

EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES ACUÁTICAS

Maria Castillo Obeso,

Licenciada en Educación Física.

Entrenadora Superior de Natación.

Profesora de la asignatura "Aprendizaje y Desarrollo Motor", INEF-Galicia.

Resumen

El presente artículo es una reflexión sobre el papel fundamental de la estimulación precoz en el medio acuático. En el desarrollo de la motricidad, las experiencias que vive el niño desde el primer momento representan, junto con la maduración del organismo, uno de los pilares sobre los que se construye toda la capacidad motriz del adulto. En tierra, el grado de estimulación mínimo que experimenta cualquier niño a través de sus juegos es suficiente para garantizar una actividad que llamamos "normal", pero en el agua la experiencia se reduce enormemente perjudicando y limitando el desarrollo de las habilidades motrices acuáticas que potencialmente presenta el ser humano. Para evitar las secuelas de esta situación deficitaria se plantea la necesidad de ofrecer al niño situaciones de contacto con el agua desde el comienzo de su vida.

Un problema de adaptación

Me comentó un día un veterinario: “¡Qué tonto es el hombre: es el único animal que tiene que aprender a nadar!”. Efectivamente, cualquier cachorro es una maravilla al lado de nuestros recién nacidos porque su capacidad de movimientos supera ampliamente las posibilidades de los humanos. Incluso en el agua sus movimientos serán suficientemente eficaces para permitir un desplazamiento.

Esta primera comparación tiene una segunda lectura que ofrece una explicación profunda y de gran trascendencia. En realidad, no estamos en desventaja si tenemos en cuenta que la falta de conductas instintivas (innatas) nos permite un margen de actuación mucho más amplio. Nuestra capacidad de aprendizaje es mucho mayor que la de cualquier animal: podemos, por ejemplo, elegir entre muchas formas diferentes de desplazarnos en el agua.

Las posibilidades “casi ilimitadas” de aprender que disponemos cumplen siempre un fin último de adaptación a las exigencias que el medio nos plantea. La relación entre el niño y su entorno es una lucha continua en busca de la superación, en la que unas veces es el individuo quien cede terreno y modifica su conducta y otras es el medio el que se ve dominado por el hombre (acomodación y asimilación, según Piaget). La historia de estas sucesivas batallas es la que determina nuestra conducta y, como una parte muy importante de ésta, nuestras capacidades motrices.

Como señala el profesor G. Azemar, el hombre está hecho de lo que hace, lo que significa que si no le damos al niño oportunidades de experimentar en el agua, la capacidad de adaptarse a este medio se verá prácticamente anulada. En otras palabras, si no creamos esa situación concreta poniendo en relación al niño con el agua, no habrá



El agua es para los bebés un medio conocido al que asocian sensaciones placenteras. (Beatriz, 2 meses y medio, disfrutando en la piscina).

necesidad de adaptarse: el niño no tendrá que desarrollar ningún tipo de habilidad motriz acuática y no lo hará.

No se puede perder el tiempo

Hay que tener en cuenta, además, otro principio fundamental del desarrollo que es la existencia de "períodos críticos". El aprendizaje de las conductas acuáticas eficaces no es posible con las mismas garantías de éxito a cualquier edad. Esto no quiere decir que un adulto no pueda aprender a nadar (nunca es tarde para aprender cualquier cosa), pero sí que le costará un esfuerzo mucho mayor y alcanzará un nivel de eficacia mucho menor que si lo hubiera hecho durante su período crítico. (Otro ejemplo evidente de la exis-

tencia de estos períodos es el aprendizaje de idiomas).

Cuanto antes comience con las experiencias acuáticas la respuesta del niño será mejor porque la adaptación es progresiva. El bebé no parte de "cero" para enfrentarse a este mundo, sino que dispone de varios "mecanismos automáticos" que le van a servir para mantenerse con vida.

En el momento del nacimiento el ser humano cuenta con una serie de reflejos que le permiten comenzar a construir su conducta. Partiendo de estas magníficas herramientas se irán desarrollando una serie de conductas adaptadas al medio acuático comparables a las que van surgiendo en tierra y que nos parecen tan "naturales".

Otra razón de peso para comenzar desde el principio es que partimos de una

situación neutra o, en todo caso, yo me atrevería a asegurar que positiva, ya que el feto se desarrolla en un medio líquido del que sólo tiene recuerdos placenteros, puesto que todas sus necesidades estaban atendidas de inmediato. Los niños que "sufren" la enseñanza de la natación con posterioridad han podido desarrollar prejuicios contra el agua, bien sea por trasmisión de los mayores ("niño no te metas en el agua que te ahogas") o por haber vivido experiencias negativas en contacto con el agua al afrontar estas situaciones sin estar "armado" de unas capacidades motrices acuáticas básicas/suficientes.

