

UN PLANTEAMIENTO DIFERENTE DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS: “BAÑARSE EN EL MAR”

Vicenç Roura Mir,

Maestría de Natación, 4º curso, INEFC-Barcelona.

*Responsable de los programas de actividades acuáticas
del Ayuntamiento de Torroella de Montgrí.*

Hasta hace poco tiempo la actividad física desarrollada en un medio acuático era conocida como “natación”. Últimamente ya se habla de “actividades acuáticas” o “programas acuáticos”, diferenciándolos según su objetivo en utilitarios (aprender a sobrevivir y desplazarse en el medio acuático), recreativos (divertirse y realizar actividades puramente lúdicas sirviéndose del agua), competitivos (pensados para mejorar el rendimiento y conseguir mejores marcas), educativos (contribuir al desarrollo integral del individuo a través del movimiento), etc.

Es evidente que el término, que podríamos llamar clásico, “natación” otorga al agua un papel muy restringido, limitado prácticamente a permitir recorrer metros y más metros lineales sobre su superficie. No contempla, por ejemplo, un descenso por un tobogán cubierto de una fina película de agua y

con llegada a un pequeño vaso. Y, no obstante, esta última actividad no deja de ser acuática.

Era necesario, pues, ante estas nuevas corrientes, encontrar un término más genérico que abrazara todas las actividades que se pueden realizar con el agua como eje central. *Actividades acuáticas o programas acuáticos* parece ser que cumple este requisito.

Llegados a este punto, si actualmente nos planteamos realizar un programa acuático generalmente ya tendremos claro con qué planteamiento lo queremos y buscaremos la piscina donde poder llevarlo a cabo.

La experiencia que presento nos ha hecho vivir este proceso a la inversa. Partiendo de un medio acuático concreto como es el mar, hemos buscado las maneras de aprovechar todas las posibilidades para conseguir un programa acuático lo más rico y adaptado a este medio concreto posible, dejando

de lado la adjetivación convencional, que no deja de ser restrictiva.

Como se verá, este proceso inverso no ha surgido de una serie de reflexiones teóricas. Es el resultado de la transformación a lo largo de cinco veranos de experiencia de un programa acuático en el mar, pensado inicialmente como utilitario.

Una transformación que se ha ido produciendo a medida que descubríamos nuevas maneras de aprovechar las innumerables situaciones que se dan en el mar, y que ha desembocado en la orientación del programa hacia un planteamiento más global que los tipificados y que recoge elementos de todos ellos.

Hemos amoldado, pues, la oferta al medio y a la demanda concretos que teníamos. Un medio atípico para programas acuáticos, pero que nos ha motivado y permitido esta transformación, consiguiendo, creo, un alto



grado de adaptación a los usuarios del programa y a la época del año en que se realiza.

Descripción de la experiencia

La actividad se planteó en un principio pensando en ocupar de una manera provechosa y diferente las mañanas de los chiquillos del municipio de Torroella-L'Estartit en el verano. A pesar de ello es una actividad abierta a todos y de hecho hay alumnos que han venido cada año y no son del pueblo, sino que son de los alrededores o veranean en el municipio. También los hay que vienen esporádicamente 15 días durante el verano, los que están de vacaciones.

Las edades están limitadas a un mínimo de 4 años y un máximo de 15, aunque algún año, por diversas razones, hemos tenido niños de 3 años. Solemos tener aproximadamente cuarenta alumnos entre 4 y 9 años y veinte entre 10 y 15 años. Los primeros vienen los lunes, miércoles y viernes desde las once a la una de la mañana. Los segundos, los martes y jueves de diez a una. De esta manera se consigue que, aun haciendo las mismas horas que el grupo de los mayores, los más pequeños no estén muchas horas seguidas en la playa.

Por lo que respecta al nivel de los alumnos, los hay de todo tipo. Desde los que tienen miedo a entrar en el agua (que suelen ser los más pequeños) hasta los que ya dominan más o menos los estilos, pasando por todo tipo de niveles intermedios. Para homogeneizarlos, además de hacer los dos grupos por edades, formamos dentro de cada uno de ellos subgrupos por niveles. Según qué grado de do-

minio del agua tenga el alumno se le asigna uno u otro color, que puede ser: blanco (miedo al agua), amarillo (flota más o menos y se desplaza mínimamente), naranja (no tiene miedo y se desplaza como mínimo cuarenta metros en un estilo), verde (nada en dos estilos distancias superiores a cien metros), azul (nada en tres estilos distancias grandes) y rojo (hace la travesía Les Medes-L'Estartit, que tiene 1300 metros de recorrido y se organiza cada año el último domingo de julio).

