



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN

FACULTAD DE ARTES Y EDUCACIÓN FÍSICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN

Grado de preparación psicológica que presentan los nadadores de clubes federados de natación clásica ante las competencias

MEMORIA PARA OPTAR AL TÍTULO DE PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y
RECREACIÓN.

AUTOR:

Enrique Alonso Medina Mazzo

PROFESOR GUÍA:

Prof. Dra. Elisa Adriana Araya Cortez

SANTIAGO DE CHILE, SEPTIEMBRE 2019

21-04-2020

X

Enrique Alonso Medina Mazzo
Estudiante Pedagogía en Educación Física, De...
Firmado por: 0fa319db-8885-447f-b471-815f301e2ad9



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN

FACULTAD DE ARTES Y EDUCACIÓN FÍSICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN

FACULTAD DE ARTES Y EDUCACIÓN FÍSICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN

Grado de preparación psicológica que presentan los nadadores de clubes federados de natación clásica ante las competencias

TEMA PARA OPTAR AL TÍTULO DE PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y
RECREACIÓN.

AUTOR:

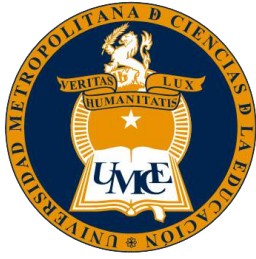
Enrique Alonso Medina Mazzo

PROFESOR GUÍA:

Prof. Drz. Elisa Adriana Araya Cortez

SANTIAGO DE CHILE, SEPTIEMBRE 2019

Sibumce Digital



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN

FACULTAD DE ARTES Y EDUCACIÓN FÍSICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN

Habiendo escrito tanto, consideraría una falta de respeto enorme no tomarme el tiempo de brindar breves líneas a quienes dedico este trabajo de investigación, así que no seré breve.

Dedicado a mis padres, por entregarme todas las herramientas que hoy me tienen frente a la vida, aprendiendo y creciendo a mi propio ritmo, por entregarme valores y principios que hoy me hacen quien soy. Siempre seré un reflejo de ustedes, pretendo replicar lo mejor con mis futuros hijos, sus nietos.

Dedicado a mi hermana, por enseñarme que el sólo hecho de vivir debe representar un acto de rebeldía y que es fundamental vivir la vida a concho.

Dedicado a mi novia, quien ha significado transformar mis sueños individuales en sueños colectivos, por enseñarme a amar de la manera más pura posible y potenciar mis capacidades, te amo y me gustas mucho, no lo olvides.

A mi querido y amado Teodoro, por brindar vitalidad y enseñanza en mi vida y enseñarme el verdadero significado de la lealtad y el amor, desearía que fueses eterno.

A mi amigo y colega José Cortés, por haber creído siempre en mí y mis capacidades, por enseñarme sin reparos y entregarme las herramientas que hoy utilizo en mi desempeño profesional, este triunfo también es tuyo.

Y con especial dedicación, a Patricia Medina, por amar sin medida y haberme demostrado que siempre se puede hacer un poquito más por la gente, que la familia es sagrada, que el corazón no miente y que siempre hay tiempo para acariciar a un perrito, perdóname por tan poco, te amo.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco enormemente a quienes fueron colaboradores de este proceso, a los profesores y docentes que me formaron, los clubes que brindaron acogida a mis necesidades para realizar esta investigación, en especial a los nadadores, padres y apoderados del club YMCA Santiago Natación, quienes han sido claves para mi desarrollo profesional tanto como para esta investigación.

Al grupo de adultos mayores del físico, por irradiar felicidad cada semana, por enseñarme a diario y brindarme toda su experiencia durante estos años, los llevaré en el corazón por siempre.

Mis sinceros y enormes agradecimientos a la profesora Elisa Araya, quien siempre me mantuvo entusiasta y positivo en este largo camino, que no culmina aquí, pues el aprendizaje debe ser eterno y diario, tal como ella me enseñó, sin descuidar la sonrisa y la pasión que me llevó a elegir la pedagogía.

Agradecimiento eterno a mi familia y círculo más cercano, quienes siempre brindaron cariño y apoyo a lo largo de estos años, a mi novia, por su compañía y amor que día a día me impulsaron a buscar pese a las dificultades y levantarme cada vez que fue necesario. A mis abuelos, Julia, Amanda y Mario, por haber existido y brindarme amor incuantificable siempre.

Enrique Alonso Medina Mazzo

Índice de contenidos

Introducción	1
Presentación.....	4
Justificación	5
Marco teórico.....	6
1. La piscina y sus elementos básicos	9
2. Primeras experiencias en el medio acuático.....	10
3. Técnicas y tipos de propulsión: Técnicas de nado	15
4. Iniciación Deportiva.....	22
5. La psicología del nadador.....	27
6. Desarrollo cognitivo	42
Marco Metodológico.....	45
Método Cuantitativo	45
Presentación del Instrumento.....	51
Presentación de los resultados	56
1. Ficha de Antecedentes (respondida por los apoderados)	57
2. Datos encuesta n°1 (respondida por los nadadores)	65
3. Datos encuesta n°2 (respondida por los nadadores)	69
Discusión	73
Conclusiones	80
Referencias Bibliográficas	85
Anexo	91
Consentimiento Informado.....	91
Ficha de Antecedentes del Nadador	92
Ítem N°1 Encuesta	93
Ítem N°2 Encuesta.....	94

RESUMEN

La natación clásica a nivel competitivo evidencia una exigencia alta respecto a otros deportes, pues no solo involucra una preparación física que permita el desarrollo de la actividad acuática, sino que también, requiere de una concentración y preparación psicológica idónea que permita la estancia de quienes la practican de manera tranquila y llevadera. En la presente investigación se destaca la importancia del psicólogo deportivo como acompañante del proceso de formación y maduración deportiva, y clave a la hora de evitar la deserción del deportista. Además de enlazar la relevancia de las primeras experiencias en el medio acuática, sin otorgarle el carácter de definitorias, pues pese a ser malas experiencias, con el debido acompañamiento profesional, estas pueden ser superadas sin generar un problema endógeno que dificulte la actividad ciertos momentos durante las competencias. Mantener un psicólogo deportivo trabajando constantemente con los nadadores otorgará un grado de preparación psicológica favorable frente a las distintas situaciones que se presentan en una competencia deportiva.

PALABRAS CLAVES: Natación – Deporte – Psicología deportiva – Factores Condicionantes – Grado de preparación – Motivación - Deserción – Primeras experiencias deportivas – Profesor – Entrenador - Psicólogo

PRÓLOGO

El objeto de esta investigación de memoria para obtener el título de profesor de Educación Física ha sido comprender el mecanismo psicológico que vivencian aquellos deportistas con una experiencia traumática en sus inicios, en este caso en la natación clásica. Considerando que, dentro de los inicios deportivos, no solo encontramos el desarrollo motriz como ciclo sustentado en la maduración biológica, posibilitando la plenitud de rendimiento deportivo, sino que, también, encontramos como aspecto significativo la concreción y maduración psicológica, en factores como la experiencia que son fundamentales en el ámbito competitivo, pero donde la parte psicológica puede llegar a verse altamente amenazada por eventos traumáticos no superados.

La creencia del común de la gente y sobre todo de los más críticos, califica a quienes presentan un temor desarrollado por la psicología al momento de realizar un deporte, como una atenuante para definir a aquel deportista como “inservible”, “no apto”, “sin preparación”, “no califica” u otros. Sin embargo, lo que la mayoría no sabe, o no entiende, es que en el proceso de crecimiento del deportista hubo una carencia que no le permitió resolver aquello que le provocaba miedo, inseguridad o dudas sobre su desempeño, originado en algunas ocasiones por una experiencia traumática y en otras por entes como la comparación y la proyección de metas basadas en los demás.

En relación con lo anterior, se considera la importancia de la psicología a la par con el desarrollo motor en la formación y crecimiento del niño, ante la existencia o no de una especialización deportiva, ya que posibilitarán al niño crecer con la tranquilidad de capítulos o episodios cerrados o entendidos y no avanzar con dudas sin responder ni idealizaciones falsas.

Introducción

La última década se plasmó de logros deportivos a nivel futbolístico que jamás se lograron evidenciar en Chile, sin embargo, se aprecia lo contrario en el resto de los deportes olímpicos, opacados históricamente por el “deporte rey”.

No obstante, esta discusión no es una novedad, pese a que recientemente el equipo chileno logró una cantidad inédita de medallas en los Juegos Panamericanos de Lima (Perú) del presente año, el poco profesionalismo con el que los ojos de nuestra cultura y sociedad aprecian deportes como el atletismo, la gimnasia o la natación, son precisamente los principios que genera esta pobreza a la hora de competir en dichos deportes, situándonos en los resultados y no en los cimientos, en la formación de nuestros deportistas, que va, definitivamente muchos más allá de simplemente entrenar tres o cinco veces a la semana.

En un artículo realizado por el periodista Claudio Ortega (Emol) en el año 2016, y tras la peor actuación en 20 años de un equipo chileno en Juegos Olímpicos (Río de Janeiro, Brasil, 2016), se les preguntó a los mismos deportistas su percepción al respecto, donde estos apuntaron a los escasos fondos, una pobre o nula política deportiva dentro del país y una formación sin los criterios ni recursos necesarios en la detección de talentos deportivos. (Ortega 2016).

Situando nuestra investigación en la Natación clásica como deporte federado en Chile, el panorama no es muy distante al que presentan otros deportes olímpicos en la actualidad, pareciera que independiente de los gastos realizados por cada uno de los deportistas y las federaciones implicadas, los resultados no fuesen superiores ni visualmente más prometedores. El problema se presenta como un conjunto de cosas, además de la política deportiva y la importancia del deporte para nuestro país, son las mismas federaciones deportivas quienes aparentemente no han localizado el inicio del problema, o bien, “no hay recursos para ello”.

La captación o detección de talentos en el deporte competitivo es una estrategia antigua que ha sufrido reinversiones a lo largo de la historia deportiva. Sin

embargo, esta se enfoca en aquello medible al ojo de “expertos”, quienes definen aquellos individuos (generalmente niños) que tienen condiciones motrices para convertirlos en deportistas de alto nivel, donde se realiza una compensación, es decir, en nuestro caso, observando un niño nadar podemos apreciar su técnica para realizar diferentes tipos de nado y su eficiencia en los desplazamientos dentro de la piscina, no obstante, desconocemos si posee otras limitantes, de carácter psicológica, social o incluso alguna condición de salud. Es decir, y como lo plantea Zatziorski (1989), existen características que definen al deportista y estas se catalogan como compensables y no compensables, entendiendo por compensables, aquellas características que, presentando un nivel inferior, se pueden compensar por una característica de nivel más elevado. Y es aquí, donde como ya mencionamos, se define que individuo puede practicar un deporte únicamente por su habilidad motriz, dejando de lado el aspecto psicológico, que es, según nuestra investigación, fundamental para el crecimiento y desarrollo de un deportista (Zatziorski, 1989).

Tanto en ámbito educativo como en el deportivo, existe una deficiencia de acompañamiento psicológico, no existe un seguimiento del niño o deportista por un psicólogo ni un especialista que pueda brindarle acogida en momentos de frustración ni que le otorgue mesura en la victoria. La alta tasa de deserción deportiva antes de la maduración física no es, sino, otro indicador de la necesidad de acompañamiento psicológico por parte de nuestros pequeños deportistas.

Al mismo tiempo, encontramos diariamente en cada rincón del país niños y niñas que vivencias experiencias motrices (en este caso acuáticas) y deportivas poco placenteras, o incluso traumáticas, conllevando a una sensación de rechazo hacia dicha actividad. Situaciones definitivas para el futuro del niño, más aún en la ausencia de un profesional que guíe sus experiencias motrices hacia una especialización deportiva con el correr de los años, perdiendo un potencial deportista y quitándole la posibilidad a la psicología deportiva de encausar el rechazo hacia la actividad.

Una vez formado un deportista y militando en instancias competitivas, es necesario conocer si está preparado física y mentalmente para ganar, tanto

como para perder, pues son situaciones diarias dentro de la competencia. Incluso, existe la posibilidad de que el deportista presente episodios traumáticos que le persigan constantemente, aun con la mejor preparación física y la técnica idónea de su respectiva actividad, con cuestionamientos constantes sobre su quehacer y sus resultados será imposible logran un buen desempeño.

Si hablamos de la natación, deporte históricamente elitista, las dificultades son aún mayores, el entrenamiento arduo, las implicancias económicas de los implementos, así como el sacrificio continuo de los nadadores hace de este deporte uno de los que presentan mayores índices de deserción, donde en muchos casos, ni siquiera se logra llegar a instancias competitivas.

Es allí donde nace nuestro cuestionamiento y centro de investigación, ¿Qué grado de preparación psicológica presentan los nadadores de clubes federados de natación clásica frente a las competencias?

Presentación

Objetivo General:

1. “Establecer el grado de preparación psicológica (o mental) que presentan los nadadores de clubes federados de natación clásica ante las competencias”.

Objetivos específicos:

1. Identificar los factores psicológicos condicionantes del rendimiento deportivo (o competitivo) en la natación clásica.
2. Releva la importancia de las primeras interacciones con el medio acuático en el desarrollo del nadador.
3. Determinar la importancia del psicólogo deportivo en equipos federados de natación clásica.

Justificación

Esta investigación nace de la interrogante referente a los bagajes psicológicos que presentan los deportistas, en este caso, los nadadores, los que pueden perjudicar su rendimiento. Además, de la necesidad que establecer parámetros para justificar la necesidad del apoyo psicológico dentro del trabajo deportivo, en especial cuando se trata de formar deportistas desde edades tempranas y procurar el acompañamiento adecuado para beneficiar el autoconcepto de competencia hacia la actividad desarrollada.

Este trabajo se enmarca y pertenece al programa académico de pedagogía en Educación Física, deportes y recreación, de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación.

El propósito de resolver las interrogantes anteriormente descritas se origina con la finalidad de potenciar y favorecer el crecimiento deportivo, además del bienestar psicológico y recreativo de los nadadores en edades iniciales. Su importancia radica en la incorporación de la psicología como método hacia un trabajo docente más favorable a transferencia de los conocimientos y técnicas deportivas, es decir, incluir un psicólogo deportivo con la finalidad de acompañar y disminuir el impacto ante ciertas vivencias pasadas que puedan mermar y/o afectar el rendimiento deportivo.

La problemática abordada en esta memoria dirige su foco a entender y conocer aquellos recuerdos y vivencias que generen algún déficit motriz en nadadores federados de natación clásica de Chile. Llevando a cabo observaciones, entrevistas y evaluaciones según los fenómenos observados, analizando y fundamentando lo obtenido para generar propuestas ante un enfoque que pudiese ser implementado en nuevas y futuras generaciones.

Marco teórico

En el presente capítulo se abordan aquellos conceptos iniciales para comprender la investigación, estos generan la base hacia el detalle de cada tema.

Se da a conocer la natación, como deporte federado en Chile, para algunos implica su vida y es el plan para seguir con sus hijos, sobrinos, hermanos, etc. Es un deporte que en muchos casos involucra a familias completas, por ende, enviste más que solo desarrollo físico, también aborda fuertemente la parte psicológica. Para entender, se detalla no solo el deporte, sus reglas, lugares de desarrollo, árbitros y nadadores, sino que también, es preciso hablar y entrar en el terreno de la psicología y como esta se involucra con el deporte.

La natación refleja inicios muy tempranos en la historia del hombre. Los Babilónicos y sus dibujos rupestres ya indicaban actitudes cercanas a la natación, en especial famosos dibujos donde los hombres nadan en el actual desierto de Kavir (Irán), dibujos que se estiman tiene alrededor de 6.000 años. Muchos dibujos y artes relacionadas con las antiguas civilizaciones datan de lo que hoy es Italia, otros de los más antiguos hacen referencias al pueblo Etrusco con unos 2.600 años de antigüedad aproximadamente. Incluso, dentro de material histórico de la antigua Grecia, encontramos referencias a escenas de natación y buceo de al menos 2.500 años. Libros históricos, como la Biblia, la Ilíada o la Odisea, hacen referencias a la natación como una acción masculina e incluso deportiva. Muchas de las civilizaciones antiguas nadaron, egipcios, fenicios, persas, romanos y griegos, entre las citas destacadas, se encuentra una de Julio Cesar (Roma), en la cual salto y nado desde un barco afectado hasta la seguridad que le ofrecía la costa, esto a unos 300 metros de distancia. Generales, líderes e incluso miembros de la realiza como Carlomagno también nadaron, defendiendo esta actividad por sus beneficios físicos, psicológicos e incluso espirituales (FINA 2019).

En cuanto a lo competitivo, algunos países europeos afirman haber sido quienes albergaron las primeras competencias de natación, haciendo alusión al año 1.790 en Inglaterra. Sin embargo, la única evidencia concreta que se mantiene es la de Japón, donde en 1.603, el emperador Go-Yoozei decretó que cada

escolar debería aprender a nadar, pero no solo aprender, sino que también competir en carreras Inter escolares. Si bien se tiene registro de la ordenanza de este emperador japonés, los registros más antiguos de competiciones de esta índole datan de 1.810 (FINA 2019).

En relación con las técnicas de la natación clásica, se encuentran referencias al nado crol principalmente en América, en el oeste de África y las islas del sur, esto mientras que en Europa aparecían rasgos del estilo de pecho y mariposa como adaptaciones al estilo “perrito” utilizando los brazos como remos en una acción de instinto básico de supervivencia al ingresar al agua (FINA 2019).