Un proceso individual

Cada niño y su entorno son una historia única e irrepetible por lo que podemos afirmar que el desarrollo de las "habilidades acuáticas" es un PROCESO individual.

Es importante hacer una reflexión profunda sobre lo que significan las palabras "proceso individual". En primer lugar, conseguir dominar el medio acuático supone una conquista similar al dominio de la autonomía motriz terrestre. El recién nacido está "trabajando" desde que nace para conseguir desplazarse de forma autónoma por su entorno (su casa) y tarda en hacerlo de una forma eficaz (la marcha) alrededor de un año. Todas las experiencias que vive diariamente ese niño y todas las conquistas progresivas que va realizando (rodar, arrastrarse, gatear, etc.) constituyen el "proceso" de aprender a andar solo. Naturalmente, cada niño vive su propio proceso y, aunque todos pasan por las mismas etapas a grandes rasgos, no

enseñanza de la actividad física



La relación madre-hijo/a es el punto de partida de cualquier adquisición. La compenetración es fundamental e inevitable, "cuando mamá no funciona el bebé tampoco".

hay dos niños que experimenten las mismas situaciones, por lo que su conquista del desplazamiento autónomo en tierra es individual y única.

Hagamos ahora una extrapolación del desarrollo motor terrestre al medio acuático. En primer lugar hay que reconocer que el agua no es el medio natural del ser humano, por lo que, en principio, no se puede pretender una adaptación tan perfecta como en tierra (entre otras razones, porque no es tan necesaria para nuestra supervivencia). Pero, como señalábamos al comienzo del artículo, la capacidad de aprendizaje del ser humano es prácticamente ilimitada y no utilizar este don es sencillamente perder libertad, poner frenos a nuestro propio desarrollo. El proceso de aprender a desplazarse eficazmente en el agua es mucho más

lento que andar. Y no me estoy refiriendo al dominio de los estilos clásicos (crol, braza o espalda), sino a la simple acción de recorrer una distancia entre dos puntos en agua profunda. El aprendizaje de estas técnicas complejas no se puede comparar con la marcha natural que desarrolla un niño. Cada uno de los estilos de natación es una habilidad específica, como lo es cualquier otra técnica deportiva, y su aprendizaje debe ser posterior. En efecto, para aprender a desplazarse en el agua un niño puede emplear varios años e incluso puede que no lo consiga nunca. ¿Por qué? Pensemos cuántas ocasiones de experimentar en el agua le damos a ese niño: prácticamente ninguna, si exceptuamos el baño diario que, además, en la mayoría de los casos se limita a cumplir funciones

higiénicas. Si estamos hechos de lo que hacemos es imposible pretender conseguir lo que no experimentamos. Hay que ofrecer al recién nacido situaciones de contacto con el agua para que su desarrollo motor en este medio pueda seguir su proceso al igual que en tierra. Simplemente poniendo al niño "en situación de" se desencadenará ese proceso individual que llamamos el desarrollo de las habilidades motrices acuáticas. No vamos a "enseñar" al bebé a nadar, vamos a estimularle adecuadamente para que él solo aprenda a moverse en el agua.

En busca de la autonomía

Por muy optimistas que seamos no podemos pretender que nuestro bebé "nade" desde el principio. Seguramente el primer baño en la piscina sea motivo incluso de algún "puchero". Estas reacciones iniciales más o menos negativas son perfectamente normales y comprensibles, si tenemos en cuenta la intensidad que tiene la experiencia con el agua. Por esta razón es imprescindible que se trabaje con los padres, preferiblemente con la madre. En estas edades el vínculo madre-hijo es la unidad fundamental de acción. El niño necesita la figura de su madre, que le da seguridad en todo momento, para investigar el mundo que le rodea. Es como la base desde la que se realizan los primeros vuelos de reconocimiento que, poco a poco, van prolongando su duración. Pero los niños siempre necesitan del apoyo materno, a veces, sólo con la mirada, para realizar sus exploraciones. Es su punto de referencia.



La fortaleza de este vínculo afectivo tiene posteriormente una consecuencia que puede parecer contradictoria. Los niños seguros son más independientes y desarrollan mejor su afán investigador que tan útil será en su educación. Pero no se debe confundir esta relación con la sobreprotección, que en el agua es más frecuente por el miedo que le tienen los adultos, sobre todo si ellos no saben nadar.

