

LA IMPORTANCIA DE LOS CCAFYDE EN LA NATACIÓN SINCRONIZADA

La formación en la enseñanza del “ballet acuático”



Cristina González Jiménez

Febrero, 2015

Introducción y Origen de la Natación Sincronizada



La natación sincronizada es una disciplina deportiva que combina destrezas de la natación con ejercicios musicales incluyendo saltos y movimientos bajo y sobre el agua (Doughert, 2005). Es decir, es deporte que engloba varias modalidades deportivas en una: Gimnasia rítmica por la parte de flexibilidad, Saltos por la parte acrobática, Ballet por las figuras que tienen que realizar basados en él, y Natación por la parte de los ejercicios en eggbeater y propulsiones en el agua. Si no se sabe nadar, no se puede realizar

Natación Sincronizada.

Además de todo ello, deben tener un gran desarrollo de la conciencia corporal y de la expresión corporal, ya que es deporte artístico. De ahí que se le conozca como “Ballet acuático” (Gavala, 2011).

Es una modalidad poco conocida en nuestro país hasta la llegada de los éxitos del Equipo Español de Natación Sincronizada. “Los primeros clubes que acogen esta nueva modalidad son el Club de Natación Canoe (Madrid), la Sociedad Atlética, el C.N. Montjuich y el C.N. Barcelona entre otros, mayoritariamente en Cataluña” (Gavala, 2011). Actualmente, ya contamos con muchas escuelas en colegios, piscinas municipales y clubes de natación.



En qué consiste la natación sincronizada

Es un deporte que engloba dos grandes partes:

1. Figuras
2. Rutinas

Las primeras no dejan de ser una secuencia de movimientos descritos en el Reglamento que redacta la FINA, y que en una competición son evaluadas por jueces que ponen la puntuación en base a dicho reglamento.



Las segundas, son lo que conocemos como coreografías o bailes, diferenciando entre Dúos, Equipos, Combos y High Lights.

Importancia de la formación

La natación sincronizada es un deporte complejo y que conlleva una dificultad motriz bastante elevada.

“De forma general, la valoración de los entrenadores de la dificultad de las tareas técnicas que proponen en sus entrenamientos se basa en una interpretación personal, generalmente influenciada por su experiencia. Esta valoración es básicamente subjetiva, y por esta razón, no tiene por qué coincidir con la percepción que tiene el deportista. En nuestra opinión, para poder optimizar al máximo el entrenamiento de la técnica, es preciso asegurarse de que no existan diferencias en cuanto a la estimación de la dificultad entre ambos protagonistas y el reglamento” (Torres, Solé & Planas, 2005).



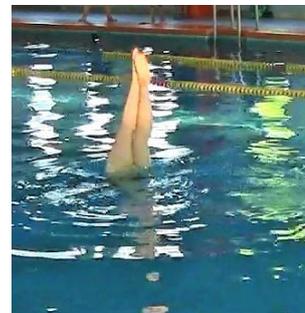
Con esto quiero llegar a que muchas entrenadoras basan sus entrenamientos en sus experiencias personales como deportistas, sin tener una formación mínima y adecuada para poder llevar a cabo esa labor. Este mismo estudio de Torres, Solé y Planas en el año 2005 concluía que “la percepción subjetiva de la dificultad de las figuras es diferente entre nadadoras y entrenadoras”.

Además, no todo es la experiencia en el deporte y el saber qué figuras y elementos tienen que hacer en las rutinas, sino también el saber hacer una planificación de la temporada adecuada en función de:

- Las competiciones que tienen (diferenciando si son escuelas o están federadas)

- Los objetivos del club/escuela
- Los objetivos de las nadadoras
- Los objetivos de la entrenadora
- El estudio biomecánico de los movimientos
- Y muy importante, la edad de las nadadoras.

Hay que saber qué nadadoras tengo, donde quiero llegar, de que medios dispongo y donde estoy. Es decir, hay que adaptarse en función de si estoy en uno de los clubes de Natación Sincronizada por excelencia como son Canoe, Kallipolis, Sabadell, Sincro Retiro, etc., donde los objetivos son de alto rendimiento y entrenan una media de 4 a 6 días a la semana más de dos horas diarias; o estoy en una escuela donde las nadadoras buscan pasárselo bien, disfrutar de la natación sincronizada y poder mostrar a sus amigas en verano lo que han aprendido en clase.



En las Competiciones de Escuelas (solo hay dos al año), se ven entrenadoras con escuelas que entrenan dos días a la semana una hora al día como mucho, como las gritan, como las exigen, cuando el objetivo no es ese... No todo es la búsqueda de resultados. La dedicación, el esfuerzo, el compañerismo, son aspectos más importantes y más cuando estamos hablando de edades comprendidas entre los 7 y los 15 años.

Un licenciado en Ciencias de la Actividad Física está más que preparado para impartir actividades de esta índole. Sabe diferenciar entre deporte escolar y lúdico del deporte-rendimiento, sabe realizar una planificación anual en función de los aspectos que hemos mencionado antes, es proactivo. Es decir, siempre toma la iniciativa para seguir formándose, para seguir estudiando sobre la Natación Sincronizada, sobre sus actualizaciones, los nuevos descubrimientos, sobre nuevas formas de enseñar.

Saber dónde me encuentro es crucial para poder llegar a ser una gran profesional de la Natación Sincronizada, sabiendo lo que tengo que conseguir, como y cuando, y por qué. No olvidemos que tratamos con niñas, que quieren divertirse y aprender.

BIBLIOGRAFÍA

- Doughert, N. J. (2005). *Educación física y deportes*. Barcelona: Editorial Reverté.
- Gavala, J. (2001). El nacimiento de la natación sincronizada. *Revista Digital Efdeportes*, N° 153.
- Gavala, J. (2011). El origen de la natación sincronizada en España. *Revista Digital Efdeportes*, N° 154.
- Torres, L., Solé, J., & Planas, T. (2005). Estudio de la dificultad perceptivo motriz en la natación sincronizada. *Revista Digital Efdeportes*, N° 85.