Con las primeras competiciones, poco a poco surgió la necesidad de crear reglas para establecerlas de mejor manera, y así poder consolidarlas como deporte. Por ello, en Inglaterra durante el año 1.874 nace la primera federación de clubes que lleva por nombre “Association Metropolitan Swimming Club”, donde se redacta el primer reglamento de natación (Rodríguez, 1997).

Dentro de los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna, hasta el año 1.908 se encuentra gran diversidad y variaciones en los calendarios de pruebas de disputar, donde a la vez, la reglamentación estaba en constante modificación. Por ello y para evitar dichas variaciones es que en el año 1.908 nace la Federación Internacional de Natación Amateur (F.I.N.A.) con los propósitos de establecer reglas unificadas para la práctica deportiva de la natación, saltos y waterpolo, verificar récords mundiales y establecer una lista oficial de los mismos y dirigir las competiciones de los Juegos Olímpicos. En un principio, los países que eran parte de la F.I.N.A. fueron Bélgica, Dinamarca, Finlandia, Francia, Alemania, Gran Bretaña, Hungría y Suecia.

Durante los Juegos Olímpicos de Paris (Francia) en el año 1.924, se instaura la piscina de 50 metros como piscina reglamentaria donde se deben disputar las pruebas del programa olímpico (piscina olímpica, dejando la de 25 metros como semiolímpica), donde además, de utilizan por primera vez las corcheras para delimitar los carriles o calles de la piscina (Fontdevila, 1.999), la evolución de las corcheras fue constante hasta el Campeonato Mundial de Barcelona en 2.003, donde estas presentan en su interior unas pequeñas aspas que disminuyen la influencia de las olas dentro de la piscina.

La FINA se encarga actualmente de 5 disciplinas competitivas que se realizan en agua, estas son la natación clásica, el waterpolo, la natación en aguas abiertas, los clavados y el nado sincronizado, además, a partir del año 2.013, la FINA considera como disciplina emergente el buceo.

Al presente año FINA cuenta con 209 Federaciones Nacionales afiliadas dentro de los 5 continentes, agrupadas en las distintas federaciones nacionales en asociaciones continentales de la siguiente manera:

- África (52): Confederación Africana de Natación (CANA)
- América (44): Unión de Natación de las Américas (ASUA)
- Asia (44): Federación Asiática de Natación (AASF)
- Europa (52): Liga Europea de Natación (LEN)
- Oceanía (16): Asociación de Natación de Oceanía (OSA)

Por consiguiente, dentro de la Unión de Natación de las Américas, encontramos la Federación Chilena de Deportes Acuáticos, FECHIDA, la cual responde directamente al Comité Olímpico de Chile, al ser una de las tantas federaciones deportivas del país (FECHIDA 2019).

La primera piscina de Santiago se ubicó en la comuna de Quinta Normal y tenía forma de media luna, sin embargo, la natación nace de manera oficial en la capital nacional en el año 1.925 con la piscina del Estadio Policial que posteriormente paso a manos de Carabineros de Chile y luego al club social y deportivo Colo Colo. Tres años más tarde se construye la piscina del Estadio Militar, esto para el primer campeonato Sudamericano desarrollado en Chile en el año 1.929, donde Argentina se coronó campeón. La primera competencia internacional que contó con la participación de un equipo o delegación chilena tuvo lugar en Ámsterdam, para los Juegos Olímpicos del año 1.928.

Entre los años setenta y ochenta, la natación chilena vivió un boom en el norte del país, siendo Antofagasta quien lograba una excelencia en participación deportiva en la natación y el polo acuático, lo que provocó que la ciudad nortina

tuviere el mejor equipo nacional en ambas disciplinas y permitiéndole al país clasificar a nivel Panamericano.

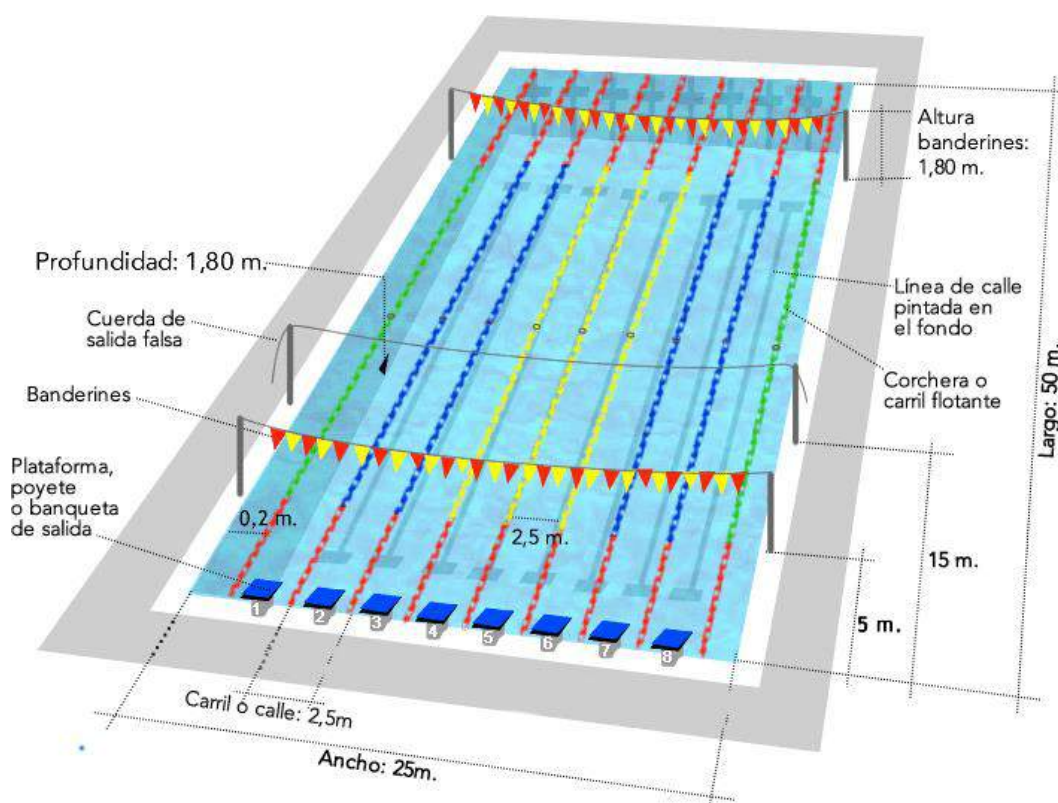
Hoy Chile cuenta con numerosos equipos y piscinas a lo largo del país, como la piscina temperada del Parque O'Higgins, la piscina de la Universidad de Chile en Independencia, el Estadio Italiano en la comuna de las Condes, la Universidad Católica del Maule más al sur de nuestro país o el Auto Club de Antofagasta. Hoy la natación logró ampliar sus horizontes y mantener así la posibilidad de llegar a un público mucho más amplio y esto lo consiguió con diversas asociaciones que responden a la FECHIDA (Federación Chilena de Deportes Acuáticos), donde encontramos clubes de todo tipo, además, claramente, de aquellos gimnasios, colegios y piscinas municipales que están mayormente preocupados de la enseñanza de la natación como herramienta de seguridad.

1. La piscina y sus elementos básicos

Ante la práctica de la natación en tiempos modernos, existen dos tipos de piscinas que encontraremos en gimnasios, colegios y equipos deportivos, la piscina olímpica y la semiolímpica. La piscina olímpica es conocida por, tal como lo dictamina su nombre ser usada durante los juegos olímpicos, este tipo de piscina mide 50 metros de largo y 25 metros de ancho, además, su profundidad oscila entre los 0,8 y los 2,7 metros. Por otro lado, la piscina semiolímpica cuenta con 25 metros de largo y 12,5 metros de ancho (ambas medidas representan la mitad exacta en comparación con la piscina olímpica), respecto a la profundidad, esta mantiene la misma oscilación que la piscina olímpica, es decir, entre 0,8 y 2,7 metros.

Además, toda piscina de uso competitivo debe contar con partideros o bancos de salida ubicados al inicio de cada carril, esto para que los competidores ingresen al agua en el ámbito competitivo; dos banderines ubicados 5 metros luego del extremo de la piscina con una altura de 1,8 a 2,5 metros, cuyo uso es de gran utilidad al momento de realizar el nado de espalda; una cuerda de salida falta ubicada a 15 metros desde el extremo de la piscina, la cual se utiliza para detener a los nadadores en caso de un error en la salida o bien en la prueba completa; a lo anterior sumarse las 4 salidas o escaleras por cada esquina de la piscina.

Imagen N°1: Características de la piscina



Fuente: González 2012.

2. Primeras experiencias en el medio acuático

Una vez que se brindan las condiciones para la práctica del deporte, en este caso, en el medio acuático, la preocupación debe centrarse en la primera experiencia en el agua. Muchas veces las madres llevan al niño desde bebés para familiarizarse con el medio acuático, en otras oportunidades los niños aprenden a nadar cerca de los cinco o seis años y en ocasiones un ser humano nunca aprende a nadar (ROHLFS, 1992).

La práctica de la natación y sobre todo el desarrollo de actividades en el medio acuático considera múltiples beneficios para el cuerpo humano, trabajando varios grupos musculares y articulares, además de desarrollar la capacidad cardíaca y pulmonar. Considerando lo anterior, antes de su práctica, es recomendado que el individuo busque apoyo de un profesional y sea sometido a pruebas físicas que autoricen la realización de este deporte. Ya que, si bien, en

el principio de la historia, se señala que la natación en mar abierto y/o ríos sostenía la principal preocupación de la supervivencia, hoy en día se practica con fines deportivos y estéticos en gran parte de sus casos.

Además del ámbito deportivo, la natación también es utilizada en parámetros netamente recreativos, en ríos, mares, playas y piscinas. Una gran parte de la población adhiere a la práctica de actividades en el medio acuático sin siquiera saberlo o considerarlo como tal, incluso, tanto ejercicios en el medio acuático como la natación propiamente tal son recomendados como tratamientos de diversos males que aquejan al hombre, como problemas respiratorios, lesiones musculares u óseas, así como ser parte de lo recomendado como tratamiento inicial ante la obesidad (además del trabajo aeróbico), todo lo anterior mientras se mejora la capacidad y coordinación motora con el solo hecho de realizar actividades dentro del medio acuático.

Más aun, desde el nacimiento el ser humano ya presenta ciertas acciones y patrones de movimientos que lo ligan al medio acuático. Es conocido la existencia del “Reflejo Natatorio” por parte de los bebés al entrar en contacto con el agua, el cual se describe como un movimiento alternado de brazos y piernas en contacto con el agua, dicho movimiento es descrito por McGraw en 1.939 y a simple vista se asemeja a un perro nadando (hasta el día de hoy utilizado como herramienta de “nado perrito”). Sin embargo, este acto reflejo no permite al niño levantar su cabeza, quedando la misma dentro o bajo el agua (aquí se hace noción netamente al reflejo, pues con el paso del tiempo si es posible mantener un movimiento similar de brazos y piernas con alternancia y elevando la cabeza) dejando sin ninguna validez este movimiento como elemento de supervivencia. Del como se explica, al ser un reflejo, este movimiento no permite una instrucción por parte del cerebro, ni una adaptación como método de resolución a un problema planteado por el medio acuático, esto obviando la nula voluntad de realizar el movimiento.

Con el paso de los meses y los años, el niño entra en un periodo sensible hacia la adquisición de elementos motrices que los definirán de cara al futuro, para Mc Clenaghan y Gallahue (1.985) dicho periodo de los 2 a los 7 años es donde se alcanza de manera crítica el desarrollo motor, para estos autores, de no formar

patrones motores eficientes en el periodo anteriormente señalado, la dificultad de aprenderlos y apropiarse motrizmente de dichos patrones se dificultara cada vez más con el paso del tiempo, esto apoyado con la mecánica de la plasticidad motriz que ya se conoce.

Por ende, y basado en lo anterior, es que se plantea la importancia de un acercamiento temprano al medio acuático, considerándolo como una opción al desarrollo deportivo, o bien, netamente, como desarrollo personal. En esta línea según Del Castillo (2.001), *“el niño que ha experimentado el medio acuático como algo satisfactorio desarrolla una actitud acuática positiva y aunque no aprenda técnicas específicas hasta más adelante, su conducta en el agua será sustancialmente diferente de aquel que no la tiene”*. Es decir, independientemente de la capacidad deportiva, ya significara un plus una estimulación acuática temprana.

Ampliando hacia el parámetro cognitivo, existen estudios realizados en Alemania, don niños en edad escolar, donde se manifestó que, en aquellos niños con prácticas acuáticas desde bebés, existe un coeficiente intelectual más alto por sobre quienes no sabían nadar, además de una mejora en la atención y dependencia (Diem y cols., 1.978).

Sin embargo, en ocasiones, pese a mantener un movimiento reflejo por parte de los niños, la primera experiencia con el agua no es la mejor, en especial con el paso de los años, mientras más tarde tengan un contacto con el agua en el mar, río o una piscina, más probable es generar un temor, debido al hecho de adentrarse en una realidad desconocida estando en una etapa de menor plasticidad y adaptación, tanto física como psicológica.

Una vez que el niño supera la etapa del miedo acompañado de la rigidez muscular, comienza la etapa de relajo, que va asociado a un estado mental adecuado con ausencia de ansiedad y miedos dirigidos, en este caso, el medio acuático. Este proceso, propicia la flotación, una de las habilidades acuáticas básicas (Bonachela, 1.992).

Dentro de aquellos temores primordiales del contacto con el medio acuático inicial, encontramos la ausencia de la respiración dentro del mismo medio, como

eje temático. Generalmente se puede observar niños tapándose la nariz, previo a sumergirse en el agua, otros casos presentan el mismo resguardo con los oídos y en los casos más inusuales existe un miedo a ver (mirar) bajo al agua, entendiéndolo como un mundo nuevo y desconocido que, según alguna historia u episodio del niño, podría no ser muy llamativo conocer.

Para dichos casos no solo existen algunos artículos de uso acuático que facilitan dichos temores o traumas, son mundialmente conocidos los lentes para el agua, que aportan desde lo más amateur y recreativo de la práctica de la natación hasta la competencia olímpica, también encontramos tapones para los oídos e incluso para la nariz, de tal manera que, en este caso el niño, no vea comprometido el paso de agua por dichos lugares.

No obstante, aquello que sustancial y en la mayoría de los casos mejora la sensación en el agua y logra traspasar la barrera del miedo o del trauma infantil es la consecución del aprendizaje hacia el control de la respiración en el medio acuático.

La respiración en el medio terrestre, en una acción de reposo, se da de manera vegetativa, por inercia, ya cuando el ser humano comienza a hablar, realiza respiraciones conscientes, por acción propia, ya en el medio acuático la acción de respirar requiere una sistematización para ser ejecutada de una manera cómoda y natural.

Generalmente, en los inicios del aprendizaje acuático se reconocen dos facetas respiratorias marcadas, la primera, que tiene lugar en la parte poco profunda de la piscina, donde el niño estando de pie, se inclina o agacha para sumergir la cabeza en el agua aguantando la respiración, esta acción va de la mano de la verbalización del adulto, indicando “soplar” bajo el agua para realizar una espiración consciente. Dicho trabajo o tarea involucra el descubrimiento del niño hacia una situación de comodidad, que debe otorgarse al lograr una compensación entre el aire inspirado y espirado, consiguiendo un ciclo respiratorio fluido. Una vez que el niño sistematiza esta acción la convierte en una función respiratoria bajo un reflejo condicionado.

La segunda faceta identificable respecto a la respiración acuática la encontramos en el otro extremo de la piscina, en la parte profunda, aquí los alumnos realizan una inspiración profunda antes de deslizarse hacia el centro de la piscina, sin embargo, no mantienen un ciclo continuo de respiración, lo que hacen es entrar en un periodo de apnea, saltándose la fase de espiración, donde en la mayoría de los casos, al quedarse sin aire elevan la cabeza y espiran de golpe todo el aire para volver a inspirar de manera forzada, todo lo anterior conlleva un gasto de oxígeno mayor al que se obtiene por un ciclo normal de respiración (inspiración e inspiración).

Es importante centrarse en la espiración, pues es la fase mayormente olvidada u omitida por los niños en el medio acuático. Logrando una eliminación consciente del aire (evitando la apnea) la inspiración siguiente será, en la mayoría de los casos consciente y controlada e incluso llegando a ser espontánea, seguirá el ritmo respiratorio con la intención de exhalar. Si bien en el medio terrestre la respiración se realiza por la nariz, con la finalidad de limpiar y humedecer y calentar el aire inspirado, la respiración en el medio acuático se realiza de manera espontánea por la boca, lo importante es eliminar el aire, espirar. Es innecesario pausar la respiración del niño instándolo a que inspire y espira por la nariz o la boca, más aún cuando está en juego su comodidad en el medio acuático.

Dentro de las herramientas que generar un mayor desplante, comodidad y adaptación en el medio acuático, también encontramos la propulsión, que es la capacidad de locomoción del cuerpo en el medio acuático, ya sea, usando de recurso el tren inferior, el tren superior o ambos segmentos. La propulsión es esencial para la ejecución de un movimiento en velocidad, por lo que una persona que no es capaz de realizar una propulsión eficiente será, al mismo tiempo incapaz de competir.

De igual forma, al hablar de la propulsión y sus derivados, la discusión o conversación deriva hacia las técnicas de nado, que no son otra cosa que variaciones de la propulsión, llevadas a una coordinación más compleja, influyendo la posición del cuerpo en el agua, el movimiento de brazos y piernas

separados y coordinados de manera conjunta, la respiración y la coordinación o sincronización de todo lo descrito como un todo.