El papel de la madre es insustituible porque constituye la primera relación social del niño. Si esta relación se fundamenta en la confianza y la libertad, el bebé irá ganando progresivamente su autonomía, a medida que consiga sus logros motores en el agua. La madre que apoya en la experiencia, que anima en la búsqueda, que consuela ante los fallos y aplaude los éxitos está ayudando a que su hijo domine el medio de forma natural pero sin pérdida de tiempo.

Al finalizar el primer año de vida podemos conseguir que nuestro pequeño explorador haya descubierto cómo debe colocarse para flotar solo mientras mamá le mira con confianza.

Paso a paso

El primer contacto se debe realizar en casa desde los primeros baños, una vez que ha cicatrizado el ombligo. La bañera familiar puede ser una excelente piscina de la que conocemos perfectamente el mantenimiento y, por lo tanto, nos ofrece totales garantías (higiene, temperatura, profundidad, etc.). El único problema que plantea es la postura incómoda que hay que adoptar para bañar al bebé, pero éste se puede solventar bañándonos con el niño o adoptando otras soluciones creativas y prácticas.

En estos contactos iniciales el niño

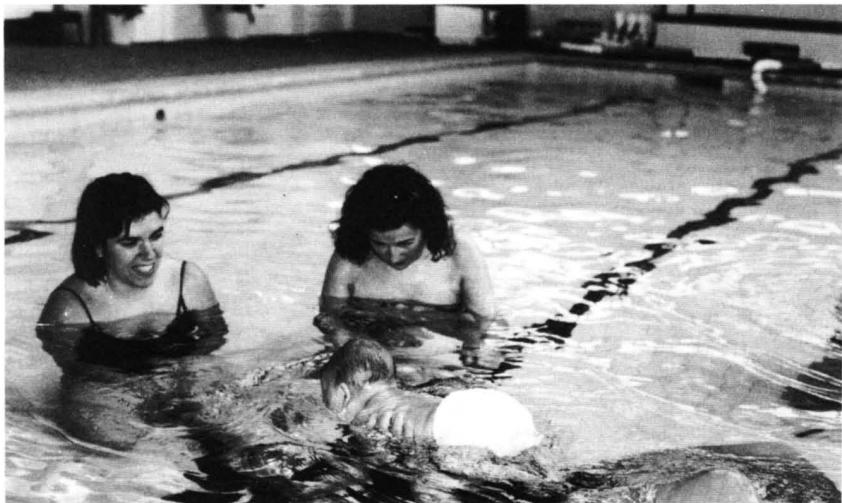
conoce o, mejor dicho, "reconoce" el agua y pone a trabajar sus reflejos primarios. La familiarización con el medio acuático es rápida y disfrutar del contacto del agua con todo su cuerpo, incluida la cabeza y la cara, es un primer paso importantísimo. Las experiencias diarias conseguirán que adopte una actitud relajada, punto de partida para el desarrollo de cualquier habilidad acuática.

Ya en la piscina, el primer objetivo a trabajar será la flotación dorsal autónoma, posición básica equilibrada que permite la respiración y los movimientos de propulsión. Desarrollar el control corporal necesario para el mantenimiento del equilibrio en esta postura es paralelo al proceso que ocurre en tierra hasta la consecución de la bipedestación. Simultáneamente, se trabajan los giros sobre el eje longitudinal del cuerpo, que permiten pasar de una posición ventral con peligro de ahogamiento a la segura flotación dorsal. Asimismo, el control de la respiración en breves inmersiones es fundamental para conseguir la autonomía en esta primera fase. Como habilidad intermedia entre la tierra y el agua se puede trabajar "la entrada al agua", que incluye la caída en cualquier posición y la recuperación de la flotación dorsal tras una breve inmersión. De esta forma, se habrá conseguido el conocimiento suficiente para sobrevivir a cualquier accidente o, dicho con otras palabras, la adaptación perfecta al medio acuático puesto que cumple con el objetivo fundamental de la supervivencia.

A partir de aquí, comienza el desarrollo de las habilidades locomotoras, los primeros desplazamientos mediante



Los primeros pasos se realizan en la barriera familiar con suficiente agua como para permitir sensaciones de flotación.



Las inmersiones suponen un momento decisivo, más traumático para la madre, por el medio, que para el bebé. Es bueno compartir estas experiencias más difíciles.

