

EL DESENVOLUPAMENT DE LES HABILITATS MOTRIUS AQUÀTIQUES

*María Castillo Obeso,
Llicenciada en Educació Física.
Entrenadora Superior de Natació.
Professora de l'assignatura "Aprentatge i Desenvolupament Motor", INEF-Galícia.*

Resum

Aquest article és una reflexió sobre el paper fonamental de l'estimulació precoç en el medi aquàtic. En el desenvolupament de la motricitat, les experiències que viu el nen des del primer moment representen, juntament amb la maduració de l'organisme, un dels pilars sobre els quals es construeix tota la capacitat motriu de l'adult. En terra, el grau d'estimulació mínim, que experimenta qualsevol nen a través del joc, és suficient per garantir una activitat que anomenem "normal", però a l'aigua l'experiència es redueix enormement perjudicant i limitant el desenvolupament de les habilitats motrius aquàtiques que potencialment presenta el ser humà.

Per evitar les seqüeles d'aquesta situació deficitària, es planteja la necessitat d'oferir al nen situacions de contacte amb l'aigua des del començament de la seva vida.

Un problema d'adaptació

Em va comentar un veterinari: "¿Que babau que és l'home; és l'únic animal que ha d'aprendre a nedar!". Efectivament, qualsevol cadell és una meravella al costat dels nostres nadons perquè la seva capacitat de moviments supera àmpliament les possibilitats dels humans. Fins i tot en l'aigua, els seus moviments seran prou eficaços per permetre un desplaçament.

Aquesta primera comparació té una segona lectura que ofereix una explicació profunda i de gran transcendència. En realitat, no estem en desavantatge si tenim en compte que la manca de conductes instintives (innates) ens permet un marge d'actuació molt més ampli. La nostra capacitat d'aprenentatge és molt més gran que la de qualsevol animal: podem, per exemple, escollir entre moltes maneres diferents de desplaçar-nos en l'aigua.

Les possibilitats quasi "il·limitades"

d'aprendre de què disposem compleixen sempre un fi: l'adaptació a les exigències que el medi ens planteja. La relació entre el nen i l'entorn és una lluita contínua de recerca de la superació, en la qual de vegades és l'individu el què cedeix terreny i modifica la seva conducta, i d'altres vegades és el medi el que és dominat per l'home (acomodació i assimilació, segons Piaget). La història d'aquestes batalles successives és la que determina la nostra conducta i, com una part molt important d'aquesta, les nostres capacitats motrius.

Com diu el professor G. Azemar, l'home està fet del que fa, cosa que significa que si no oferim al nen oportunitats d'experimentar en l'aigua, la capacitat d'adaptar-se a aquest medi serà pràcticament nul·la. En altres paraules, si no creem aquesta situació concreta posant en relació el nen amb l'aigua, aquest no tindrà cap necessitat d'adaptar-s'hi: no haurà de desenvolupar cap habilitat motriu aquàtica i no ho farà.



L'aigua és per als nadons un medi conegut al qual associen sensacions agradables. (Beatriu, 2 mesos i mig, gaudint a la piscina).

No es pot perdre el temps

A més, cal tenir en compte un altre principi fonamental del desenvolupament: l'existència de "períodes crítics". L'aprenentatge de les conductes aquàtiques eficaces no és possible amb les mateixes garanties d'èxit a qualsevol edat. Això no vol dir que un adult no pugui aprendre a nedar (mai no és tard per aprendre qualsevol cosa), però sí que li suposarà un esforç molt més gran i assolirà un nivell d'eficàcia molt menor que si ho hagués fet durant seu el període crític. (Un altre exemple evident de l'existència d'aquests períodes és l'aprenentatge d'idiomes). Com més aviat comencem amb les experiències aquàtiques la resposta del

nen serà millor perquè l'adaptació és més progressiva. El nadó no parteix de "zero" per enfrontar-se a aquest món, sinó que disposa de diversos "mecanismes automàtics" que li serviran per mantenir-se en vida.

En el moment del naixement, el ser humà té una sèrie de reflexos que li permeten de començar a construir la seva conducta. Partint d'aquestes magnífiques eines s'aniran desenvolupant una sèrie de conductes adaptades al medi aquàtic comparables a les que van sorgint en terra, aquelles que ens semblen tan "naturals".

Una altra raó de pes per començar des del principi, és que partim d'una situació neutra o, en qualsevol cas, m'atreveiria a assegurar que positiva, ja que el fetus es desenvolupa en un medi

líquid del qual només té records agradables, ja que totes les seves necessitats eren ateses immediatament. Els nens que "pateixen" l'ensenyament de la natació tardà, després han pogut desenvolupar prejudicis contra l'aigua, sigui per transmissió dels més grans ("nen no et posis a l'aigua que t'ofegaràs") o per haver viscut experiències negatives en contacte amb l'aigua en afrontar aquestes situacions sense estar "armat" d'unes capacitats motrius aquàtiques bàsiques suficients.