Las formas de nado conocidas y existentes son 4 o incluso 5, Crol (crawl), Espalda, Mariposa y Pecho (braza), donde hace algunos años se agregó la quinta técnica de nado o nado subacuático, el que refiere a utilizar el movimiento de onda para desplazarse bajo el agua (dicho movimiento debe ejecutarse desde el cuello hasta la punta de los pies). No obstante, y pese al reconocimiento de la quinta técnica de nado, solo las cuatro técnicas iniciales son usadas como pruebas oficiales de competencia, ya sea en pruebas individuales o de relevos. Aun así, la “quinta técnica” o nado subacuático es utilizado dentro de las técnicas de nado tradicional, posterior a un giro o vuelta en el muro, además de en la salida inicial, se permite una fase subacuática, indistintamente del estilo a realizar. Dicha fase subacuática se limita a una longitud de 15 metros desde el borde la piscina por razones netamente fisiológicas, por ello, actualmente en competencias oficiales, se descalifica al nadador/a que sobrepase esa distancia bajo el agua, por ejemplo, dentro de una prueba de 50 metros en técnica libre (o crol), el nadador al momento de saltar del partidor e ingresar al agua, realiza (normalmente) una fase subacuática, para luego salir a la superficie y nadar, en este caso, crol y terminar su prueba. Esta fase subacuática, responde a los mismos principios de la técnica de nado subacuático, estando presente en cualquiera de las otras técnicas de nado en alguna fase de este.

3. Técnicas y tipos de propulsión: Técnicas de nado

Luego de años de práctica y entrenamiento de la natación, se determinó que en realidad el único ejercicio base y transversal, es la propulsión frontal con los brazos en punta de flecha. Es decir, el resto de los ejercicios son variantes al mismo ejercicio, aplicándole dificultades como el trabajo de brazos.

La posición más común y cómoda de propulsión de piernas es la tradicional “punta de flecha”, la cual se usa tanto para realizar propulsión, como para provocar un mayor y mejor desliz en cada salida independiente de la técnica empleada (excepto la técnica de pecho). Una vez realizada dicha salida, la

primera brazada a realizar en una técnica de nado Crol o Espalda, será con el brazo que permanezca más profundo en el agua (o más abajo).

La propulsión de piernas o pateo es en realidad vital para reducir el tiempo de desarrollo en una prueba, es decir, mientras mantenga una propulsión de piernas de mejor calidad, desarrollare el nado en un menor tiempo. Hoy en día, entrenadores a lo largo del mundo le dedican cada vez mayor tiempo a la propulsión de piernas independiente de la técnica usada, la propulsión de piernas y los trabajos de velocidad siempre serán indispensables. Incluso, se realizan controles de tiempo solo de pateo, haciendo referencia a la importancia de este en el nado competitivo.

La propulsión de piernas se puede realizar en base a cualquiera de las técnicas de nado conocidas, es decir, se puede realizar propulsión de piernas de técnica mariposa, espalda, pecho o crol, esto aislando del trabajo los brazos, inmovilizándolos en la posición de punta de flecha o bien sobre la superficie de algún material didáctico.

Respecto a las cuatro técnicas de nado enseñadas y empleadas en la actualidad competitiva, es necesario tener claridad sobre la definición en cuanto a la técnica de natación. Por lo que podremos reconocerla como un modelo o patrón de movimientos a realizar, con la finalidad de ser ejecutada en la búsqueda de economía energética, optimizando las fuerzas de propulsión (brazos y/o piernas) y donde, más perfecta sea, menor energía será necesaria para conseguir el resultado.

Las técnicas de nado están en una constante evolución, donde si bien son respaldadas por los desarrollos tecnológicos y la metodología científica (en informática y biomecánica respectivamente), los principales actualizadores de las técnicas de nado son los propios nadadores, que en base a la experiencia y a la búsqueda de la eficacia en el agua llegan a nuevas formas de las realizar las mismas.

Dentro de la gama de movimientos técnicos que se realizan en las técnicas de nado, es necesario disponer de un determinado nivel de acondicionamiento físico, según la dificultad del movimiento técnico a realizar, además, el factor

flexibilidad y fuerza son importantes a la hora de la ejecución. De igual manera, encontramos en la edad y la etnia de la persona, aspectos a considerar a la hora del desempeño en la natación.

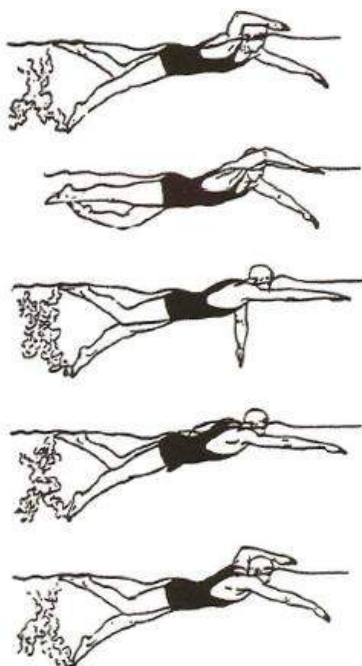
Ya hemos descrito que son cuatro las técnicas competitivas dentro de la natación, pero también es importante conocerlas y mantener una comprensión sobre ellas con la finalidad de entender su ejecución desde el punto de vista motriz.

a.- La técnica de nado Crol, es quizás, la técnica de nado más famosa y a su vez, en la mayoría de los casos, la preferida por los nadadores. En la mayoría de los países del mundo es usada como la primera técnica de nado en enseñarse, no obstante, la corriente europea utiliza la técnica de Braza o Pecho para la primera etapa de enseñanza.

La técnica de nado Crol, es conocida mundialmente como una forma de respuesta al instinto de supervivencia, no obstante, su estandarización se debe al británico John Trudgen, quien, según los antecedentes históricos, aprendió a nadar Crol directamente desde los Yámanas, Onas o Tehuelches durante un viaje que realizó a Sudamérica entre los años 1.870 y 1.890 (algunos historiadores estiman que el año exacto de este viaje fue 1.873), donde los nativos utilizaban un braceo frontal y al batido de piernas, sin embargo, Trudgen lo popularizó con una propulsión de piernas de tijera, mucho más similar a la Braza. No fue hasta que Richard Cavil, profesor y nadador australiano, observó el mismo pateo de los nativos que lo adecuó al nado que se conoce hoy (claramente con una notoria evolución), para llamarlo Crol Australiano, hasta que en 1.950 se acortó su nombre a Crawl o Crol, que es lo conocido hasta hoy.

En la técnica de nado crol, el nadador se ubica de manera horizontal boca abajo en el agua, llevando a cabo las brazadas con ambos brazos de manera alterna entre izquierdo y derecho. Al mismo tiempo de la ejecución de brazadas, el nadador debe completar los ciclos de pateo, los cuales sirven como herramienta de impulso y propulsión brindando velocidad dentro del agua.

imagen N°2: Crol Americano de los años 1.940 – 1.950



Fuente: Armbruster 1942

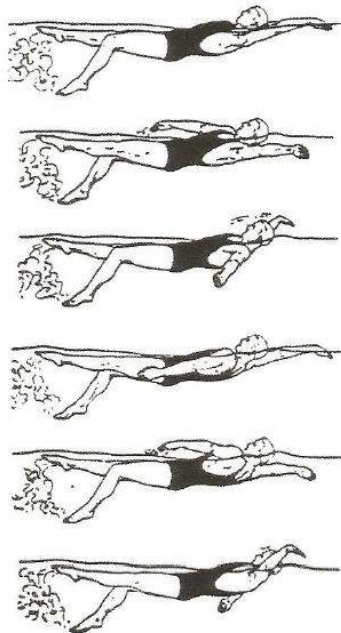
Esta técnica de nado se caracteriza por ser la más veloz de todas y donde más récords mundiales se han realizado.

b.- Quizás la segunda técnica de nado más empleada, es la de Espalda, la cual es una derivación de la técnica de Crol, es en realidad idéntica, pero de manera inversa, boca arriba y con el movimiento contrario de brazos. Esta técnica suele ser enseñada de manera seguida a la de Crol, ya que también mantiene una coordinación alterna de las extremidades inferiores y superiores, pero también una combinación simultánea entre los segmentos superiores e inferiores. Debiese ser, la tercera técnica más veloz, después de Crol y Mariposa (salvo casos técnicos sobresalientes).

Los orígenes de la técnica de Espalda fueron un poco distintos a lo que actualmente se conoce, si bien, en sus inicios se nadaba boca arriba, esto era acompañado por el movimiento alterno de brazos y un pateo de Braza o Pecho, para el año 1.912, el americano Habner, realizó el mismo tipo de nado, pero con un pateo en forma de pedaleo, lo que Rodríguez denominaría Espalda-Crol en el año 1.997. La última variación importante y destacada de esta técnica de nado se realiza en 1.960, donde Tom Stock, entrenado por James Counsilman, realiza el nado de Espalda basado en una posición mucho más horizontal, realizando

un giro en el eje longitudinal cuando el miembro superior entra al agua y flexionando el codo en 90 grados cuando el brazo realiza el empuje bajo el agua, generando una pasada en forma de “s” acostada (Reyes, 1.998).

Imagen N°3: Técnica de espalda de Kiefer.



Fuente: Fuente: Armbruster 1942.

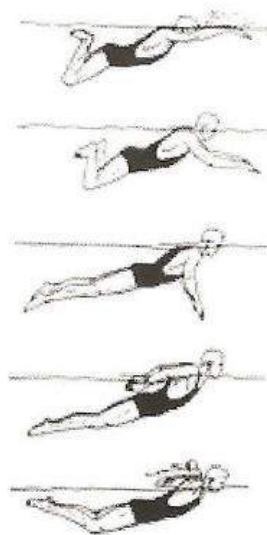
c.- La técnica de nado Mariposa es la más joven, pues es la última en ser instaurada como de competencia. El alemán Erich (o Erik) Rademacher, gran nadador en especial de la técnica de Braza o Pecho, en el año 1.927, comenzó a realizar la misma técnica, pero esta vez realizando un recobro por sobre el agua con los brazos, juntándolos nuevamente al frente y hundiéndolos para comenzar nuevamente la brazada, este hito fue el primer esbozo de la técnica de Mariposa como la conocemos hoy, por lo que muchos autores la señalan como un derivado de la técnica de Braza o Pecho, no por la parte estética ni técnica, pero si por su origen histórico.

El mismo alemán, paso años intentando descifrar el movimiento, incluso haciendo uso de este en competencias menores, donde jueces y árbitros intentaron descalificarlo sin triunfo, pues dentro del novel reglamento de la natación, nada le impedía realizar la brazada por sobre el agua. Con el paso de los años, hubo una separación entre “Bracista Clásico” y los “Bracista-Mariposa”,

sin embargo, los “Bracista-Mariposa” fueron ganando terreno, en especial dentro de las competencias de piscina corta, pues en aquellas competencias de piscina olímpica, los 50 metros les pasaban la cuenta en cuanto al cansancio.

No fue hasta los Juegos Olímpicos de Helsinki en 1.952, que ningún “Bracista Clásico” consiguió un lugar en las semifinales de natación, donde, y a vista de un posible peligro que pudiese extinguir la técnica de Braza propiamente tal, la FINA (Federación Internacional de Natación Amateur) se decidió a separar ambas modalidades de nado, convirtiendo la “Braza-Mariposa” en el nombre que hoy se conoce y el cuarto estilo, Mariposa.

Imagen N°4: Técnica de mariposa derivaba de la braza.



Fuente: Armbruster 1942.

d.- La técnica de Braza o Pecho, tiene sus inicios, en la edad de piedra, considerando los antecedentes históricos de pinturas rupestres de las que se tienen conocimiento desde el sudoeste de Egipto. Muchos historiadores le adjudican su inicio al intento de imitar a las ranas en su desplazamiento acuático, donde claramente, el movimiento se fue estilizando para lograr una práctica de este que fuese permitida fisiológicamente por el cuerpo.

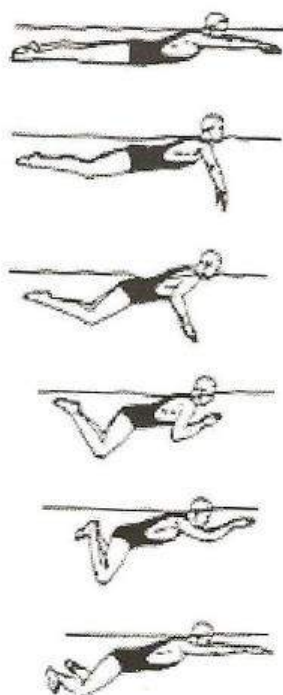
En los inicios de la natación competitiva, llegamos hasta los Juegos Olímpicos de 1.904, donde por primera vez se realiza una prueba exclusiva para el estilo de Braza o Pecho, sin embargo, existe un antecedente histórico no menor, previo al inicio de esta técnica en los Juegos Olímpicos, en el año 1.875, donde el

capitán Matthew Webb cruzo nadando el canal de la mancha, ubicado entre Gran Bretaña (hoy Inglaterra) y Francia, completando 34.21 kilómetros nadando la Braza para lograr su cometido en 21 horas y 45 minutos.

Desde entonces, la FINA realizó múltiples modificaciones al nado de Braza o Pecho, hasta el año 2.005, donde se comenzó a permitir una patada de delfín o Mariposa en la salida desde el partidador y en cada vuelta o giro desde el muro de la piscina, comenzando a regir el 21 de septiembre del mismo año.

Pese a su dificultad hacia la coordinación postural y técnica, varias corrientes europeas de natación emplean la enseñanza de esta técnica al inicio de la formación, es decir, antes que la enseñanza de la técnica de Crol, debido a su similitud con el movimiento reflejo natatorio y al gateo de los bebés respecto al pateo.

Imagen N°5: Técnica de braza o pecho.



Fuente: Armbruster 1942

En síntesis, la natación ha sido una actividad físico deportiva que ha formado parte de la historia de la humanidad desde sus orígenes. Es así como las grandes civilizaciones antiguas han dado muestra en el arte de su práctica.

El ser humano nace con el reflejo natatorio que conserva durante algunos meses, a pesar de ello si no se toman resguardos los niños pueden tener dificultades y anidar temores al comenzar a aprender a nadar.

La natación se ha desarrollado como deporte y ha creado técnicas y competencias que le son propias. Dentro de las técnicas más practicadas se encuentra el Crol, Pecho o Braza y Mariposa.

4. Iniciación Deportiva

Una vez revisadas las nociones generales de la natación como deporte, interesa profundizar aspectos relacionados a la iniciación deportiva general y específica. Los próximos acápites estarán destinados a definir la iniciación deportiva, su relación con el desarrollo del deportista y la importancia de los juegos acuáticos en el aprendizaje de la natación.

En Brasil, Rohlf, en su manual del entrenador de natación, postula que para ser un nadador es importante tener deseos que se fundan en el agua, sentirla y verla como una prioridad y necesidad para la vida, perdiendo así, la rigidez con que el cuerpo ingresa al medio acuático, siendo este un medio ajeno a lo cotidiano para el ser humano.

Considerando lo postulado por Rohlf, se hace imprescindible separar la noción de actividades acuáticas de la natación propiamente deportiva, donde existen diferentes programas o actividades que rigen según el tipo de población a la cual van dirigidos y donde desmarcamos la natación deportiva.

Sin embargo, y pese a la clasificación expuesta, es considerado óptimo la vivencia en varios tipos de programas acuáticos antes de avanzar hacia algo deportivo, es decir, por ejemplo, como programa acuático recreativo encontramos jornadas puntuales o fiestas de piscina, como también en el ámbito de mantenimiento/entrenamiento podemos puntualizar aquellas actividades adecuadas al medio acuático, como dinaminas o juegos predeportivos, donde todas estas opciones mencionadas servirán de escalón antes del inicio deportivo del niño.

Dentro del desarrollo motriz, encontramos la ya conocida propuesta del reloj de arena de Gallahue (además de otras tantas importantísimas para el desarrollo motor), y es aquí, donde María Castillo (1.991), desarrolla un cuadro muy similar al planteamiento de Gallahue, pues separa en fases y edades el desarrollo motor acuático.

Tabla N°1: Desarrollo motor acuático

Fases	Adquisiciones	Edad
Movimientos reflejos	Apnea, r. natatorio, etc.	Recién nacido
Movimientos rudimentarios	Flotación dorsal autónoma, entrada en el agua.	3 meses-2 años
Habilidades básicas	Desplazamientos, giros, inmersiones, saltos, etc.	2-6 años
Habilidades específicas	Natación, waterpolo, etc.	+ 7 años

Fuente: Castillo 1991 (paginas 23-28).

Como en todo ámbito, existen variadas teorías y planteamientos al respecto, en dicho caso, podemos encontrar otros autores que establecen el desarrollo de la motricidad acuática dividido en dos niveles: habilidades y destrezas básicas o inespecíficas (que son deslizamientos, giros, lanzamientos y saltos) y las habilidades y destrezas específicas (nado sincronizado, salvataje, natación, saltos ornamentales y waterpolo).