Cuadro. DESARROLLO MOTOR ACUÁTICO

FASES	ADQUISICIONES	EDAD*
Mov. reflejos	Apnea, r. natatorio, etc.	Recién nacido
Mov. rudimentarios	Flotación dorsal autónoma	3 meses-2 años
Habilidades básicas	Entrada en el agua Desplazamientos, giros, inmersiones, saltos...	2 años-6 años
Hab. específicas	Natación, sincronizada, etc.	+ 7 años

(*) La edad biológica sólo es orientativa ya que cada niño lleva su ritmo de desarrollo.

"estilos" rudimentarios similares a la espalda y al crol ("perrito"). Y, posteriormente, el aprendizaje de habilidades específicas más complejas como la natación o cualquier otra especialidad acuática (sincronizada, aletas, waterpolo, etc.) siempre mediante juegos "en" y "con" el agua.

Las dificultades

Por desgracia, los pocos padres que reconocen la importancia de estas experiencias de estimulación temprana en el medioacuático se encuentran con verdaderos problemas a la hora de intentar llevarlas a cabo. Naturalmente que existen grandes

limitaciones, pero no son imposibles de salvar: falta de instalaciones adecuadas específicamente para las primeras edades, escasez de profesorado especializado, poca disponibilidad horaria de los padres y elevado coste de las pocas oportunidades (cursillos de natación para bebés) si es que las hay.

Todos estos inconvenientes, que no dejan de ser graves, se pueden salvar si verdaderamente los padres están convencidos de la importancia que tienen para sus pequeños estas vivencias en el agua. La imaginación unida al gran interés y voluntad pueden desencadenar una serie de cambios en nuestras actuales estructuras sociales estancadas en unas propuestas educativas demasiado rígidas. Por ejemplo, el trabajo en la bañera familiar con suficiente agua para permitir sensaciones de flotación puede suplir durante los primeros meses la falta de instalaciones adecuadas. O bien, en las piscinas climatizadas existentes se puede construir o instalar (prefabricado) un pequeño vaso para los bebés que reúna las condiciones ideales. Por otra parte, la existencia de una gran demanda desencadenará, en un plazo no demasiado largo, la aparición de respuestas tanto a nivel privado como público. Mientras que si nos escudamos en las dificultades podemos caer en el error de adoptar una actitud pasiva de la que sólo sale perjudicado el niño que no accede a esas experiencias acuáticas.

Conclusión

Aprender a nadar es sencillo y espontáneo si se respeta, mejor dicho, si se aprovecha el desarrollo motor natural



del niño. El ser humano presenta al nacer una serie de conductas reflejas y unas características orgánicas que le hacen perfectamente apto para adaptarse al medio acuático mediante un proceso personal de desarrollo. Para que dicha evolución se produzca es imprescindible desde el primer momento la estimulación en el agua, adecuada a cada niño para no forzar su propio ritmo de aprendizaje. La vivencia del agua manteniendo el vínculo afectivo con la madre en los primeros momentos para ir desarrollándolo progresivamente, puede convertirse en una experiencia inolvidable para ambos, que les ayudará a conocerse mejor y ser, en definitiva, más felices.



Y un día llega la sorpresa: Laura, con siete meses, ha descubierto cómo flotar sola.

BIBLIOGRAFÍA

- AZEMAR, G., "Aspectos fundamentales del comportamiento del infante en el agua", *Stadium*, año 9, n. 52, Agosto, 12-18, 1975.
- CIRIGLIANO, P. M., *Iniciación acuática para bebés. Fundamentos y metodología*, Paidós, Buenos Aires, 1989.
- DE DIEGO, L., "Chaleco salvavidas", *Deporte 2000*, año V, n. 54, Julio, 84-85, 1973.
- DEPELSENEER, Y., *Os bebês nadadores e a preparação prénatal 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*, año I, n. 6, Noviembre-Diciembre, 5-10, 1979.
- LANGENDORFER, S. J., "Contemporary trends in infant/preschool aquatics -into de 1990s and beyond", *Journal of physical education, recreation and dance*, 61 (5), May/June 1990, 36-39.
- MAGNIN, C., "Adaptación al agua", *Stadium*, año 9, n. 53, Octubre, 25-28, 1975.
- PRADO MOLINA, M., "Escuela de natación para bebés", *NSW*, año X, n. 57, Mayo-Junio, 60-67, 1988.
- ROMAN, G.; RUEDA, R., "El pre-escolar y sus características en el agua", *Stadium*, año 18, n. 101, Octubre, 15-19, 1983.
- VANPARIJS, P.; VANPARIJS, A., "Natación para bebés. Primeras enseñanzas de una experiencia original", *Stadium*, año 2, n. 8, Abril, 7-11, 1968.