En el grupo de los pequeños hay blancos, amarillos y naranjas. En el de los mayores, naranjas, verdes, azules y rojos. Nunca nos hemos encontrado con el caso de que haya un alumno de los mayores que tenga un nivel inferior al naranja ni uno de los pequeños que lo tenga superior. Por eso no hemos tenido ningún problema en este aspecto.

Espacio físico

Las más de 50 piscinas del término de Torroella-L'Estartit son privadas y estacionales. En invierno están cerradas y en verano están llenas a rebosar de turistas durante todo el día.

Debido a esto, cuando hace unos años se planteó la idea de hacer unos "cursos de natación" en verano, no se encontró ningún otro medio acuático disponible que el mar. Así que se tiró adelante por este camino. Se escogió una zona determinada y se montó la instalación.

Evidentemente, había otros lugares posibles, pero se fueron desestimando por diversas razones: poco espacio para las actividades fuera del agua, situación demasiado lejana de la línea de

autocares Torroella-L'Estartit, aguas poco profundas, peligro de barcas, olas grandes muy frecuentes... En cambio la zona escogida no tenía ninguno de estos problemas. El único que se veía al principio era la excesiva densidad de bañistas debido a estar en la zona urbana. Esto, no obstante, hemos comprobado con los años de experiencia que no es ningún problema si se está un poco más atento y si se monta la instalación de forma adecuada.

No obstante, hay que decir que varias de estas zonas desestimadas las hemos utilizado puntualmente con finalidades concretas como: buscar expresamente las olas, encontrar lugares para hacer saltos desde las piedras, evitar las molestias del viento algún día que soplaba fuerte, etc.

La instalación, hecha específicamente para desarrollar la actividad, consta de dos partes:

- Zona cerrada en el agua: Mediante una cuerda, unas boyas y unos muertos, se balizó una zona de unos 20 x 15 metros. Dentro, la profundidad varía de los 0 cms. de la línea de agua hasta aproximadamente 1.20 metros en la zona más alejada de la playa. La finalidad de este cercado es delimitar una zona de donde no pueden salir los alumnos sin ir acompañados del monitor, así como evitar que los otros bañistas dificulten el desarrollo de la sesión, la vigilancia y la seguridad. Además los alumnos se sienten más protegidos dentro de su propio espacio. Evidentemente, siempre que por las características de la sesión se necesita más profundidad, se puede ir más adentro, saliendo del cercado. Por otro lado, las cuerdas que lo delimitan están provistas de pequeñas boyas en toda su extensión, de ma-



Dos momentos de una sesión dentro del balizado.

nera que se pueden utilizar como los lados de la piscina.

- Zona cerrada en la arena: Esta zona está situada a unos 40 metros del mar, de manera que no se encuentra rodeada de gente tomando el sol, sino que queda más alejada. Su finalidad es marcar un lugar concreto para tener las bolsas, etc. y evidentemente no sirve para limitarnos el espacio, ya que podemos disponer de todo el que queramos. Igual que el cercado en el agua, también sirve para dar a los alumnos, sobre todo a los más pequeños, la seguridad de un espacio propio. Este cercado está hecho con estacas de hierro y una cuerda y hace unos 20 x 30 metros.

Además de estas dos zonas la instalación se completa con una caja metálica grande, situada al lado del cercado en la arena y que sirve para ordenar y guardar todo el material. Siguiendo la transformación del programa, a lo largo de los cinco últimos veranos, el material ha ido aumentando y a las planchas de corcho tipo "galleta" iniciales se han ido añadiendo cinturones de corcho, planchas grandes de corcho (tipo surf), piraguas, pelotas

de waterpolo, planchas de surf, barquitos de vela, aletas, gafas y tubos, etc.

Finalmente, y además de estas instalaciones específicas, también hay cerca de la zona escogida otros servicios igualmente necesarios y que aunque no son exclusivos para nosotros (son públicos) también los utilizamos. Son las duchas, situadas a 50 metros de la zona cerrada en la arena, la Cruz Roja del Mar, a unos 150 metros, y la parada de los autocares que hacen la línea Torroella-L'Estartit, que está a unos 300 metros de la zona y que es utilizada por casi todos los alumnos que vienen de Torroella, que son la mayoría. En este último servicio, los días que toca a los alumnos más pequeños va con ellos un monitor que hace de guía-acompañante.

Planteamiento inicial

Para poder ver como ha ido evolucionando, expongo brevemente la idea original.

Se trataba de un planteamiento típicamente utilitario. Pretendía, pues, que

los alumnos consiguieran un nivel de dominio del medio acuático suficiente para sobrevivir y desplazarse.

Así se preparó un programa de natación utilitario corto (aproximadamente veinte sesiones) y con una frecuencia semanal de tres sesiones en el caso de un grupo y dos más largas en el otro. Las sesiones se dividirían en tres partes:

- a) puesta en acción (calentamiento y primeros contactos con el agua);
- b) fase de trabajo (realización de los ejercicios programados en la hoja de sesión para conseguir los objetivos específicos), y
- c) vuelta a la calma.