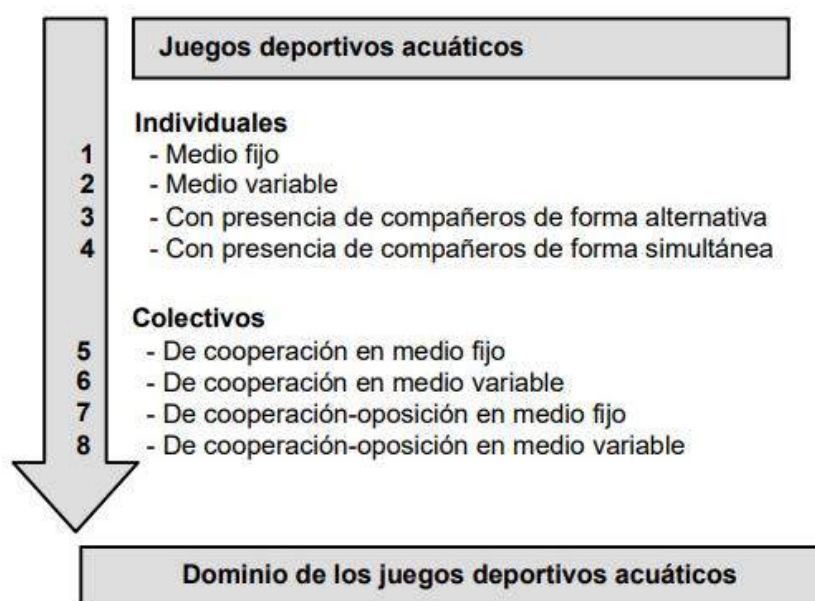
Bajo esta concepción, Famose (1.992) y Ruiz (1.994) señalan dos estructuras básicas en la formación de la persona que se insta a conseguir o lograr un dominio en el medio acuático, en este caso, con miras deportivas: habilidades motrices acuáticas y habilidades deportivas acuáticas. De la mano de estas estructuras, el psicólogo estadounidense Edwin Guthrie (1.957), caracteriza la habilidad motriz como *“la capacidad adquirida por un aprendizaje para alcanzar resultados fijados previamente con un máximo de éxito y a menudo con un mínimo de tiempo, energía o de los dos”*. Y centrándonos en esta noción, encontramos variados aportes científicos que apoyan que toda habilidad motriz o deportiva está compuesta, si no, de sub-habilidades más elementales (Leóntiev, 1.972). Ante esto, se lleva a comprensión, que el aprendizaje de dicha habilidad acuática es una fusión de diferentes habilidades parciales, comprendiendo una habilidad única, es decir, sub-habilidades al servicio de una habilidad mayor.

Según los aportes de los autores anteriormente mencionados, es entendido que, para lograr desenvolverse con claridad en el medio acuático, sobre una propuesta deportiva, es importante tener un bagaje de habilidades motrices previas. En este caso, sobre la natación, será requisito un manejo de las habilidades acuáticas básicas (lanzamientos, inmersiones, propulsiones, respiraciones, giros, apneas y flotaciones) antes de convertirse en un nadador con fines deportivos y claramente competitivos.

Para ello, será necesario comenzar con trabajos iniciales, basados en juegos motrices acuáticos, donde cada juego o actividad debe ser idóneo para el proceso de maduración biológica del alumno.

Los juegos acuáticos deberán cubrir un contenido que este diseñado para mejorar y aumentar las posibilidades y experiencias de juego por parte del alumno, lo que conlleva a una adaptación hacia los juegos deportivos acuáticos. Utilizando la propuesta de clasificación de los juegos deportivos de Moreno y Rodríguez (1.997), manteniendo como base la enseñanza a través del juego y considerando la maduración biológica como evolución del propio juego hacia nuestro objetivo, la progresión del juego deportivo acuático pasando de lo individual a lo colectivo.

Esquema N°1: Progresión de enseñanza de los juegos deportivos acuáticos a través de los juegos deportivos modificados en el medio acuáticos.



Fuente: Moreno & Rodríguez 1997.

De igual manera, y entendiendo la distancia y diferencias entre la práctica pedagógica y de ocio sobre la práctica deportiva, es necesario entender, en muchos casos, aquello que lleva a los seres humano a buscar un deporte competitivo por sobre lo recreativo. Ante esto, Carl Diem (1.996) señala al deporte como una manifestación cultural, la cual aparece una vez que cierta actividad ya logro satisfacer aquellas necesidades biológicas del hombre y la sociedad. Es decir, la actividad que ya otorgo satisfacción al sujeto perdió su sentido de supervivencia, lo que invita a la superación personal y la búsqueda de un nivel de dificultad mayor en cierta actividad en busca, nuevamente, de la realización personal.

En un inicio, la adaptación y supervivencia al medio acuático fue una necesidad dentro de la evolución del hombre. Variados hallazgos históricos evidencian el contacto con el medio acuático como símbolo de superación física, religiosa e incluso ligada a una sanación espiritual. Estos y otros ejemplos muestran aquello denominado por algunos autores como la finalidad utilitaria de la natación, por sobre la finalidad pedagógica en cuanto a la práctica de aprendizaje y que, describen como necesidad con un enfoque mecánico en relación con el sujeto y a la historia, viendo la experiencia en el medio acuático como supervivencia necesaria y en algunos casos obligatoria.

Dicho esto, en variados registros se muestra que el aprendizaje de la natación no sería simplemente una actividad placentera y educativa, pues ira cargada de dureza y ejercitación repetitiva y mecánica en la búsqueda de la perfección, lo que acercaría a la natación a un deporte netamente competitivo como un reflejo de la historia (Pla 2004).

Sin embargo, la técnica de la natación logra su crecimiento a medida que pasa a ser considerado como deporte olímpico, un movimiento que es impulsado al barón francés Pierre de Coubertin, quien sobre la natación afirma que *“hay poco que decir de ella (la natación) desde el punto de vista deportivo: todo es sencillo. La natación es un deporte de combate en que el hombre lucha contra un elemento hostil, con el peligro a su lado, o más bien dentro de él. Sabe que el*

agua acabara siempre venciendo, pero llegar a prolongar magníficamente la duración de su resistencia, es lo que lo hace capaz de realizar salvamentos inesperados". (Pierre de Coubertin 2.004: 66) Esta descripción asemeja la idea de la enseñanza de la natación con la base de las cuatro técnicas de nado, es decir, ¿Por qué enseñar la natación en base a estas cuatro técnicas si no deseamos competir?, lo que la lleva idóneamente a un campo más deportivo competitivo.

Por lo tanto, se señala la entrada de la natación al siglo XX como transformación de las practicas acuáticas hacia la natación competitiva, aboliendo aquellos mitos que la ligaban de manera estricta a la actividad de mera supervivencia, curación y transformación personal y social, además, de implicar nuevas estrategias de entrenamiento deportivo centrándose en el aprendizaje motriz tanto como en el resultado y tarea individual.

En síntesis, la iniciación a la natación está ligada al desarrollo motriz en medio acuático, esto significa que será una herramienta a considerar como método de desarrollo, tanto en el aspecto físico como en el ambiente psicológico. Al presente, existen bases curriculares que consideran la natación como una unidad permanente en sus planes de estudio, o bien, en otros casos, se considera como una actividad de dispersión (aunque obligatoria) a lo largo del año académico.

Cada día son más quienes consideran la natación formativa como una alternativa a la práctica deportiva, más aun considerando su bajo impacto articular en comparación con actividades realizados en superficies "duras" y poco amigables para nuestras articulaciones, como el cemento o el parquet. De igual manera, se considera la natación competitiva como un deporte que pese a buscar la victoria por sobre los demás, fomenta mayores hábitos positivos entre pares que otros de mayor contacto.

5. La psicología del nadador

La relación entre actividad física o deporte y salud mental manifestará su relación al estado positivo siempre y cuando cumpla con ciertas condiciones como la realización de cierta actividad deportiva en tiempos de ocio o tiempo libre, que mejore y/o mantenga la salud (física y mental), que los beneficios sean mayores que los costes (económicos, relaciones interpersonales, otras actividades, etc.) y que se experimenten emociones placenteras con la práctica.

Esta última condicionante es clave, ya que la natación es un deporte sumamente exigente tanto física como psicológicamente, además, y considerando las condicionantes técnicas antes expuestas del deporte requiere de una disposición mental amplia, más aún para llegar a participar de competencias que generan un alto nivel de estrés. La naturalidad y comodidad a la hora de competir será la clave de la mantención y no deserción a la hora de mantenerse en la natación clásica competitiva.

La natación deportiva competitiva es una actividad que posee características muy propias, a su vez, el nadador mantiene una personalidad y especial, indistintamente del biotipo físico, la parte psicológica podrá jugar importantes roles en la actividad del nadador (Glyn, 1995). Es decir, se necesita una personalidad diferente para pasar horas dentro de un medio distinto al terrestre, así como muchos nadadores proyectan algunos deseos profundos en la forma que nadan, por ejemplo, en muchos casos, aquellos que disfrutan de la técnica de nado de mariposa proyectan en ella el deseo inequívoco de volar. De manera clara, es sabido que no todos los nadadores, así como también las personas, tiene una motivación única y especial frente a aquello que realizan, ya sea por deber o por gusto, en el caso de la natación no será diferente y comprender esta motivación será indispensable para lograr un mejor desenvolvimiento, objetivos y/o mejores rendimientos.

En muchos casos, el inicio de un entrenamiento para la natación es a horas muy tempranas de la mañana, por lo que ya desde este punto deberemos considerar una motivación mayor para lograr ese objetivo, levantarse, entrar al agua con frío, sueño y luego posiblemente asistir al colegio o la universidad, en otro tanto de casos, volver a entrenar por las tardes, donde todas esas horas dentro del

agua, el nadador tendrá escasas interacciones con sus compañeros y con el profesor/entrenador, por lo que la gran parte del tiempo estará inmerso en sus pensamientos dentro del medio acuático, aquí encontraremos a menudo frustraciones, sensaciones, pensamientos y otros. Además, para cumplir dicho calendario diario agotador, deberán mantener una alimentación adecuada y horas de sueño ideales. Todo lo anterior, para optar a competencias donde perderán fines de semana completos, restándose de panoramas con amigos, familia y parejas, soportando la tensión de la espera durante las competencias para luego repetir el ciclo al inicio de la semana.

Si a lo anterior se añade una familia, que puede ser demandante, como también motivadora, un profesor/entrenador exigente, escasos amigos con la madurez necesaria para comprender el proceso personal y la exigencia social, definitivamente necesitamos contar con una motivación especial, única y continua para lograr el objetivo de ser nadador.

Sabido esto, no resulta extraño conocer las cifras que indican a la natación como el deporte con un mayor índice de deserción, el que además frecuenta entre 15 y 16 años, lo que hace prevalecer el pensamiento sobre sus dificultades y donde comienzan a masificarse, ya que, en el grueso de los deportes, dicha deserción tiene lugar en el tiempo posterior al cumplimiento de los 18 años.

La imagen que crea el nadador sobre su realidad deportiva y sociocultural será la definición y el conjunto de ideas y creencia que se originan de uno mismo, llamado de otra forma, el autoconcepto. Es importante generar un autoconcepto de bienestar, otorgar madurez y comprensión a la visión de uno mismo, es decir, un ejemplo de autoconcepto será la imagen de superioridad que podría proyectar un individuo al practicar un deporte en específico, como la natación y conseguir medallas y/o premios por esto, así como también, la parte opuesta, tener un autoconcepto basado en el pesimismo, sentirse fracasado por el pasar deportivo u otros motivos.

Por ello, la motivación será clave para la mantención en el deporte, Para Glyn (1995) *“la motivación es uno de los temas centrales en los asuntos humanos”* (p. 29). Cuando un deportista entrena y compite diariamente necesitamos que esté motivado para soportar muchos elementos externos y aguantar la rutina de los

horarios, de las cargas de los entrenamientos, los viajes y esencialmente el privarse de muchas situaciones (horarios, alimentación, etc.).

De manera teórica, la motivación es definida por Roberts (1995) como *“aquellos factores de la personalidad, variables sociales y/o cogniciones que entran en juego cuando una persona realiza una tarea para la cual es evaluada, entra en competición con otros, o intenta lograr cierto nivel de maestría”* (p. 129). Esta definición, aunque importante, no nos especifica exactamente qué factores de personalidad son los que en definitiva influyen en un grado mayor o menor de motivación, ni qué factores subyacen a esta variable.

Para solventar esa necesidad motivacional, encontramos tres grandes motivaciones en el ámbito formativo; la sensación de competencia; la diversión; y la necesidad de pertenencia.

- a) La sensación de competencia responde a la sensación de la capacidad y habilidad que experimenta el niño (o joven), pues quiere poner en práctica lo que sabe. Está a gusto con su sentir y el cómo lo hacen sentir los demás respecto a su desempeño, valorándose y siendo valorado. El deporte le brinda un estatus y reconocimiento a nivel personal y social.
- b) Divertirse por realizar la actividad, disfrutarla por el simple hecho de realizarla.
- c) La necesidad de pertenencia aflora por la necesidad intrínseca del ser humano a pertenecer a la sociedad, sociabilizar y mantener relaciones interpersonales, establecer vínculos y congregarse en pos de un resultado u objetivo común.

Además, podemos identificar motivaciones que encontraremos a lo largo de la vida según la edad que atreviese el niño, desde su formación hasta su adultez, encontraremos motivaciones que reflejaran una evolución de su psicología y sensación con la práctica que realizan, en este caso, con la natación.

- a) Necesidad, la encontraremos de manera privilegiada entre los 4 y 8 años, es donde los padres y la sociedad inculcan la necesidad de saber nadar debido a la naturaleza de la supervivencia y en el caso de los chilenos, la extensa apertura marítima que posee el país. Dicha necesidad llega a

transformarse en una motivación, que es entregada desde el profesor/entrenador hacia el niño, esta motivación tiene como principal objetivo la permanencia en el medio acuático con el paso de los meses y años, ya que es en esta edad, de gran plasticidad, donde el niño comenzara a desarrollar un gusto por el agua y la natación. Adicionalmente, existen padres que motivan al niño a la práctica de este deporte basado en la salud, en especial en nuestros tiempos donde enfermedades como la obesidad son una fuente primaria de preocupación.

- b) En general, la mayoría de los niños decide realizar algún deporte por que parecen atraídos por la idea de hacer algo que podría ser divertido. La diversión radica en la exploración de algo diferente, interesante y una sensación corpórea a gusto y gratificante, esta necesidad por la diversión aflora entre los 8 y 11 años. En el caso de la natación, lo importante es que, una vez aprendido lo básico y se haya familiarizado, el niño pida nadar, ante la diversión y comodidad que esta le otorga, sin descuidar un aprendizaje novedoso y continuo, pues la monotonía aburrirá al niño generando en muchos casos su deserción. Conocer gente nueva y mantener un grupo de amigos con un gusto común será siempre motivante. Además, es en este periodo donde el niño comienza a obtener una aprobación social, es decir, se siente gratificado por el reconocimiento de sus logros y por la atención obtenida por el mismo.
- c) Entre los 11 y los 13 años aflora una necesidad más detallada que la presentada en el primer periodo. La necesidad actual radica en compararse y demostrar sus habilidades hacia otros, la sensación de capacidad y destreza toma fuerza en el niño y comienzan a aparecer las señales de la pubertad, donde existe una preocupación por sí mismo con un cargo de egocentrismo, esto demostrado en el interés por hacer ejercicio y verse bien, el cuidado personal y la vergüenza por el propio cuerpo. No obstante, todo lo anterior ira de la mano de la maduración biológica y psicológica del niño. En cuanto a la natación, existe una preocupación extra por sentirse parte del grupo, es importante señalar que si bien este es un deporte mayoritariamente individual, en ciertos casos existe un trabajo en equipo (postas o relevos), por lo que siempre

existirán las competencias dentro del mismo equipo, como también la posibilidad de algún romance y buenas amistades, aquí los cambios personales (físicos y psicológicos) podrían afectar la relación dentro del equipo, será importante para el profesor/entrenador estar al tanto y mantener conocimiento sobre las problemáticas y necesidades de sus nadadores.

- d) Desde los 13 hasta aproximadamente los 15 años encontramos la etapa de perfeccionamiento de habilidades o destrezas, ya que si alguno de los niños que sobrellevo todo el proceso aún permanece en el deporte, implica un grado de maduración, pertenencia y sacrificio notorio. Es en esta etapa donde inicialmente se podrían exigir resultados según las características del nadador, considerando una base de entrenamiento, experiencia y competencia consolidada. A la vez, comienza la etapa de los cambios físicos considerando la adaptación y consolidación en el deporte, lo que conlleva una fijación mayor en el sexo opuesto, una atención extra de parte del común de las personas hacia el deportista. Es un periodo sensible, pues lo descrito anteriormente conlleva a una serie de nuevas tensiones, de la mano del estatus social que puedan alcanzar, distracciones que, de no ser bien manejadas, en un índice importante llevan a la deserción del deporte.
- e) La etapa de “mejoría de habilidades” (especialización/perfeccionamiento) tiene lugar desde los 15 a 18 años y en adelante. Es una etapa especial, considerando que en muchos casos el cuerpo ya está consolidado al cabo de los 18 años (no por completo, pero si gran parte) y se habrá superado la etapa más sensible del abandono (aunque siempre sea un factor posible). Aquí se deja de necesitar un entrenamiento particularmente divertido y da lugar al rigor y especialización del deporte, el sacrificio familiar, social y amoroso tendrá lugar en su máxima expresión, pues se busca una mejora, un punto exacto y una meta a la cual se desea llegar.
- f) Luego de los 18 años, encontramos la etapa de la alta competencia, quienes llega hasta este punto normalmente se clasifican como deportistas de elite o alto rendimiento, quienes tienen un nivel de perseverancia y constancia tales, que están a favor de cualquier sacrificio con tal de obtener una mejora en su desempeño deportivo.

Cabe destacar, sobre las etapas de motivación, que son etapas que deben ser superadas, es decir, no se puede establecer una motivación de la etapa “alta competencia” si no se quemó la etapa de la diversión. Es necesario hacer un camino donde se vivencien todas las motivaciones posibles para determinar el grado de consolidación del deportista hacia el deporte (Ucha, 2001).

Independiente de la edad motivacional, existe un parámetro determinante a la hora de definir el “¿Por qué se realiza la actividad?” y es donde encontramos la Autodeterminación, en nuestro caso, ligada a la actividad físico-deportiva y específicamente a la natación clásica.

