la estabilización de los más altos resultados y que básicamente podemos sintetizar de la siguiente forma: Formación motora general, Formación deportiva de base y Alto rendimiento deportivo.

Desarrollo:

Evidentemente en los últimos años, se acumularon nuevas y valiosas experiencias de carácter científico-técnico en el proceso de enseñanza de la Natación, que resulta necesario

Pichs-Martí.

hacer llegar, por ésta vía, a todos los profesores del país que tienen que ver con las actividades recreativas- deportivas.

Varios autores fundamentan la selección de talentos en la Natación a través de las cualidades básicas, pero no con un conjunto de ejercicios recreativos acuáticos en un Río con remarques adecuados para la misma; la poca estabilidad del agua y su pobre estabilidad, las condiciones del medio poco favorable hacen que esta tarea revierta el déficit de piscinas en nuestra provincia.

A nuestro juicio, esta valoración prima con las concepciones actuales de la práctica deportiva alejada de los valores sociales, donde el rendimiento está por encima de la persona, no viéndose como un ente que puede practicar deporte para mejorar la salud y el estado de ocio sedentario que ha impuesto el desarrollo tecnológico, a pesar de que analiza la selección de talento.

Para el desarrollo del trabajo se seleccionó una población de 86 niños de la edad de 8 y 9 años, para un 100 % de representatividad de la misma. Se inició con el diagnóstico de la población objeto de estudio respecto a las actividades recreativas acuáticas para adaptarse al medio acuático la etapa de la Natación en el Consejo Popular Jesús Menéndez. Durante el período de diagnóstico inicial se tuvieron en cuenta los siguientes pasos metodológicos:

- Selección de los especialistas que trabajaron (5).
- Análisis del Programa de la Formación Básica de Natación.
- Definición conceptual y operacional (indicadores) para evaluar la adaptación al medio acuático en un río, diferente a lo realizado en una piscina.
- Selección del instrumento que permita la toma de la información pertinente sobre el estado desarrollo de la adaptación al medio acuático y recreativo de la población.
- Aplicación del diagnóstico inicial en cuanto a la confianza de los ejercicios a realizar.
- Procesamiento de la información.

Para la selección y composición de los especialistas que trabajaron en la investigación se tuvieron en cuenta los siguientes indicadores:

- Años de experiencia más de 7 años como entrenadores de Natación.
- Años trabajando en el área más de 5 años
- Calificación: Licenciado en Cultura Física.
- Criterio de evaluación.

Selección de potencialidades en la natación.

Se tomaron como especialistas (5), aquellos entrenadores que por más de cinco años habían estado trabajando en el área de la iniciación deportiva en la Natación, se realizaron talleres, donde se analizan las características de la adaptación al medio acuático, su estructura, fundamentos para su adaptación, observación y detección de dificultades.

El estudio permitió el análisis intensivo y particular de cada equipo deportivo y la valoración de las generalidades y especificidades de estos grupos.

Para la evaluación del talento se tuvieron en cuenta los siguientes parámetros:

- Cumplir con todas las tareas de los ejercicios.
- Tener buena flotación ventral y dorsal.
- Mantener una buena línea de flotación.
- Buena propulsión.

El Conjunto de ejercicios recreativos acuáticos aplicados a la muestra objeto de estudio fueron los siguientes:

1. En posición ventral y dorsal flotar y ver quien demora más (Flotación). Ejemplo: Recogiendo la botellita. (Adaptación) y Recogiendo la pelotica. (Adaptación)
2. Recoger objetos en el fondo de la piscina. (Sumersión.) Recogiendo la piedrecita, el submarino se esconde.
3. Soplar objetos flotantes en el agua. (Respiración) El barco se va. (Flotación).
4. Saltar y hacer figuras en el aire (Salto)
5. Trasladarse de un lugar a otro de la piscina (Locomoción) El barco se aleja a propulsión.

Los mismos se desarrollaron de lunes a sábado, escogiendo cada cualidad básica para cada día y el sábado la reafirmación.

Actividad	%
Le gusta ir al río	100 %
Le motiva ir al río	100 %
Va al río a jugar y al resto le gusta nadar	85 %
Se hacen acompañar de los padres	83.5 %
Le gustaría realizar las actividades con un	45.5

profesor	%
Desearía aprender a nadar	35 %

Los resultados de las actividades de los ejercicios recreativos acuáticos, por edades, se detallan a continuación:

- 8 y 9 años en la adaptación: tanto las femeninas como los masculinos logran recoger los medios utilizados para la adaptación, los niños realizan las actividades con eficiencia, tanto en los juegos como en las tareas asignadas para lograr los objetivos trazados.
- 8 y 9 años en la sumersión: los ejercicios elaborados para lograr que los niños se sumerjan, siendo esta una de las cualidades básicas más importantes tanto en la adaptación como la exploración del medio acuático en la que el niño descubre principalmente la presión del agua, donde abre los ojos y observa los colores del agua, en la misma la mayoría se destaca en dicha actividad.
- 8 y 9 años en la flotación: Esta es una cualidad en la cual al niño le permite dar cumplimiento principalmente a los desplazamientos tanto en la postura ventral como dorsal, por lo que los ejercicios recreativos acuáticos elaborados permitieron lograr los objetivos planificados, venciendo los objetivos pedagógicos un gran porcentaje de la muestra objeto de estudio, con el vencimiento de esta cualidad permite al niños tener un gran asimilación de la locomoción. Las tareas referentes a la actividad programada fueron logradas por los niños tanto de 8 como de 9 años.

Conclusiones:

- 1.-El diagnóstico realizado del sistema de ejercicios mediante el juego reflejó un aceptable desarrollo hacia las metas planteadas.
- 2.-Los fundamentos fisiológicos y psicológicos sustentan el proceso de potencialidades mediante el juego.
- 3.-Los resultados desde el punto de vista científico son positivos tanto en lo antropométrico como en las variables fuerza, resistencia, velocidad, demostrando la detección adecuada de niños y niñas a través de las pruebas realizadas.

Citas y notas:

- 1- Luis Arana Jiménez. (1994). Sistema de selección de talentos deportivos, CONADE, México.
- 2- Delfín Galiano Orea. (1992) La selección de talentos en tenis (valoración del rendimiento deportivo). Impreso por Duplex. Barcelona.
- 3-Jesús López Bedoya. Entrenamiento temprano y captación de talentos en el deporte. La Habana, Cuba. Editorial Científico-Técnica.
- 4-E. Pettola. (1993). Identificación de talentos; Traducción del Ingles.
- 5-Hermenegildo Pila Hernández. (drpila@inder.co.cu) Selección de talentos para la iniciación deportiva, una experiencia cubana. La Habana, Editorial Científico-Técnica.