Y así se llegaría al final del verano habiendo alcanzado los objetivos previamente determinados.

Proceso de transformación. Adecuación al medio y a la demanda

Ya en las primeras sesiones nos dimos cuenta de la ingenuidad y la precipitación con que habíamos preparado la actividad. La cosa era



mucho más compleja. Habíamos preparado un programa típico para un espacio, una época del año y una demanda totalmente atípicos. Este hecho, que en un principio nos pareció un problema, muy pronto vimos que comportaba grandes ventajas y que ofrecía una gran cantidad de nuevas posibilidades.

Para aprovecharlo era preciso remodelar el programa y adaptarlo a la nueva situación. Comenzamos analizando los puntos básicos de un planteamiento utilitario para identificar las diferencias generales con la piscina:

- **Familiarización:** en nuestro caso no se trataría de familiarizarnos únicamente con el agua, sino con el mar y todo lo que comporta: extensión, viento, olas, temperatura variable, corrientes, diferentes tipos de fondos, profundidad, etc. Debido a ello este punto se hace mucho más com-

plejo y pasa a ser, según nuestra opinión, el más importante. No se acaba pronto, como en la piscina, sino que dura podríamos decir que siempre, incluso cuando se dominan a la perfección todos los estilos. El mar nunca es igual y menos todavía si se cambia el lugar de baño. Si se combinan todas las variables (viento, lugar, profundidad, etc.) resultan infinitas condiciones del mar y estar familiarizado con todas ellas (es decir, conocerlas y dominarlas sin miedo y con seguridad) requiere un proceso muy largo.

- **Flotación:** es evidente que la mayor densidad del agua salada facilita la flotación. No obstante, otros aspectos, como las olas, pueden añadir dificultad.
- **Respiración:** este aspecto presenta menos diferencias que los anteriores en relación a la piscina. Aun así también puede presentar problemas,

como por ejemplo sacar la boca para respirar en el mismo momento que pasa una ola.

- **Propulsión:** seguramente es el aspecto que varía menos si se realiza en la piscina o en el mar. Igual que con la flotación, pero con menos incidencia, la mayor densidad del agua de mar puede favorecerla y factores como olas, corrientes, etc. pueden dificultarla.
- **Salto y caídas:** dependiendo de las instalaciones que tenga la piscina, las diferencias serán más o menos acusadas. De todas formas, en el mar siempre habrá muchas más posibilidades (a no ser que se realice la actividad en un lugar totalmente uniforme, tipo playas del Maresme) y por tanto siempre será mejor: saltar viendo o no el fondo, desde lugares más o menos difíciles, más o menos altos, etc.

Si éstas son, a grandes rasgos, las di-



Algunos saltos desde diferentes zonas.

ferencias que encontramos en el ámbito utilitario, desde el punto de vista recreativo las diferencias son más generales y evidentes. Situando la actividad en un espacio ilimitado, variado y al aire libre y en una época del año especialmente propensa a la recreación debido a las vacaciones y al buen tiempo, el aspecto recreacional no sólo es poco menos que inevitable, sino que puede potenciar mucho aprovechando al máximo estas condiciones.

En el ámbito de la educación, si se cree en un planteamiento educativo de las actividades acuáticas porque el agua puede ofrecer toda una gama nueva de estimulación externa del individuo, creo que nadie dudará que el mar proporciona una cantidad de estímulos externos ampliamente superior a los que pueden darse en la piscina. Y es así porque además de reunir todos los propios del estado de semiingravidez que provoca el medio acuático (que son los que puede ofrecer una piscina), la gran variabilidad no solamente de su estado sino también de zonas, de factores como temperatura, salinidad, color, etc. que tiene el mar, abre toda una serie de parámetros nuevos que multiplican infinitamente sus capacidades de estimulación del individuo.

Una vez analizados estos aspectos empezamos la remodelación y adaptación. Creo interesante recordar que este proceso se iba produciendo simultáneamente a la realización del programa, de manera que día a día íbamos retocando la orientación a medida que la íbamos definiendo. Definición que hacíamos en base a lo que íbamos descubriendo en cada sesión. Era un proceso de retroalimentación mutuo. Las sesiones nos iban mos-

trando los aspectos que nos motivaban la re-orientación, y ésta a su vez iba marcando nuevas directrices para las sesiones.

Para conducir la remodelación según nuestra idea, nos propusimos cambiar el concepto que nosotros mismos teníamos de la actividad que realizábamos. A partir de ahora, pensaríamos en el programa no como en un curso de "natación", sino como un curso de "bañarse en el mar". Este concepto se adapta mejor a nuestra idea y recoge nuestras intenciones.