Referente al estudio y análisis de la motivación, encontramos la Teoría de la Autodeterminación (TAD) desarrollada por los profesores Edward L. Deci y Richard Ryan en el año 1.985. La “T.A.D.” es una macro teoría de la motivación humana que tiene relación con el desarrollo y funcionamiento de la personalidad dentro de los contextos sociales. La teoría analiza el grado en que las conductas humanas son volitivas o autodeterminadas, es decir, el grado en que las personas realizan sus acciones al nivel más alto de reflexión y se comprometen en las acciones con un sentido de elección (Deci y Ryan, 1985). Esto es, el grado en que las personas realizan sus acciones de forma voluntaria, por propia elección, en otras palabras, el grado de motivación o desmotivación existente para realizar una actividad, en nuestro caso, la natación clásica.

Esquema N°2: Teoría de la Autodeterminación



Fuente: Deci y Ryan 1985.

Como se aprecia en el esquema anterior, la Teoría de la Autodeterminación lleva su alcance a los límites de la desmotivación y la motivación intrínseca que sería el rango mayor de motivación. De igual manera encontramos como término medio, la motivación extrínseca, la cual a su vez tiene cuatro subdivisiones. A continuación, se realiza una breve definición de los términos expuestos en el cuadro de la Teoría de la Autodeterminación.

- Desmotivación: realiza la actividad sin valor ni sentido alguno, obligado.
- Motivación Extrínseca: motivación que nace de fuentes externas, necesita de incentivos o razones para realizar la actividad.
- Motivación Intrínseca: motivación que nace de fuentes internas, como el gusto propio o la alegría de realizar la actividad.
- Regulación externa: incentivo externo para realizar la actividad.
- Introyección: practica la actividad por un deber y no por gusto.
- Regulación Identificada: practica la actividad por la importancia de esta, como mejorar la salud, aunque sin gusto propio.
- Regulación Integrada: encuentra variadas razones para realizar la actividad.

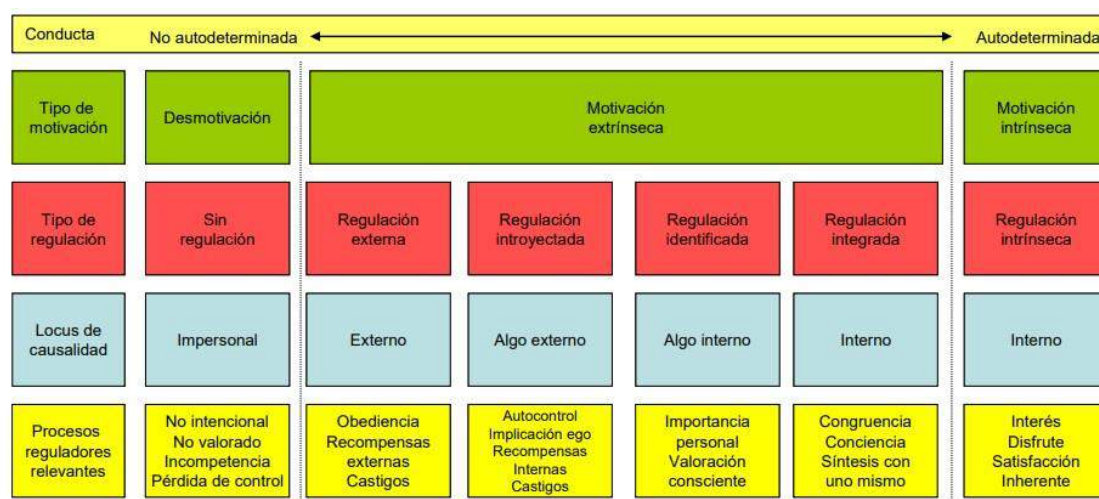
No obstante, la “T.A.D.” es una teoría general de la motivación y la personalidad que ha evolucionado durante los últimos treinta años a través de cuatro mini-teorías que comparten la meta-teoría y el concepto de necesidades psicológicas básicas. Cada mini-teoría fue desarrollada para explicar un concepto motivacional basado en los fenómenos que surgieron del laboratorio y la investigación de campo enfocados a los diferentes problemas.

La primera mini teoría es la de “**Evaluación Cognitiva**”, que señala y explora aquellas posibilidades que son brindadas por el control y elección de una actividad además de aquellos factores extrínsecos que involucran en este caso al deportista y que afectan sus capacidades psicológicas frente al quehacer de dicha actividad.

La segunda mini teoría es la de “**Integración orgánica u organísmica**”, también conocida como “*El continuum de la motivación*”, fue insertada por Deci y Ryan con la finalidad de otorgar un continuo de la motivación, que abarca

desde la conducta no-autodeterminada, hasta la conducta autodeterminada. El recorrido de un tipo de conducta a otra abarca tres tipos fundamentales de motivación: la desmotivación, la motivación extrínseca y la motivación intrínseca. A su vez, cada uno de estos tipos de motivación tiene su propia estructura y está regulado por el sujeto de forma interna o externa. Para ello diseñaron una taxonomía completa, que se aprecia a continuación.

Figura N°1: Continuum de la Motivación



Fuente: Deci y Ryan 1985.

La tercera mini teoría es la de **“Orientaciones de casualidad”** donde se conceptualizan como aspectos relativamente duraderos de las personas que caracterizan el origen de la regulación, y el grado de libre determinación de su conducta. Deci y Ryan (1985), describen tres tipos de orientaciones causales que guían la regulación de los individuos: la orientación de control, la orientación de autonomía y la orientación impersonal.

Y la cuarta mini teoría es la de **“Necesidades básicas”**, haciendo referencia a las necesidades psicológicas básicas definidas como algo innato, universal, y esencial para la salud y el bienestar (Deci y Ryan, 2002; Ryan y Deci, 2000), conceptos básicos dentro de la “T.A.D”. Es decir, las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación) son un aspecto natural de los seres humanos que se aplican a todas las personas, sin tener en cuenta el género, grupo o cultura. En la medida en que las necesidades son satisfechas continuamente, las personas funcionarán eficazmente y se desarrollarán de una

manera saludable, pero en la medida en que no se consigan dichas necesidades, las personas mostrarán evidencia de enfermedad o funcionamiento no óptimo.

Sin embargo, indistintamente de la etapa motivacional, siempre existe un índice de deserción respecto al deporte. El abandono en la natación es especialmente alto y su pico se produce entre los 15 y 16 años, donde la sensibilidad del nadador, respecto a su desarrollo físico y emocional muchas veces es un impedimento a la hora de su desarrollo deportivo.

Dentro de las principales formas del retiro deportivo en la natación, encontramos las siguientes:

- Sensación de logro total: algunos deportistas de elite pueden sentir que “ya lo ganaron todo”, o bien que “ya llegaron hasta donde querían”, es aquí donde terminan abandonando su carrera deportiva. Un claro ejemplo de este caso es el nadador australiano Ian Thorpe, apodado “torpedo”, quien junto a Michael Phelps ostentan récords únicos en juegos olímpicos y mundiales de natación. Thorpe se retiró del deporte a los 24 años aduciendo falta de motivación, pues ya había llegado a tope y seguir ganando medallas en juegos olímpicos sería repetitivo.
- El caso contrario, es la desmotivación o frustración por los logros no concretados, expectativas no cumplida y sensación de derrota constante. En ocasiones, esto es generado más por el entorno del nadador que por sí mismo, padres, amigos e incluso el mismo profesor/entrenador son quienes nublan al deportista con expectativas inalcanzables, por ello es sugerido plasmar metas cercanas y donde se pueda llegar con trabajo constante pero no distante en tiempo y esfuerzo.
- Lo óptimo en la mayoría de los deportes donde se logra una identidad dentro del mismo, es el retiro por edad, cosa que ocurre generalmente luego de los 30 o 40 años según el deporte. Aquí la situación la delimita el cuerpo más que la mente.
- Las lesiones son factor de diario vivir para el deportista, no obstante, en ciertos casos, donde existe una constante explotación corporal y una mala nutrición, las lesiones son mucho más frecuentes y cada una tarda más tiempo en recuperarse que la anterior. En casos como estos, muchos

deportistas con largo historial de lesiones (y algunas reiteradas) optan por el retiro, incluso prematuro, pues la práctica del deporte deja de ser amena y se transforma en una constante recuperación de las tortuosas lesiones.

- Otras razones para la deserción deportiva serán la universidad, el colegio, trabajo, situación económica, etc. Considerando que en el deporte la inversión de tiempo es alta y en ocasiones esa inversión no es compatible con factores de estudio, laborales o familiares (Nieri, 2006).

No obstante, la deserción deportiva tiene un inicio en el comienzo de la enseñanza, en este caso, de la natación, pues el abandono de este deporte se presenta luego de un cumulo de errores y malas decisiones en la formación del nadador. Dentro de las múltiples razones que tendrá un joven para abandonar el deporte, se hace notar dentro de nuestra investigación el llamado “Síndrome de la Saturación Deportiva” (Mazza, 2009), el cual se describe sistemáticamente como la sumatoria de factores biológicos, metodológicos y psico-sociales que en conjunto y sumatoria generan síntomas y señales de fatiga física y mental, donde la consecuencia inmediata es el abandono de la actividad deportiva. No obstante, dicho cuadro de saturación deportiva se presenta con una alta lentitud, creciendo en conjunto con el desarrollo del niño de manera oculta, por lo cual el abandono definitivo no muestra señales hasta varios años posteriores a cometer aquellos errores en la formación, proceso mayoritariamente susceptible entre las edades de 7 a 9 años, finalizando con la deserción entre los 13 y 16 años.

Entre aquellos factores determinantes en la deserción deportiva, Mazza (2009) describe 3 de gran impacto:

- 1.- Factores fisiológicos/biomecánicos, como excesos de carga, volumen, y frecuencia de estímulos, inadecuados periodos entre las cargas y de recuperación y una nutrición inadecuada.
- 2.- Factores metodológicos como la especialización temprana, errores o ausencias de planificación y periodización, competencias inadecuadas y excesivas y metas incorrectas fijadas por entrenadores/profesores.

3.- Factores psicosociales como la presión del grupo y la presión propia para alcanzar objetivos, un entorno competitivo demasiado exigente o inadecuado, problemas familiares de toda índole, premios inadecuados, viajes poco planificados y agotadores, entre otros.

Considerando lo anterior, será clave para la consolidación deportiva una base sólida, escalando los niveles correspondientes en la maduración biológica y psicológica con la finalidad de no explotar al niño deportivamente, además de haber vivenciado las etapas de exploración, familiarización y juego a cabalidad, esto con la finalidad de quemar etapas hasta alcanzar el “entrenamiento” y que este sea tanto o más entretenido que las etapas anteriores.

Reconocidos aquellos factores que tienen incidencia directa y progresiva en la deserción deportiva, es necesario entender que dichos factores pueden propiciar daños en el tiempo que agilicen la deserción con daños permanentes o momentáneos, los cuales podrán ser, en algunos casos, apoyados por el profesor/entrenador con la finalidad de apaciguarlos o reducirlos, aplazándolos en el tiempo o eliminándolos definitivamente.

Hablamos de aquellos factores psicológicos producidos por alguna escena o situación que marca la formación y carrera deportiva, algún episodio molesto con sentimientos o sensaciones que prevalecen en el tiempo, frustraciones marcadas u otros similares, que tienen incidencia en el desarrollo, desenvolvimiento, desempeño e incluso en la maduración de la persona y el propio deporte, y que como ya fue descrito, puede llegar a provocar la deserción.

Sin embargo, para entender dichos factores y episodios es necesario comprender la función de la psicología en el deporte, la cual solo recientemente se consolidó como una ciencia totalmente útil y válida dentro del deporte. Existen variadas definiciones para esta ciencia, las más representativas para el profesor y especialista en psicología deportiva Rodrigo Cuas, citando a Singer (1.975), quien señala que es una *“ciencia que estudia la conducta de los deportistas y las variables que la afectan; con los objetivos de poder entenderla, explicarla y predecirla”* (p. 23), y a Thomas (1.980) comentando que *“la psicología del deporte investiga, como disciplina científica, las causas y los efectos de los procesos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después*

de una actividad deportiva” (p. 28), ratificando ambos, que la creación de esta ciencia va ligada al deporte competitivo y su mejoría sustancial.

Se debe mantener en consideración que la ciencia de la psicología deportiva no trabaja con patologías, es decir, se preocupa de ciertos sucesos en la vida del deportista y en el desarrollo de este que puedan generar dificultades en los procesos venideros, además de trabajar en conjunto con el técnico, entrenador o profesores en terreno, ya sea en una cancha de fútbol, basquetbol o en nuestro caso, en la piscina.

Para nuestra investigación, debemos desmarcar el miedo y la fobia producida por el agua, sobre aquellos traumas deportivos que sufre el nadador. Sobre esto, el miedo es prácticamente reconocido como un sentimiento, ya que genera cambios fisiológicos y psicológicos relacionados con el sistema nervioso autónomo y endocrino, mientras que una fobia se desarrolla hacia una situación determinada o un objeto específico, como a los animales, inyecciones, alturas, etc. (Siguier, 1987).

Por otro lado, aquello que responde a la psicología deportiva va desde una mala experiencia arrastrada con el tiempo (que no provoca un gran rechazo, pero sí afecta el rendimiento), hasta temores sobre los posibles resultados, frustraciones y limitaciones propias del desarrollo deportivo.

Utilizaremos como ejemplo anterior, un niño de 7 años con miedo al agua, quien aun así comenzó a recibir clases de natación. Dicho niño, además de su miedo, contaba con déficit atencional e hiperactividad, lo que provocó que maestras de la escuela afirmaran, “*no tiene talento y nunca podrá enfocarse en algo*”. Si hasta este momento se puede ver tortuoso para el niño, se suman unas orejas prominentes, gran estatura y brazos excesivamente largos. Este chico con un trabajo de psicología deportiva y entrenamiento constante a una edad adecuada, lo convirtió en el máximo nadador olímpico de la historia, llamado Michael Phelps.

Aunque la psicología deportiva puede impulsar aquellas dificultades que puede presentar un niño que inicia en el deporte (y en cualquier otra circunstancia de la vida) y hacer que se conviertan en formas positivas de valorar los hechos, las

experiencias pasadas traumáticas pueden marcar el paso del presente y futuro según como sean llevadas. Para los psicólogos Zimbardo y Boyd, *“quienes viven una situación más compleja son las personas que se centran en el pasado”,* también explican que *“estas actitudes tan divergentes hacia el pasado desempeñan un papel muy importante en las decisiones cotidianas porque se convierten en un marco de referencia vinculantes en la mente de quienes tiene una visión del pasado positiva o negativa”* (Zimbardo & Boyd, 2009. La paradoja del tiempo).

Será necesario entender por experiencia o evento traumático un acontecimiento o experiencia negativa intensa que significa una amenaza real o potencial para la integridad física o psicológica de la persona en que se presenta dicho acontecimiento. Dichos eventos o sucesos ocurren de manera impredecible e incontrolable, por consiguiente, el sujeto puede presentar miedo, parálisis o bloqueo momentáneo e incluso la sensación de inseguridad frente a la situación. Algo definitivamente invalidante en el momento del suceso, en el presente, sin embargo, el manejo negativo o inapropiado de dicho evento traumático, puede conllevar a una vida de momentos angustiosos y temerosos según la experiencia traumática vivida.

Existen síntomas referentes a un trastorno post traumático, los cuales afectaran la vida de la persona en ámbitos generales. Para efectos del nadador, dichos síntomas pueden llegar a generar efectos negativos en su desempeño deportivo, como, por ejemplo; sueños angustiosos recurrentes, que afecten el buen descanso; recuerdos angustiosos recurrentes a la hora de realizar algunas actividades; creencias o expectativas negativas respecto al futuro, o al desarrollo de alguna actividad en específico; problemas de concentración, apatía y otros (Rocha, M. 2017).

Considerando lo anterior y asumiendo la importancia de la psicología en el ámbito deportivo, conocidos y numerosos son los estudios que abordan las experiencias ligadas a la psicología en el deporte competitivo, en especial sobre la influencia de los sentimientos. Un claro ejemplo, tanto de psicología como de sentimientos, son la percepción del éxito y el fracaso, los cuales tienen una especial ligazón sobre algún episodio traumático en el pasado del deportista.

Donde podemos evidenciar una emoción precompetitiva como aquella situación vivenciada y que mantiene una marca, en este caso, en el nadador, y aquellas emociones post-competitivas referentes en la mayoría de los casos al éxito y al fracaso.

Para Ucha (2004), estos ámbitos de la psicología influyente en el desarrollo y rendimiento del deportista son de las menos estudiadas a nivel global, sin embargo, son de una importancia y reconocimiento exclusivo, pues el control de la mente y las emociones en muchos casos conlleva al éxito.

Sobre las emociones en el campo deportivo, las encontramos en reacciones o expresiones del individuo ante momentos determinados de la competición, un nadador, tendrá una actitud diferente mientras espera ser llamado para el momento de la prueba, al que proyecta frente al partidador, más aun, previo a la señal del árbitro para entrar en el agua. Respuestas psicológicas, somáticas y fisiológicas influirán en su comportamiento, lo que altera la disposición general para enfrentar la actividad y configurando el rendimiento según la emoción, en consecución del resultado.

El juicio y la percepción jugaran un papel fundamental en la respuesta emocional, en nuestro caso del nadador ante la competencia, conjugando la naturaleza de la actividad en ejecución con el momento y las necesidades actuales del sujeto. Por ejemplo, ante la percepción de dificultad sobre una competencia relevante, el nadador puede prever una consecuencia que atente a su estatus dentro del equipo, desatando una acción o respuesta emocional correspondiente según el ideal de positiva o negativa de la situación.