Un procés individual

Cada nen i el seu entorn són una història única i irrepetible i, per tant, podem afirmar que el desenvolupament de les "habilitats aquàtiques" és un *procés* individual.

És important fer una reflexió profunda sobre el que signifiquen les paraules "procés individual". En primer lloc, aconseguir dominar el medi aquàtic suposa una conquesta similar al domini de l'autonomia motriu terrestre. El nadó està "treballant" des que neix per aconseguir desplaçar-se de forma autònoma en l'entorn (casa seva) i triga a fer-ho d'una manera eficaç (la marxa) al voltant d'un any. Totes les experiències que viu diàriament aquest nen i totes les conquestes progressives que realitza (rodar, arrossegar-se, gatejar, etc.) constitueixen el "procés" d'aprendre a caminar sol. Naturalment, cada nen viu el seu procés, i tot i que tots passen per les mateixes etapes a grans trets, no hi ha dos nens que experimentin les mateixes situacions i, per tant, la conquesta-

ensenyament de l'activitat física



La relació mare-fill/a és el punt de partida de qualsevol adquisició. La compenetració és fonamental i inevitable, "quan la mare no funciona el nen tampoc funciona".

ta del desplaçament autònom en terra és individual i única.

Fem ara una extrapolació del desenvolupament motor terrestre al medi aquàtic. En primer lloc, cal reconèixer que l'aigua no és el medi natural del ser humà, per la qual cosa, en principi, no es pot pretendre una adaptació tan perfecta com en terra (entre d'altres raons, perquè no és tan necessària per a la nostra supervivència). Però, com dèiem al començament de l'article, la capacitat d'aprenentatge del ser humà és pràcticament il·limitada i no fer servir aquest do és senzillament perdre llibertat, posar fre al nostre desenvolupament.

El procés d'aprendre a desplaçar-se eficaçment en l'aigua és molt més lent que caminar. I no em refereixo al domini dels estils clàssics (crol, braça

o espatlla), sinó a la simple acció de recórrer una distància entre dos punts en aigua profunda. L'aprenentatge d'aquestes tècniques complexes no es pot comparar amb la marxa natural que desenvolupa un nen. Cadascun dels estils de natació és una habilitat específica, com ho és qualsevol altra tècnica esportiva, i el seu aprenentatge ha de ser posterior.

En efecte, per aprendre a desplaçar-se en l'aigua, un nen pot trigar molts anys, i, fins i tot, pot ser que no ho aconsegueixi mai. Per què? Pensem en quantes ocasions d'experimentar en l'aigua oferim a aquest nen: pràcticament cap, excepte el bany diari que, a més, en la majoria dels casos es limita a complir funcions higièniques. Si estem fets del que fem és impossible

pretendre aconseguir el que no experimentem. Cal oferir al nadó situacions de contacte amb l'aigua perquè el seu desenvolupament motor en aquest medi continuï el seu procés igual com ho fa en terra.

Simplement posant el nen "en situació de" es desencadenarà aquest procés individual que anomenem el desenvolupament de les possibilitats motrius aquàtiques. No "ensenyarem" al nadó a nedar, l'estimularem adequadament perquè ell sol aprengui a moure's en l'aigua.

A la recerca de l'autonomia

Per molt optimistes que siguem, no podem pretendre que el nostre nadó "nedi" des del principi. Segurament el primer bany a la piscina sigui motiu fins i tot d'algun plor. Aquestes reaccions inicials més o menys negatives són perfectament normals i comprensibles, si tenim en compte la intensitat d'aquesta experiència en l'aigua. Per això és imprescindible treballar amb els pares, preferiblement amb la mare. En aquestes edats el vincle mare-fill és la unitat fonamental d'acció. El nen necessita la figura de la mare, que li dona seguretat en tot moment, per investigar el món que l'envolta. És com la base des de la qual es realitzen els primers vols de reconeixement que, a poc a poc, van prolongant-ne la durada. Però els nens sempre necessiten el recolzament matern, de vegades només la mirada, per realitzar les seves exploracions. És el seu punt de referència.

La fortalesa d'aquest vincle afectiu té posteriorment una conseqüència que



pot semblar contradictòria. Els nens segurs són més independents i desenvolupen millor el seu afany investigador que els serà tan útil en la seva educació. Però cal no confondre aquesta relació amb la de sobreprotecció, que en l'aigua és més freqüent per la por que en tenen els adults, sobretot si no saben nedar.