Nuestro programa pondría una atención muy especial en la familiarización, pero entendida como un concepto mucho más amplio del que se tiene en un programa de piscina. No se reduce sólo a conocer y notar las características físicas del mar, sino que también comporta aprender la gran cantidad de cosas que nos permiten y las que no (sus peligros), conocer y experimentar con todo tipo de material que podamos llevar (gafas, tubo y aletas, planchas de surf, piraguas, velas...), conocer la mecánica del mar, las causas de sus cambios y su movimiento, conocer y probar el máximo de variantes de zonas (rocas, playa, mar abierto...), etc.

No obstante, esto no quiere decir que dejemos de lado los otros aspectos que nos llevan al dominio de lo que normalmente se entiende como natación (propulsión, flotación, respiración). Además de creer que también son importantes, es evidente que para conseguir la familiarización con el mar tal como la entendemos nos son imprescindibles.

Después de todo esto, también hemos de tener muy en cuenta que las sesiones dependen del mar. Como su estado no es programable, tampoco lo son

las sesiones. Una preparación detallada hecha con antelación de los objetivos y contenidos de cada sesión del programa es inútil. Por ello la improvisación es una necesidad. Nosotros tenemos claros los objetivos de nuestro programa y además un bagaje de contenidos. En cada sesión, una vez visto el estado del mar y el tiempo, hemos de decidir qué objetivos se pueden trabajar mejor aquel día e ir encontrando contenidos para hacerlo. Éstas son nuestras premisas de trabajo. Evidentemente, en un mar pequeño como el Mediterráneo y en verano la mayoría de días la mar es llana (aunque nunca será como una piscina). Pero como no podemos tener la seguridad y para no encontrarnos con la sorpresa de no poder llevar a término la sesión que teníamos programada, he aquí la razón de nuestras premisas. Somos nosotros, a veces, quienes, teniendo mar llana en la zona habitual, vamos a hacer la sesión a otro lugar para encontrar unas condiciones diferentes (lo solemos hacer cuando ya hace unas cuantas sesiones que tenemos mar llana).

Siempre que las condiciones del mar son "malas", aprovechamos para trabajar la familiarización (en el concepto que nosotros la entendemos). Esto quiere decir que con olas, corrientes, temperatura más baja de lo normal, etc., hacemos un tipo de sesión basada en juegos (muchas veces espontáneos) como dejarse arrastrar por las olas, concursos de saltos, juegos con pelota... Los días que tenemos mar llana, dedicamos una parte de la sesión a hacer ejercicios encaminados a conseguir los objetivos específicos (flotación, respiración, propulsión) de manera similar a cómo se podría hacer en una piscina, y otra parte a



actividades como piragüismo, béisbol en el agua, etc. que responden a nuestra idea de familiarización.

Conclusiones

Con todo esto alguien podría pensar que lo que realmente hacemos es lo que se llama "ir a la playa". Nosotros creemos, como ya he comentado en la introducción, que hemos logrado hallar una fórmula que recoge aspectos de los planteamientos utilitario, recreativo y educativo, que se adapta muy

bien a los usuarios, a la época del año y al lugar donde se realiza y que nos permite alcanzar nuestro objetivo: aprender a bañarse en el mar conociendo, aprovechando y disfrutando todas sus posibilidades con seguridad. ¿No es cierto, por ejemplo, que jugando con las olas (dejándose arrastrar, pasando por debajo, etc.) se trabaja mucho el control de la respiración? Constantemente se han de hacer apneas, espiraciones forzadas, inspiraciones antes de tener la ola encima... ¿Y la percepción espacial cuando la ola te arrastra y te hace rodar hasta la

arena? ¿Y el control emocional si te propones saltar desde un lugar alto o sin ver el fondo...?

Tal como ocurre con estos ejemplos, hemos hallado maneras de adquirir nivel de natación y beneficios educativos en todas las actividades de recreación que hemos ido introduciendo, consiguiendo así esta conjunción de planteamientos.

Por ello estamos muy satisfechos de la labor realizada hasta ahora y muy convencidos de la validez y la eficacia de nuestra propuesta de actividades acuáticas.



Fotografía cedida por el C.E.C. Colección de Carles Fargas.

Barceloneta 1915 - L'Estartit 1989: finalmente, ¿no se trata de un retorno a los orígenes?

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

GABRIELSEN, SPEARS, GABRIELSEN, *Deportes acuáticos*. Editorial Hispano Europea, Barcelona, 1969.

Es interesante el primer capítulo por la visión que da de la natación, teniendo en cuenta que se escribió hace más de veinte años.

RAUCH, A., *Vacances et pratiques corporelles*. Presses Universitaires de France, París, 1988.

El primer capítulo es un documento precioso sobre el origen de los "bains de mer" a finales del siglo XVIII y su evolución hasta finales del siglo XIX.