Por otro lado, aquellas emociones post-competencia se refieren a la evaluación personal o de un tercero sobre el desempeño de la actuación competitiva, donde estas emociones son alteradas según aspiraciones o expectativas en concordancia con lo vivido. Generalmente, cuando se presenta una amenaza para la satisfacción sobre las necesidades del deportista, se generan emociones de carácter negativo, como lo son la ansiedad, el enojo, la frustración o preocupación. Del modo contrario, ante situaciones que vayan a favor de la

situación de éxito, logro o reconocimiento sobre el desempeño, van acompañadas por un estado de alegría y entusiasmo (González C. 2004).

De igual manera, se debe comprender que todo aquello que es captado y recibido por el cerebro tendrá relación con la memoria e identidad, donde yace la importancia del punto de partida para la reflexión: el núcleo de cualquier identidad individual o grupal está ligado a un sentido de permanencia (de ser uno mismo, de mismidad) a lo largo del tiempo y del espacio. Poder recordar y rememorar algo del propio pasado es lo que sostiene la identidad (Gillis, 1994). La relación es de mutua constitución en la subjetividad, ya que ni las memorias ni la identidad son “cosas” u objetos materiales que se encuentran o pierden. *“Las identidades y las memorias no son cosas sobre las que pensamos, sino cosas con las que pensamos. Como tales, no tienen existencia fuera de nuestra política, nuestras relaciones sociales y nuestras historias”* (Gillis, 1994: 5).

En todo esto, el olvido y el silencio ocupan un lugar central. Toda narrativa del pasado implica una selección. La memoria es selectiva; la memoria total es imposible. Esto implica un primer tipo de olvido “necesario” para la sobrevivencia y el funcionamiento del sujeto individual y de los grupos y comunidades. Pero no hay un único tipo de olvido, sino una multiplicidad de situaciones en las cuales se manifiestan olvidos y silencios, con diversos usos y sentidos.

En síntesis, el trabajo psicológico dentro de la actividad físico/deportiva será fundamental para la permanencia del niño o joven en la misma, esto considerando la actividad como una inversión de energía y tiempo, la cual debe ser placentera para el individuo y no generar una molestia o un desagrado constante. Identificar aquellos factores que condicionan esta motivación y/o que impiden la realización placentera de la actividad físico/deportiva serán la clave para permitir la permanencia del individuo por gusto propio y no por obligación. Tanto los padres, como profesores y/o entrenadores serán claves para orientar la ejecución de la actividad de buena manera, en muchos casos, son los mismos profesores y/o entrenadores quienes se dejan guiar o asesorar por psicólogos deportivos para encausar de mejor manera a sus pupilos.

6. Desarrollo cognitivo

Considerando lo expuesto anteriormente, es imprescindible destacar el marco cronológico en el cual se centra esta investigación y su impacto dentro del desarrollo del niño como nadador.

De primera instancia es necesario comprender el significado de infancia, Quicios la vislumbra como una etapa de transición desde el nacimiento hasta la madurez del niño, donde se adquieren capacidades básicas para interactuar con el mundo y la sociedad en que está inmerso (Quicios, B. 2008).

Situándonos en el periodo sensible entre los seis y doce años en que esta investigación interviene, manejar la concepción del desarrollo cognitivo durante dicho proceso será fundamental, para tales efectos se utiliza la teoría del psicólogo suizo Jean Piaget (1896-1980).

La teoría del desarrollo cognitivo de Piaget habla sobre la naturaleza y el desarrollo de la inteligencia humana. El suizo aseguraba que la infancia del individuo jugaba un papel vital y activo en el crecimiento de la inteligencia, y que el niño aprendía a través de hacer y explorar de manera activa. Esta teoría es conocida principalmente por dar lugar a las etapas del desarrollo, sin embargo, se trata de la naturaleza del conocimiento y el cómo el ser humano lo consigue de manera gradual, adquiriéndolo, construyéndolo y utilizándolo.

Por tanto, la teoría de Piaget considera que los niños crean una propia concepción y comprensión del mundo en el cual están inmersos para luego encontrar discrepancias entre aquello que saben, o creen saber y lo que van aprendiendo con la adquisición del conocimiento. Muchos padres han sido alentados a proporcionar un ambiente rico, de apoyo para la propensión natural de su hijo para crecer y aprender. Las aulas centradas en los niños y "educación abierta" son aplicaciones directas de las ideas de Piaget.

Dentro de la destacada teoría del suizo, se proponen cuatro etapas del desarrollo cognitivo: el periodo sensoriomotor, periodo preoperacional, operaciones concretas y operaciones formales. El marco investigativo actual se ubica dentro

del tercer estadio del planteamiento de Piaget, llamado “*de las operaciones concretas*” y teniendo como lugar las edades entre los 7 y 11 años.

Como ya se mencionó, el estadio de operaciones concretas es el tercero de los cuatro mencionados por Piaget en su teoría del desarrollo cognitivo. Este estadio se caracteriza por el uso y la concreción de la lógica, donde los pensamientos del niño comienzan a madurar conllevando a la resolución de problemas aplicados en eventos concretos. Piaget indujo que el niño era capaz de razonar de manera inductiva, involucrando inferencias a partir de observaciones con el fin de realizar una generalización, por el contrario, es notorio que los niños mantienen un problema a la hora de ejecutar el razonamiento deductivo, con la finalidad de intentar predecir el resultado de cierto evento. Un ejemplo del como sabemos que durante esta etapa los niños mantienen dificultad para utilizar la lógica es el siguiente: un niño entenderá que $A > B$ y $B > C$, no obstante, al consultarle sobre si $A > C$ es altamente probable que no pueda encontrar una lógica para responder dicho problema en su cabeza.

La etapa de operaciones concretas está marcada por una gradual disminución en la actitud y pensamiento ególatra que desarrollan los niños. También inician la actividad de agrupar, sabiendo por ejemplo que tanto monedas como billetes coinciden en un concepto o familia más amplia que es el dinero, sin embargo, para lograr esta nueva comprensión sobre los objetos y sus agrupaciones, es necesario que haya existido una plena experimentación con sus sentidos. Para ello Piaget distingue tres tipos de contenidos básicos: La clasificación simple: agrupar objetos en función de alguna característica. La clasificación múltiple: disponer objetos simultáneamente en función de dos dimensiones y La inclusión de clases: comprender las relaciones entre clases y subclases.

Hitos de estadio de las operaciones concretas

- Capacidad para distinguir entre sus propios pensamientos y los pensamientos de los demás. Los niños reconocen que sus pensamientos y percepciones pueden ser diferentes de los que les rodean.
- Aumento de las habilidades de clasificación: Los niños son capaces de clasificar objetos por su número, la masa y el peso.
- Habilidad para pensar y usar la lógica sobre objetos y eventos.

- Capacidad para realizar con soltura problemas matemáticos, tanto en la suma como en la resta.

Destacando la capacidad del niño para distinguir sus pensamientos de los ajenos, e interiorizarse sobre las percepciones propias, además de utilizar la lógica para analizar ciertos eventos, es que resulta fundamental para la iniciación deportiva. Considerando que al iniciar en el deporte se debe privilegiar la sensación propia, además de un alto nivel para resolver problemas. El estadio de las operaciones concretas formulado por Jean Piaget es fundamental para comprender aquellos patrones psicomotrices que desarrollaran los nadadores participantes en la presente investigación.

Desde una práctica de supervivencia hasta una actividad con fines estéticos, la natación logró evolucionar con la posibilidad de que más gente encontrase cabida en este deporte. A nivel competitivo, manifestando una alta demanda física con grandes estándares reglamentarios, regida por la FINA a nivel mundial y la FECHIDA dentro de territorio nacional, la natación hoy en día incluso aparece en diversos apartados curriculares de la educación chilena, ya que con el paso de los años se comprobó su aporte al desarrollo motriz y cognitivo de aquellos niños eran incluidos en la práctica del deporte acuático.

Para optimizar la entrada de público hacia la natación, las primeras experiencias en el medio acuático serán claves, pues marcarán el desarrollo y desenvolvimiento del niño hacia una actividad recreativa por gusto y no por obligación, más aun, pensando en proyectar esta actividad hacia la iniciación deportiva. Al proyectarse con el desarrollo motriz hacia la especialización deportiva, se requiere de un sacrificio no menor, tanto de quien practica la actividad como de su entorno más cercano, son altos los niveles de deserción deportiva, más aún en aquellos deportes de carácter mayoritariamente individual, es por eso, que el aspecto psicológico será fundamental a la hora de orientar al deportista frente a las adversidades del rigor que posee dicha actividad.

Marco Metodológico

La metodología adoptada será de gran importancia para desenvolver la investigación, determinando enfoques y paradigmas del orden social y educativo, que permitan abordar con una óptica diversa para la comprensión del problema.

Alicia Guardián – Fernández (2010), define la metodología, al mismo tiempo, la manera en la cual el sujeto define y enfoca el problema y a su vez, la manera en que se realiza la búsqueda de las respuestas a dichos problemas. Mientras que el paradigma, se presenta para fines investigativos como el presente, como un modelo o método de conocer, incluyendo concepciones del individuo o persona, como también una concepción del mundo y la realidad actual en la que se vive y la relación entre ambas concepciones. Además, cualquier paradigma tendrá siempre una dimensión o noción política, ya que el saber siempre será un hecho político.

Para la presente investigación, el campo metodológico se presenta desde la perspectiva de la investigación cuantitativa.

Método Cuantitativo

A mediados del siglo XIX, era el racionalismo quien ilustraba y guiaba la actividad científica, donde se ubica a Isaac Newton como ente revolucionario en avances científicos y tecnológicos de la época.

Augusto Comte, en el año 1849 publico un discurso sobre el espíritu positivo, lo quien dio inicio, dentro de las ciencias sociales al paradigma denominado como “positivista”. Donde un “paradigma”, será considerado como una manera de concebir al mundo; un conjunto de creencias y premisas respecto a la naturaleza de este (Greene, 2007).

Sin embargo, el positivismo con toda su rigurosidad fue reemplazo por el “pospositivismo”, con la base de su antecesor, pero sumando una mayor flexibilidad. Esta nueva visión o paradigma, se inicia a fines del siglo XIX, pero no se consolida sino hasta la mitad del siglo pasado. Autores como Wilhelm

Dilthey (1.833-1.911) y William James (1.842-1.910) fueron grandes impulsores de este nuevo paradigma. A su vez, Karl Popper (1.902-1.994) manifiesta que la esencia del “pospositivismo” se basa en los siguientes puntos:

- Si bien existe una realidad, esta no puede conocerse a la perfección, ya que el ser humano posee limitaciones como ente investigador. Por lo tanto, dicha realidad, solo es descubierta según el grado de posibilidad de descubrirla.
- El observador está inmerso en aquellos fenómenos estudiados, forma parte de ellos y afectan e influyen su investigación.
- Una nueva teoría o explicación consolida o elimina otra teoría y explicación.
- La investigación mantiene un sello e influencia propia del investigador, así como por la teoría o hipótesis en que estos se hayan basado para investigar.
- Siempre existirá un grado de error actual y comprobable o potencial a ser descubierto.

Considerando lo anterior, el pospositivismo tendría lugar como un antecesor al enfoque cuantitativo al coincidir con los principales elementos característicos:

- 1.- Recolección de datos en forma numérica. Es decir, objetos, animales, organizaciones, fenómenos, sensaciones y otros, son ubicados y medidos de manera numérica.
- 2.- El análisis de dichos datos se realiza en términos que vayan de la mano a sus variantes.
- 3.- La realización del análisis tiene como eje central la comparación de los grupos o relacionar factores que atañen a los grupos, todo de manera estadística.

El enfoque cuantitativo se va consolidando a lo largo del siglo XX, sin embargo, a finales del mismo siglo nació uno de los pilares de este enfoque investigativo: la estadística.

Durante la década de 1.950, la investigación cuantitativa llega a su apogeo, donde surgen encuestas, experimentos, revistas científicas y diseños apoyados

en este paradigma. A su vez, comienza el desarrollo de maquinaria para calificar pruebas (como la máquina que revisa las pruebas de selección universitaria actual) y la computadora.

Para Rodríguez Peñuelas (2010, p.32), el método cuantitativo está centrado en hechos o causas de fenómenos sociales, con escaso o nulo interés por la subjetividad del individuo. El método cuantitativo utiliza el cuestionario, inventarios, análisis demográficos, pero donde todo produce números, los cuales son analizados de manera estadística, para verificar, aprobar o rechazar la relación entre las variables y la investigación como tal. Además, generalmente, la exposición de los resultados se produce por graficas o tablas estadísticas, facilitando su interpretación y análisis.

Así mismo, existen marcadas diferencias con la investigación cualitativa que ayudan a comprender mejor este enfoque, dichas diferencias expuestas en el siguiente cuadro.

Tabla N°2: Principales diferencias entre la investigación cuantitativa y cualitativa.

INVESTIGACIÓN CUANTITATIVA	INVESTIGACIÓN CUALITATIVA
Basada en la inducción probabilística del positivismo lógico	Centrada en la fenomenología y comprensión
Medición penetrante y controlada	Observación naturista y sin control
Objetiva	Subjetiva
Inferencias más allá de los datos	Inferencia de sus datos
Confirmatoria, inferencial, deductiva	Exploratoria, inductiva y descriptiva
Orientada al resultado	Orientada al proceso
Datos "sólidos y repetibles"	Datos "ricos y profundos"
Generalizable	No generalizable
Particularista	Holística
Realidad estática	Realidad dinámica

Fuente: Fernández y Díaz, 2002

Así mismo, se destaca que el logro de cualquier investigación científica será el hecho de resolver el problema científico (o social), alcanzando objetivos y, sobre todo, comprobando las hipótesis. Por ello, el éxito dependerá en gran medida de la forma y elección de métodos investigativos, así como los procedimientos y técnicas de manera rigurosa. La etapa de recolección de datos de una investigación será la que entregue el material de trabajo, aquí se utilizan técnicas o instrumentos para medir y obtener información sobre aquello que queremos determinar.

Para tal efecto, y en especial para la presente investigación, se utiliza el método de la encuesta, que se define como el *“método de investigación capaz de dar respuestas a problemas tanto en términos descriptivos como de relación de variables, tras la recogida de información sistemática, según un diseño previamente establecido que asegure el rigor de la información obtenida”* (Buendía y otros, 1998, p.120).

Para Kerlinger (1997), la encuesta como método de investigación cumple los siguientes papeles:

1. Sirve de instrumentos explorativo para identificar variables y relaciones, además de sugerir hipótesis y aportar en otras fases de la investigación.
2. Es el principal instrumento de investigación, las preguntas diseñadas para medir las variables de la investigación se incluirán en el programa de entrevistas.
3. Sirve como complemento a otros métodos de investigación, ya que otorga un seguimiento a los resultados en especial cuando son inesperados.

Para García Ferrando (1993), la encuesta es *“una técnica que utiliza un conjunto de procedimientos estandarizados de investigación mediante los cuales se recoge y analiza una serie de datos de una muestra de casos representativa de una población o universo más amplio, del que se pretende explorar, describir, predecir y/o explicar una serie de características”*

La encuesta posee técnicas para la recolección de la información que agilizan el proceso, dentro de las cuales y para la presente investigación se destacan dos: la escala de reactivos y el cuestionario.

Para dichos efectos, una escala será *“un conjunto de reactivos verbales ante los cuales un individuo responde expresando grados de acuerdo o desacuerdo, o algún otro modo de respuesta. Los reactivos de escala tienen alternativas fijas y colocan sobre algún punto de la escala al individuo que responde”* (Kerlinger, 1997, p.502). Mientras que el cuestionario es el más utilizado en la metodología de encuestas, el cual pretende *“conocer lo que hacen, opinan o piensan los encuestados mediante preguntas realizadas por escrito y que puedan ser respondidas sin la presencia del encuestador”* (Buendía y otros, 1998, p.124).

Dentro del quehacer de la presente investigación, la encuesta será de índole cerrada, donde cada pregunta y posibles respuestas fueron plasmadas con antelación según un estudio de los patrones a investigar y siguiendo un orden que facilite el análisis de los datos recogidos. El sujeto (niños en este caso) encuestado será libre de responder según las variables otorgadas.

En la planificación de una investigación, usando la encuesta como técnica investigativa, se pueden identificar las siguientes etapas:

1. Identificar el problema
2. Determinar el diseño de la investigación
3. Especificar la/las hipótesis
4. Definir las variables
5. Selección de muestra
6. Diseño de cuestionario
7. Organizar el trabajo de campo
8. Obtención y tratamiento de los datos
9. Análisis de los datos e interpretación de resultados

Ya se mencionó que el proceso completo de la encuesta se inicia antes de su aplicación, así como definir al grupo a encuestar y el quehacer a investigar. Puede que con el correr de la encuesta el objetivo principal de la investigación cambie, pues los datos no necesariamente serán los esperados. Sin embargo,

variados autores están de acuerdo en que lo importante en la investigación con encuesta será tener una(s) pregunta (s) adecuadas (s), que sean maleables y factibles de resolver para su posterior análisis.

Objetivo principal de la encuesta:

- Descubrir sentimientos y sensaciones de niños menores a 12 años respecto a sus interacciones con el medio acuático

Objetivos específicos de la encuesta:

- Identificar la capacidad de memoria y síntesis de recuerdos en niños nadadores menores de 12 años.
- Deducir si la práctica del deporte acuático es del gusto del niño o una obligación fomentada por los padres.
- Relacionar episodios traumáticos con miedos actuales al realizar el deporte.
- Advertir sobre la edad de maduración biológica y la importancia de quemar las etapas necesarias en el deporte.

Una vez identificados y establecidos los objetivos, se debe seleccionar o determinar la población o universo informante (encuestados), personas con características similares, determinadas por la problemática de la investigación y que otorguen información que permita, posterior a su análisis, cumplir con los objetivos planteados. La selección de personas estará determinada por el problema a investigar.