El paper de la mare és insubstituïble perquè constitueix la primera relació social del nen. Si aquesta relació es fonamenta en la confiança i la llibertat, el nadó anirà guanyant progressivament autonomia, a mesura que aconsegueixi progressar en l'aigua. La mare que recolza el fill en l'experiència, que l'anima en la recerca, que el consola davant les errades i que n'aplaudeix els èxits, l'està ajudant perquè domini el medi de forma natural però sense perdre el temps.

En acabar el primer any de vida podem aconseguir que el petit explorador hagi

descobert com s'ha de col·locar per surar sol mentre la mare el mira amb confiança.

Pas a pas

El primer contacte s'ha de fer a casa des dels primers banys, un cop ha cicatritzat el melic. La banyera familiar pot ser una piscina excel·lent de la qual coneixem perfectament el manteniment i, per tant, ens ofereix totes les garanties (higiene, temperatura, profunditat, etc.). L'únic problema que planteja és la postura incòmoda que haurà d'adoptar la persona que banya el nen, però això es pot solucionar si aquesta es banya amb el nen o adopta altres solucions creatives i pràctiques. En aquests contactes inicials el nen coneix, o millor dit, "reconeix" l'aigua i posa a treballar els seus reflexos primaris. La familiarització amb el

medi aquàtic és ràpida i gaudir del contacte de l'aigua amb tot el cos, inclòs el cap i la cara, és un primer pas importantíssim. Les experiències diàries aconseguiran que adopti una actitud relaxada, punt de partida per al desenvolupament de qualsevol habilitat aquàtica.

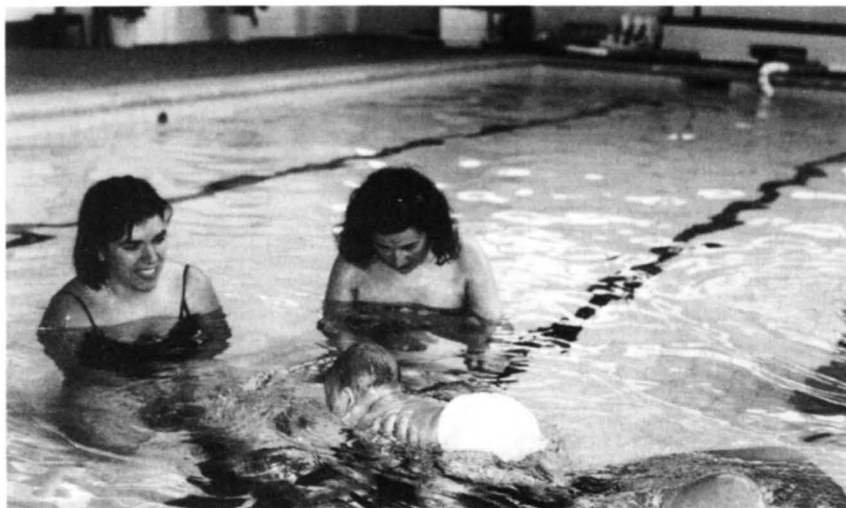
Un cop a la piscina, el primer objectiu que cal treballar és la flotació dorsal autònoma, posició bàsica equilibrada que permet la respiració i els moviments de propulsió. Desenvolupar el control corporal necessari per al manteniment de l'equilibri en aquesta postura és paral·lel al procés de consecució de la bipedestació en terra. Simultàniament es treballen els girs sobre l'eix longitudinal del cos que permeten passar d'una posició ventral, amb perill d'ofegar-se, a la segura flotació dorsal. De la mateixa manera, el control de la respiració en breus immersions és fonamental per aconseguir l'autonomia en aquesta primera fase.

Com a habilitat intermèdia entre la terra i l'aigua es pot treballar "l'entrada a l'aigua", que inclou la caiguda en qualsevol posició i la recuperació de la flotació dorsal després d'una breu immersió. D'aquesta manera, s'haurà aconseguit el coneixement suficient per sobreviure a qualsevol accident o, dit d'una altra manera, l'adaptació perfecta al medi aquàtic ja que compleix amb l'objectiu fonamental de la supervivència.

A partir d'aquí, comença el desenvolupament de les habilitats locomotrius, els primers desplaçaments mitjançant "estils" rudimentaris similars a l'espatlla i al crol ("gosset"). I, posteriorment, l'aprenentatge de les habilitats específiques més complexes com la natació o



Els primers passos es fan a la banyera familiar amb prou aigua per permetre sensacions de flotació.



Les immersions suposen un moment decisiu més traumàtic per a la mare, per la por, que per al nadó. És bo compartir aquestes experiències més difícils.

Quadre. **DESENVOLUPAMENT MOTOR AQUÀTIC**

FASES	ADQUISICIONS	EDAT*
Mov. reflexos	Apnea, r. natatori, etc.	Nadó
Mov. rudimentaris	Flotació dorsal autònoma Entrada a l'aigua	3 mesos-2 anys
Habilitats bàsiques	Desplaçaments, girs, immersions, salts...	2 anys-6 anys
Hab. específiques	Natació, sincronitzada, etc	+ 7 anys

(*) L'edat biològica només és orientativa ja que cada nen té el seu ritme de desenvolupament.

qualsevol altre especialitat aquàtica (sincronitzada, aletes, waterpolo, etc.) sempre mitjançant jocs "en" i "amb" l'aigua.