Posteriormente, se identifica la información a recolectar, así como el diseño del cuestionario. Donde la información a recolectar proviene de los encuestados, está determinada por los objetivos y es la base para el desarrollo y diseño del cuestionario, ya que el cuestionario debe responder a nuestras interrogantes para lograr un análisis en post de los objetivos.

La muestra será clave en el proceso investigativo, ya que en ella otorgamos una noción de la población que es encuestada. La muestra será entonces, la obtención de un número de casos suficientes como para conocer información sobre el conjunto a encuestar.

Presentación del Instrumento

Los encuestados mantienen la posibilidad de transmitir información acerca de algo vivido o pensado por ellos y en este caso el investigador social debe confiar en dicha información proporcionada. Esta información es válida como fuente de conocimiento.

Para lograr una muestra idónea en la investigación, la encuesta se llevó a cabo a un grupo de nadadores de entre 7 y 12 años, quienes se encuentran inmersos en el estadio de operaciones concretas formulado por Jean Piaget dentro de su teoría del desarrollo cognitivo anteriormente explicada. Los nadadores encuestados son aquellos que perteneciesen a un club asociado a la federación de deportes acuáticos y que practicasen la natación clásica de manera deportiva. La cantidad de encuestados fue de cincuenta, quienes han participado en competencias inter escolares hasta nacionales. El total de los encuestados vive dentro de la región metropolitana de Santiago de Chile.

Resulta difícil obtener un número más exacto sobre la cantidad total de nadadores infantiles o menores que residen en la región metropolitana, pues por un lado no todos están asociados a la federación chilena de deportes acuáticos (FECHIDA), lo que genera tres grupos controles diferentes; quienes asisten a campeonatos inter escolares; quienes asisten a torneos nacionales (pertenecientes a la FECHIDA); y por último quienes se traslapan y asisten a ambos tipos de competencias. Por otro lado, encontramos una asistencia irregular a los diferentes eventos patrocinados por la FECHIDA, dependiendo de las fechas en que estos se plasman, encontrando una marcada irregularidad en la asistencia de niños menores de años, mientras que nadadores mayores de dicha edad son constantes y pueden evidenciar una evolución o crecimiento mucho más marcado.

El grupo controlado o encuestado, pertenece a 3 clubes de la capital, quienes a su vez pertenecen a la federación de deportes acuáticos de Chile (FECHIDA), hablamos de la Ciudad Deportiva Iván Zamorano Natación, Aeropolis Natación, e YMCA Santiago Natación.

El club de natación perteneciente a la Ciudad Deportiva Iván Zamorano está ubicado en la comuna de Las Condes, donde cuentan con un amplio recinto deportivo que complementa la estructura de la piscina temperada de 25 metros. Este equipo de natación además de poseer distintos profesores/entrenadores para diferentes grupos de categorías deportivas, cuenta con psicólogo, nutricionista, traumatólogo y kinesiólogo, logrando básicamente el ideal del trabajo deportivo.

Aeropolis natación, rama deportiva desprendida de la línea de gimnasios, está ubicada en la comuna de Maipú, lo que considera un público amplio al ser una de las comunas con mayor cantidad de habitantes. Existe solo un profesor especialista en natación, quien trabaja con dos profesores de educación física como apoyo. Cuentan con una piscina temperada de 25 metros, sala de kinesiología y apoyo terapéutico para cada deportista.

La YMCA Santiago, o Asociación Cristiana de Jóvenes cuenta con varias sedes a lo largo de Chile, aunque no todas cuentan con piscina. La sede de Santiago es la única que mantiene una rama deportiva ligada a la institución, no obstante, el club deportivo tiene su propia personalidad jurídica y directiva. Posee una piscina temperada de 25 metros y un staff de 3 profesores/entrenadores a cargo de los diferentes grupos.

Previo a la realización de la encuesta, considerando el caso de ser menores de edad los encuestados, se realiza y entrega un consentimiento voluntario o permiso que deben firmar los padres antes de realizar la encuesta, permitiendo así, total conocimiento por parte de los padres hacia lo que realizarán sus hijos. Además, se proporciona un ítem previo a la intervención de los niños que es respondido por los padres, este punto nos permitirá contrastar la información sobre la creencia de los padres sobre las actividades que realizan los niños, versus aquella realidad que perciben o experimentan los nadadores.

La encuesta fue separada en dos ítems relacionados el uno con el otro, y donde su gran diferencia se presenta en el tipo de respuestas; el ítem número uno se responde con imágenes que representan el sentimiento o una sensación cercada del encuestado hacia la pregunta, mientras que el ítem número dos mantiene respuestas de tipo monosílaba que irán en complemento del ítem número uno.

Indistintamente de la cantidad de competencias que tenga el niño e incluso la cantidad de veces que tiene actividades en el medio acuático es posible responder la encuesta.

La primera (de las dos) encuestas respondidas por los nadadores y con la nomenclatura de las caras o “emojis” que representan los sentimientos o sensaciones de los niños arroja resultados importantes para tener en consideración y contrastar con aquellas respuestas otorgadas por los padres en la ficha de antecedentes. Para tales efectos, se presentan las preguntas realizadas en la encuesta n°1:

- ¿Cómo te sentiste la primera vez que nadaste?
- ¿Cómo te sientes cuando nadas o estas dentro del agua?
- ¿Cómo lo pasas con tus amigos y compañeros en natación?
- ¿Cómo te sientes cuando nadas sin lentes en la piscina?
- ¿Cómo te sientes estando bajo el agua (apnea/otros)?
- ¿Cómo describes tu sensación con el agua fría?
- ¿Cómo son tus sentimientos cuando vas a competir?
- ¿Cómo te sientes cuando ganas una competencia?
- ¿Cómo te sientes cuando pierdes una competencia?
- ¿Cómo te sientes cuando hoy es día de piscina?
- ¿Cómo te sientes cuando tus padres te llevan a la piscina?

La simbología usada para dar comprensión a esta encuesta fue representada por caras o “emojis” que representan los sentimientos o sensaciones de los niños expresada a continuación:

ESTADO SENTIMENTAL	CARA O "EMOJI"
FELIZ	
BIEN	
INCÓMODO	
TRISTE	
ENOJADO	

A continuación, se presentan a modo de ejemplo dos preguntas de este ítem:

6	¿Cómo describes tu sensación con el agua fría?					
7	¿Cómo son tus sentimientos cuando vas a competir?					

El niño deberá marcar con un lápiz o señalarle con el dedo al encuestador la respuesta (cara o emoji) que más le representa frente a la situación que se aborda en la encuesta.

La segunda (de las dos) encuestas respondidas por los nadadores y con las opciones de “siempre”, “sí”, “a veces”, “no” y “nunca”, nos permite conocer sobre hechos medianamente más objetivos que han vivenciado los nadadores, es decir, nos acercamos más hacia lo concreto y dejamos levemente de lado las sensaciones y/o sentimientos. Claramente estos resultados vienen para ser parte del puzzle completo y permitir contrastar la totalidad de información antes obtenida. Las preguntas que responden los nadadores en la encuesta n°2 son las siguientes:

- ¿Recuerdas la primera vez que nadaste?
- ¿Fue buena tu primera experiencia en el agua?
- ¿Te gusta ir a nadar?
- ¿Tus padres te obligan a ir a nadar?

- ¿Tienes amigos de natación?
- ¿Te gusta ir a competencias?
- ¿Has ganado alguna competencia?
- ¿Te da miedo perder en las competencias?
- ¿Te sientes cansado cuando vas a nadar?
- ¿Dejarías de nadar para siempre?

A continuación, se presentan a modo de ejemplo dos preguntas de este ítem:

1	¿Recuerdas la primera vez que nadaste?	SIEMPRE	SI	A VECES	NO	NUNCA
2	¿Fue buena tu primera experiencia en el agua?	SIEMPRE	SI	A VECES	NO	NUNCA

El niño deberá marcar con un lápiz o señalarle con el dedo al encuestador la respuesta que más le representa frente a la situación que se aborda en la encuesta.

Una vez llevada a cabo la totalidad de las encuestas, se procede a realizar la tabulación de los resultados para facilitar el análisis, pues indistintamente del sujeto que realizó la encuesta, la importancia radica en las respuestas y no en el análisis personal de cada sujeto.

El análisis de los datos será fundamental, pues la información recogida serán solo números, sin embargo, dichos números serán el inicio del análisis que permita responder al planteamiento inicial de esta investigación. Considerando lo anterior, la constitución de los datos será de suma importancia, ya que será parte de la preparación hacia la discusión.

Presentación de los resultados

Una vez expuestos aquellos factores de la psicología que son capaces de afectar el rendimiento deportivo, estos comprenden un indicador respecto a las respuestas otorgadas por los nadadores sobre algunas situaciones que podrían presentar incomodidad, como la exposición al agua fría o el contacto directo de los ojos al cloro estando dentro de la piscina. Aquello que incide o afecta en el desarrollo normal de la actividad, ya sea externo o interno, logrará tener una consecuencia en el resultado de la actividad que de no ser trabajado se prolongará llegando incluso a producir la deserción. La dificultad que presentan estos factores psicológicos es que precisamente no tiene un nivel de estudio amplio ni profundo, tal como lo describe Ucha (2004), lo que conlleva a discriminar los factores minuciosamente según la actividad que se desarrolla y el como percibe la realidad actual cada uno de los deportistas, en este caso, nadadores.

Así mismo, se confirma la importancia sobre las primeras experiencias en el medio acuático para los nadadores, mayoritariamente, son situaciones que se mantienen en la memoria selectiva permaneciendo como un evento significativo, el cual marcará tendencia en el futuro desarrollo del nadador. Esto se plasma en los resultados de las encuestas, donde quienes manifiestas haber tenido una buena experiencia acuática, no presentan mayores inconvenientes para competir, además de manifestar una notoria comodidad en el desarrollo de la actividad, por el contrario, quienes consideran haber experimentado una o unas malas primeras experiencias acuáticas son quienes evidencias reparos o incomodidad a la hora de competir, como también problemas para nadar con los ojos expuestos al cloro, el contacto con el agua fría u otros que se plasman en los resultados de las encuestas.

A continuación, se exponen los resultados de las encuestas con tablas que expresan los datos números arrojados por los nadadores encuestados, facilitando la discusión posterior, que compara estos resultados con nuestros sustentos teóricos.

1. Ficha de Antecedentes (respondida por los apoderados)

Como ya se mencionó con antelación, la muestra comprende nadadores de la capital pertenecientes a la federación de natación de Chile y en nuestro caso, afiliados a tres clubes: Aeropolis, Ciudad Deportiva Iván Zamorano e Ymca Santiago (ver Fig. 2).

CANTIDAD DE NADADORES PARTICIPANTES	
Club	Cantidad
YMCA Santiago	27
Ciudad Deportiva Iván Zamorano	11
Aerópolis	12
Total	50

Fig. 2 En esta tabla se aprecia con claridad el club al que representan los encuestados.

En comprensión con los datos de la Fig. 2, es evidente que existe una mayoría de encuestados desde el club Ymca Santiago, en porcentajes este número corresponde al 54%, mientras que el club Aeropolis asciende al 24% y el restante 22% corresponde a los encuestados del club Ciudad Deportiva Iván Zamorano.

Esta distribución de encuestados se basó en obtener una mayor diversidad geográfica, la cual queda en evidencia al contrastar la comuna de origen de cada uno de los nadadores participantes (ver Fig. 2).

Fig. 3 Distribución comunal de los nadadores encuestados.

COMUNA DE RESIDENCIA DEL NADADOR			
COMUNA	YMCA	CDIZ	AERO
Cerrillos	0	0	1
Cerro Navia	3	0	1
Las Condes	0	2	3
La Florida	1	0	0
La reina	0	3	0
Ñuñoa	0	1	2
Peñalolén	1	0	0
Providencia	3	4	3
Quilicura	2	0	0
Quinta Normal	2	0	0
Recoleta	2	0	0
Santiago	13	1	2

Con notoriedad encontramos una mayor diversidad comunal por parte de los encuestados del club Ymca Santiago, esto permitirá con el correr del análisis obtener datos más reales en cuanto al espectro encuestado considerando que se amplía el margen independiente de la comuna de residencia al contrastar con los nadadores de los otros clubes que mantiene una preferencia por una menor cantidad de comunas, más asociadas a la ubicación geográfica del club.

De igual manera, e indistintamente del club del que procede el nadador, encontramos una mayor cantidad de encuestados residentes en la comuna de Santiago, además de un asentamiento preferente en el sector oriente de la región metropolitana (ver Fig. 3).

Fig. 4 Porcentaje total de nadadores por comuna.

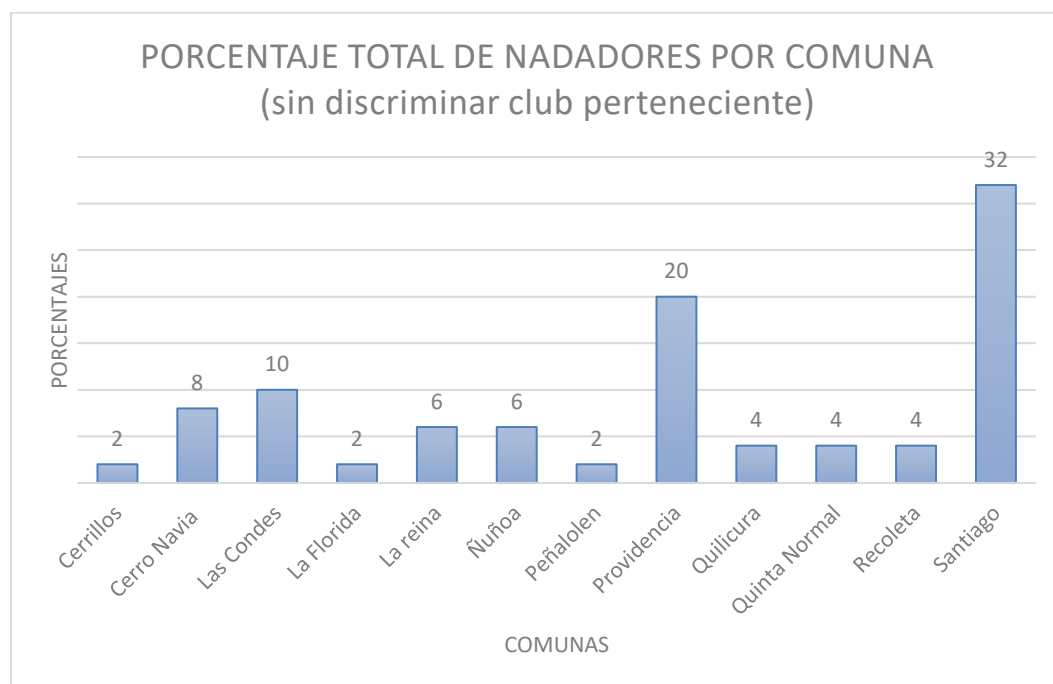


Fig. 4 Se presenta en un gráfico el porcentaje total de encuestados residentes en las diferentes comunas de la región metropolitana. La comuna de Santiago se muestra con una clara superioridad con un 32%, seguida de Providencia con 20% y Las Condes con 20%.

Los encuestados fueron obtenidos de manera aleatoria y sin utilizar un recurso discriminativo extra además de la edad antes señalada (de siete a doce años).

En dicho parámetro encontramos la división por género masculino y femenino que se presenta de manera clara en la Fig. 5.

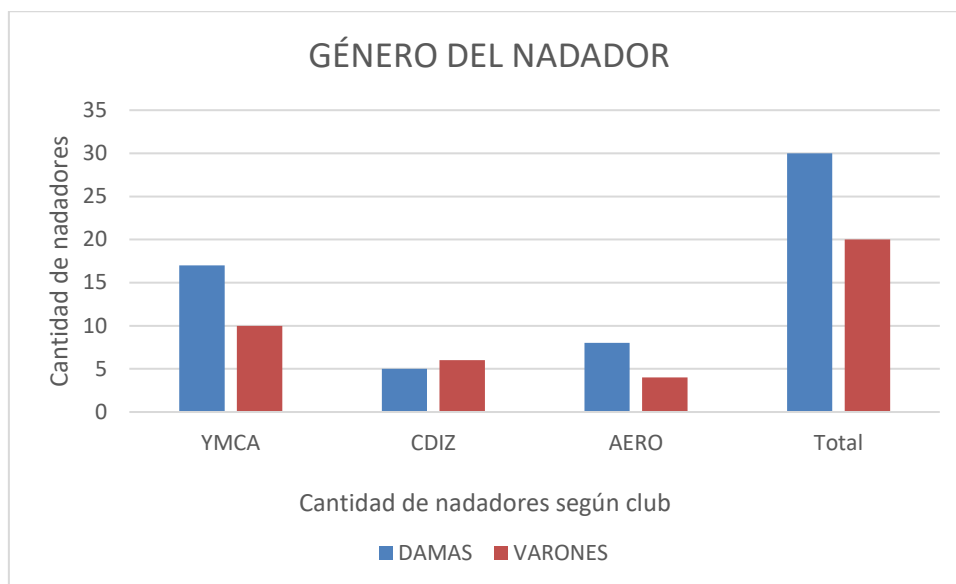


Fig. 5 Género del nadador por club y totales, donde se muestra un mayor número de damas tanto en Ymca Santiago como en Aeropolis, mientras que se presenta un mayor número de varones por sobre las damas en Ciudad Deportiva Iván Zamorano. A modo general, encontramos un mayor número de damas en el total de encuestados.