Les dificultats

Desgraciadament, els pocs pares que

reconeixen la importància d'aquestes experiències d'estimulació primerenca en el medi aquàtic es troben amb veritables problemes a l'hora d'intentar dur-les a terme. Naturalment que hi ha grans limitacions, però no són impossibles de resoldre: manca d'instal·lacions adequades específicament per a les pri-

meres edats, escassetat de professors especialitzats, poca disponibilitat horària dels pares i el cost elevat de les poques oportunitats (cursos de natació per a nadons) si és que n'hi ha alguna. Tots aquests inconvenients, que no deixen de ser greus, es poden resoldre si veritablement els pares estan convençuts de la importància que aquestes vivències en l'aigua tenen per als seus petits. La imaginació unida al gran interès i la voluntat poden donar lloc a una sèrie de canvis en les estructures socials actuals, estancades en unes propostes educatives massa rígides. Per exemple, el treball a la banys familiar amb prou aigua com per permetre sensacions de flotació pot suplir durant els primers mesos la manca d'instal·lacions adequades. O bé, a les piscines climatitzades existents, s'hi pot construir o instal·lar (prefabricat) un petit vas per als nadons que tingui les condicions ideals. D'altra banda, l'existència d'una gran demanda desencadenarà, en un termini no gaire llarg, l'aparició de respostes tant privades com públiques. Mentre que si ens amaguem darrere les dificultats podem caure en l'error d'adoptar una actitud passiva de la qual només surt perjudicat el nen que no accedeix a aquestes experiències aquàtiques.

Conclusió

Aprendre a nedar és senzill i espontani si es respecta, millor dit, si s'aprofita el desenvolupament motor natural del nen. El ser humà presenta, en néixer, una sèrie de conductes reflexes i unes característiques orgàniques que el fan perfectament



apte per adaptar-se al medi aquàtic mitjançant un procés personal de desenvolupament. Perquè aquesta evolució es produeixi és imprescindible l'estimulació en l'aigua des del primer moment, adequada a cada nen per tal de no forçar el seu ritme d'aprenentatge. La vivència de l'aigua mantenint el vincle afectiu amb la mare en els primers moments per anar obrint-lo progressivament, pot convertir-se en una experiència inoblidable per a tots dos, que els ajudarà a conèixer-se millor i ser, en definitiva, més feliços.



Un día la sorpresa: Laura, de set mesos, ha descobert com flotar sola.

BIBLIOGRAFIA

- AZEMAR, G., "Aspectos fundamentales del comportamiento del infante en el agua", *Stadium*, any 9, núm. 52, Agost, 12-18, 1975.
- CIRIGLIANO, P. M., *Iniciación acuática para bebés. Fundamentos y metodología*, Paidós, Buenos Aires, 1989.
- DE DIEGO, L., "Chaleco salvavidas", *Deporte 2000*, any V, núm. 54, Juliol, 84-85, 1973.
- DEPELSENEER, Y., *Os bebês nadadores e a preparação pré-natal aquática*, Ed. Manole Ltda., Sao Paulo, Brasil, 1989.
- DIEM, L., *El niño aprende a nadar*, Miñón, Valladolid, 1978.
- FOUACE, J., *Nadar antes de andar: los niños anfibios*, Paraninfo, Madrid, 1980.
- FRANCO, P.; NAVARRO, F., *Natación: habilidades acuáticas para todas las edades*, Hispano-Europea, Barcelona, 1980.
- JALDON FERNÁNDEZ, J., "La adaptación al agua de los bebés", *NSW*, any I, núm. 6, Novembre-Desembre, 5-10, 1979.
- LANGENDORFER, S. J., "Contemporary trends in infant/preschool aquatics -into de 1900s and beyond", *Journal of physical education, recreation and dance*, 61 (5), May/June 1990, 36-39.
- MAGNIN, C., "Adaptación al agua", *Stadium*, any 9, núm. 53, Octubre, 25-28, 1975.
- PRADO MOLINA, M., "Escuela de natación para bebés", *NSW*, any X, núm. 57, Maig-Juny, 60-67, 1988.
- ROMAN, G.; RUEDA, R., "El pre-escolar y sus características en el agua", *Stadium*, any 18, núm. 101, Octubre, 15-19, 1983.
- VANPARIJS, P.; VANPARIJS, A., "Natación para bebés. Primeras enseñanzas de una experiencia original", *Stadium*, any 2, núm. 8, Abril, 7-11, 1968.