Además de la distinción por género, encontramos un dato no menor, la edad del nadador. Dato que nos otorga un conocimiento acerca de su experiencia en el deporte que puede ser clave a la hora de cuestionar su grado de motivación y/o preparación psicológica frente a las competencias, no obstante, la edad del nadador no asegura un mínimo de años de experiencia en el deporte ni un bagaje competitivo, por lo que se contrastan ambos datos: la edad del nadador actualmente (Fig. 6) y los años de experiencia en el deporte (Fig. 7).

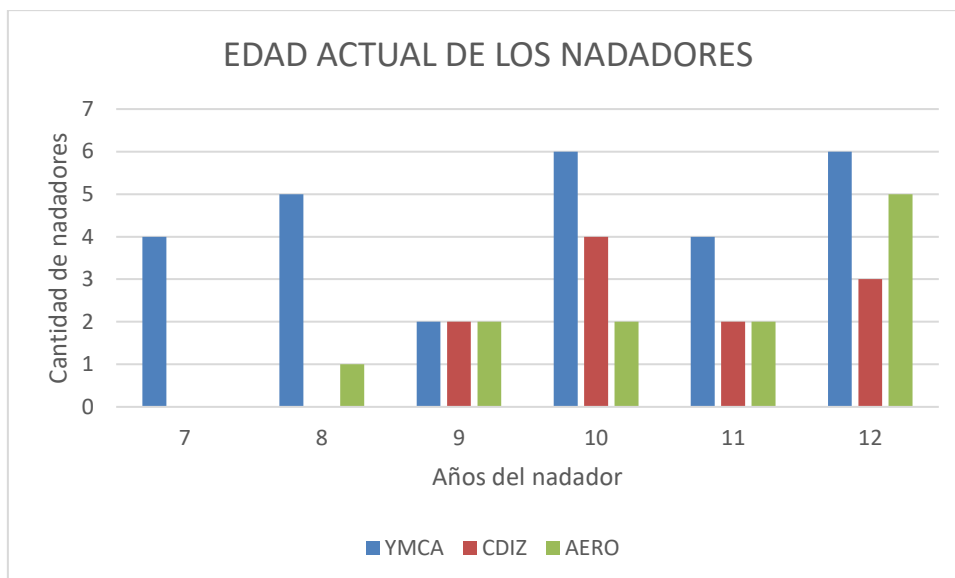


Fig. 6 La edad actual de los nadadores comprende la edad de los mismos al momento de realizar la encuesta. Cabe señalar que bajo los protocolos del club Ciudad Deportiva Iván Zamorano, no se nos permitió encuestar a niños menores de 9 años, argumentando que “no estaban aptos para responder una encuesta”, por consiguiente su muestra comprende niños de 9 a 12 años, el club Aeropolis no posee en sus filas a niños de 7 años, por lo que su muestra comprende niños de 8 a 12 años, mientras que en Ymca Santiago encontramos niños de todas las edades, por consiguiente se obtuvo la muestra ideal de 7 a 12 años, esto evidenciado en el gráfico correspondiente.

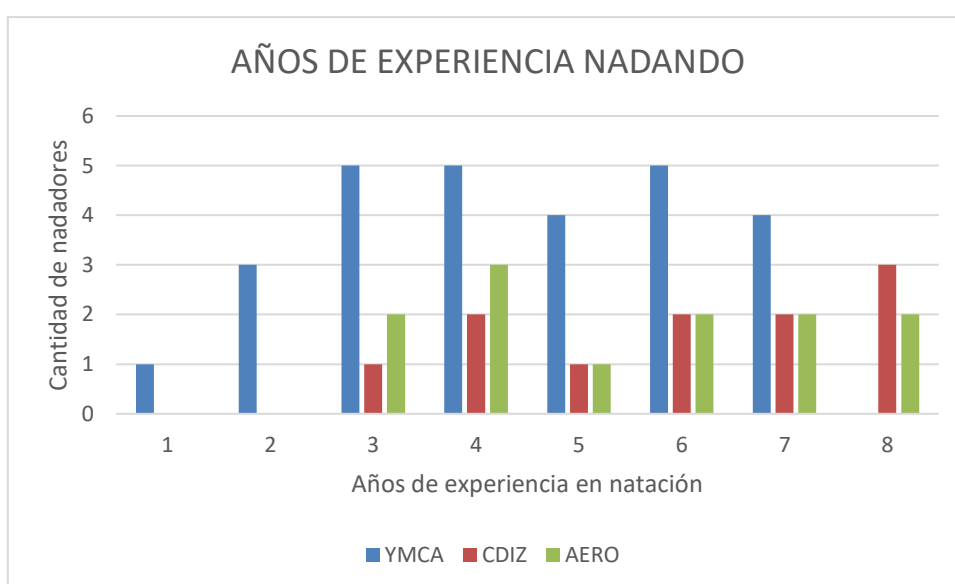


Fig. 7 Años de experiencia de los encuestados practicando natación como deporte federado.

Si analizamos la Fig. 6 y la Fig. 7, entenderemos que, si bien existe una mayor cantidad de niños con 12 años, esta no implica una mayor cantidad de años de experiencia en el deporte. Existe un grupo de 10 nadadores que llevan cuatro años de experiencia en la actividad acuática, considerando que existen otros con siete u ochos años de experiencias.

Por consiguiente, es objetivo mencionar que no necesariamente existe una edad definida para comenzar el deporte acuático competitivo, en los casos más extremos, encontramos 5 encuestados que completan ocho años de experiencia en el deporte, sin embargo, también encontramos un caso que solo cuenta con 1 año de experiencia. Indistintamente de la edad que tengan los encuestados, es necesario afirmar que no todos tienen sus primeras experiencias en el medio acuático a la misma edad, ni siquiera en un rango acotado de años, es decir, la madurez con la que el niño se enfrenta a su primera experiencia acuática será relevante y variable a la hora de mantener dicha experiencia como recuerdo significativo, ya que un ligero evento anecdótico o posiblemente traumático será vivenciado de manera diferente por un niño de 4 años, que por un niño de 6 u 7 años, su madurez biológica será quien determine qué tan significativa será esa vivencia.

La prueba de lo anteriormente descrito, lo podemos observar en el siguiente gráfico (Fig. 8), donde se exponen las edades de los encuestados al momento de obtener su primera experiencia con el medio acuático.

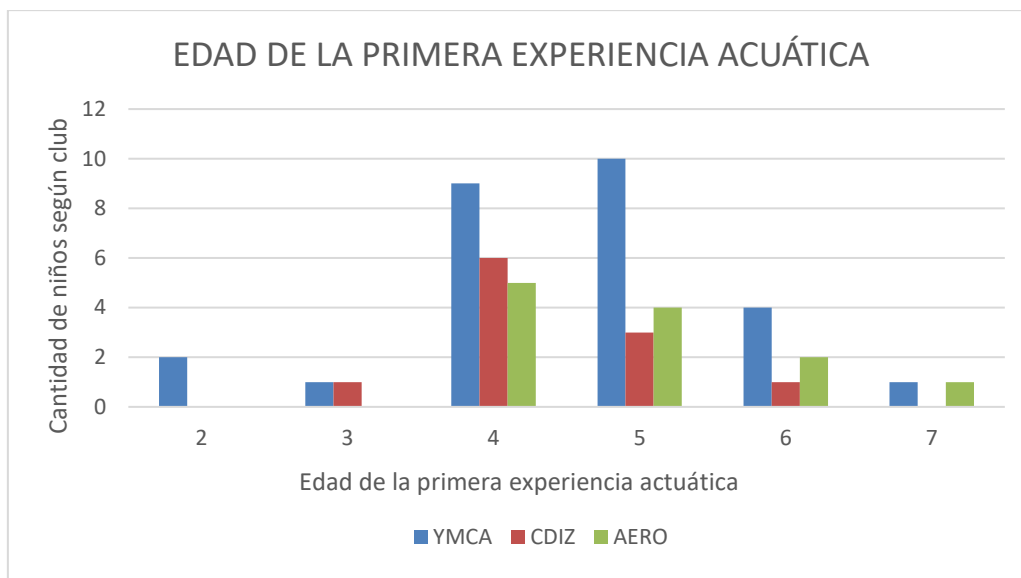


Fig. 8 Edad de la primera experiencia acuática, donde podemos apreciar que incluso existen encuestados con su primera experiencia a los siete años, y otros por contraparte a los dos años. Esto viene en reflejo de lo expuesto ante las Fig. 5 y 6, donde entre otras podemos ratificar la madurez biológica y motriz como factores fundamentales a la hora de comenzar un proceso deportivo formativo en desmedro de quienes sostienen que mientras antes se comience en el deporte más posibilidades de ser deportista tenemos. La edad de la primera experiencia acuática no reflejará un progreso deportivo o bien un aprendizaje superior. Si hacemos referencia a la teoría motriz de Gallahue entendemos que el ser humano progresa motrizmente desde lo más simple hasta lo más complejo y de lo general a lo particular, y donde cada sujeto debe superar una fase más simple para poder optar a tareas y fases más complejas. Entendiendo que un buen desarrollo motriz o de mayor habilidad, brindará mas facilidades para desarrollar tareas de alta complejidad al momento de la iniciación.

No obstante, y llevando el desarrollo a la edad actual y presente, existe un factor que será igual de determinante que el desarrollo motriz a la hora del desempeño deportivo y la consecución de metas y logros, en este caso, en la natación clásica. Este factor es la psicología y es donde encontramos dentro de nuestra ficha de antecedentes sobre los encuestados la interrogante sobre la existencia de un episodio traumático dentro de las primeras experiencias con el medio acuático, donde los apoderados de los encuestados respondieron a la pregunta,

“¿existe algún episodio traumático en el comienzo del nadador respecto al mismo deporte?” y los resultados podemos apreciarlos a continuación en la Fig. 9.

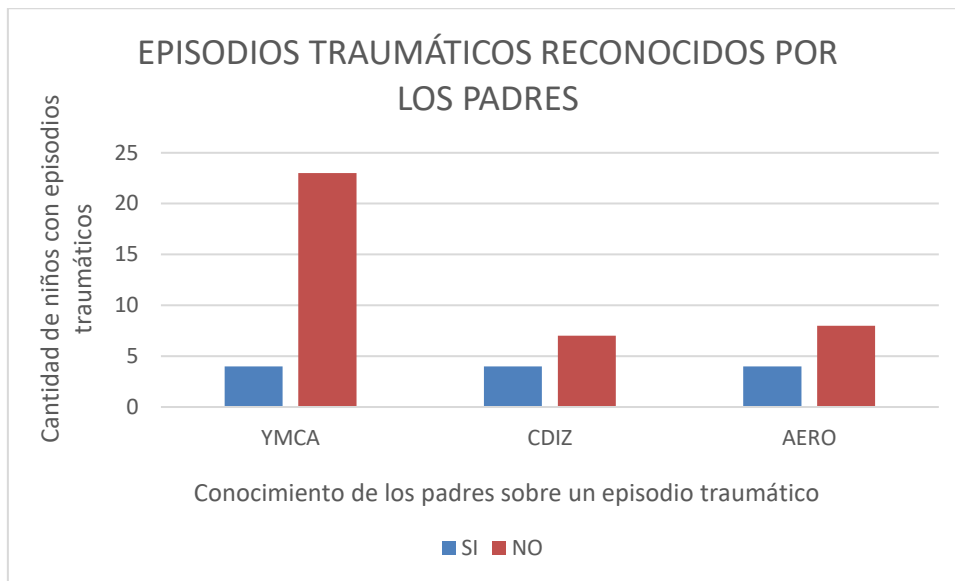


Fig. 9 Episodios traumáticos de los encuestados reconocidos por los padres. Se aprecian doce casos donde existió un evento traumático dentro de sus primeras experiencias con el medio acuático y que dicho evento está reconocido por los padres, es decir, hubo presencia de los padres ante el suceso, o bien, los niños o profesores encargados entregaron la información a los padres. Este antecedente es importante para mantener un catastro de la cantidad mínima de encuestados que podrían presentar algún trauma o problema que genere un rendimiento afectado por factores psicológicos que haya o estén despotenciando su desarrollo deportivo o bien, genere un rechazo hacia el mismo deporte.

Ante la misma base psicológica, la última pregunta de la ficha de antecedentes solicita a los padres entregar su visión respecto a la mentalidad como nadador que presenta el encuestado sugiriendo como respuestas las siguientes: mentalidad ganadora, positiva, perdedora y negativa. Los resultados los apreciamos en la Fig. 10.

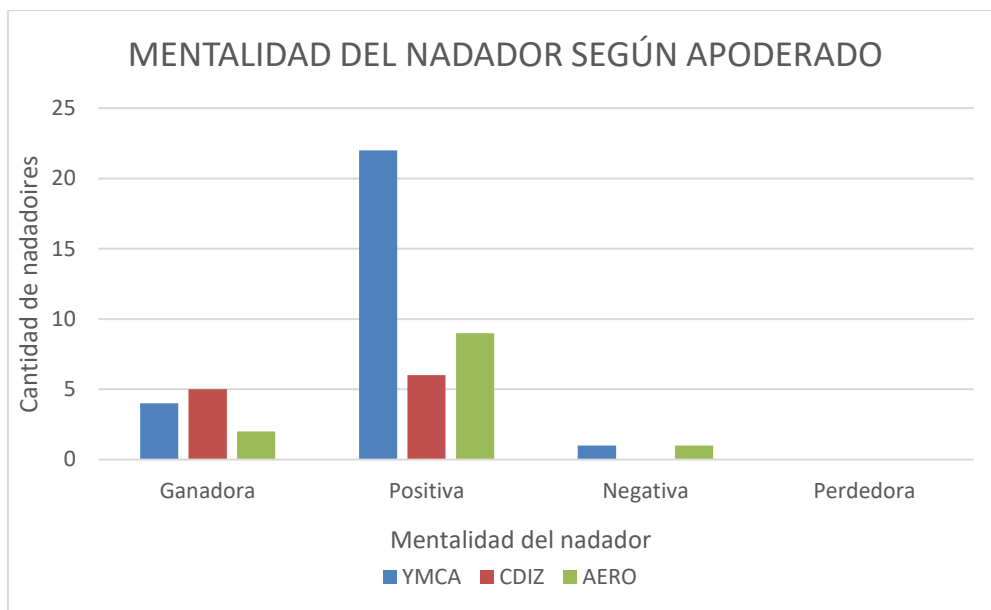


Fig. 10 Mentalidad del nadador según apoderado, respondiendo a la ficha de antecedentes, donde según las respuestas obtenidas en la mayoría de los casos, los padres consideran que sus hijos mantienen una mentalidad positiva frente a la natación y su realización como deporte competitivo, no obstante, para los padres también encontramos casos de una mentalidad ganadora, la cual fue explicada al momento de realizar la encuesta como la sensación continua de ganar y competir, intensificándose el sentimiento en momentos de competencia real. Y sin dejar de ser importante, sino todo lo contrario, encontramos casos donde el mismo apoderado considera que la mentalidad del nadador es negativa.

Mientras el apoderado proyecta una mentalidad sobre el nadador, quien es también su hijo, quedará en tela de juicio si es solo una perspectiva del padre o bien el niño actúa y/o piensa de dicha forma. No obstante, si analizamos una mentalidad ganadora, dicha forma de presentarse a un evento competitivo puede generar más de un conflicto emocional si el resultado de dicha competencia no es favorable para el nadador, es más, pese a sentirse ganador, si esto se orienta solo a la satisfacción de obtener un premio o reconocimiento por un resultado competitivo, si este llegase a negarse en reiteradas ocasiones podría ocasionar incluso el abandono del deporte por parte del niño, en busca de otro lugar donde su mentalidad ganadora se vea recompensada de la forma esperada.

De igual manera, una mentalidad negativa frente a la natación competitiva y la mantención con el paso de los años de esta mentalidad (considerando los años

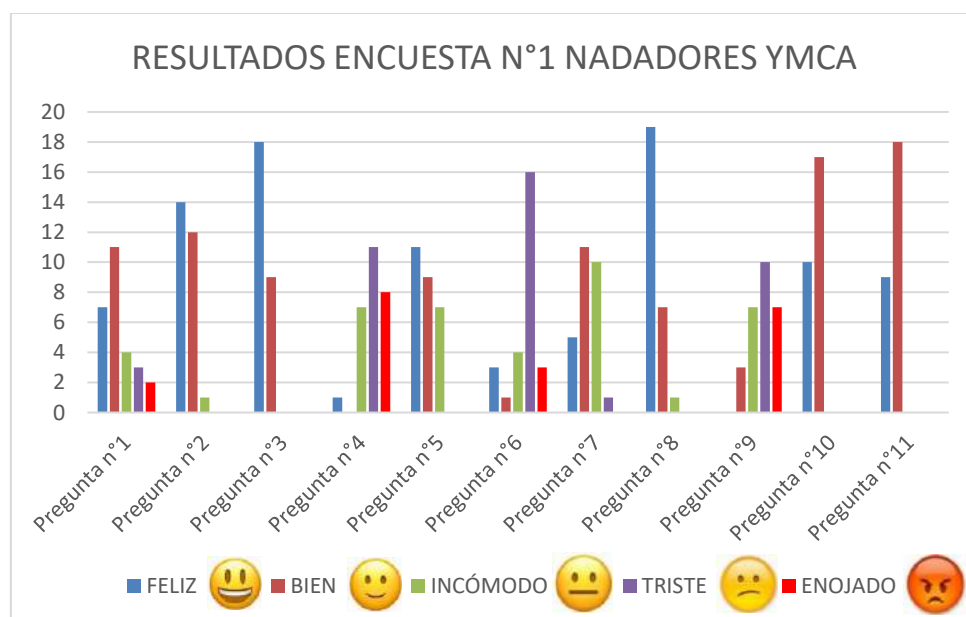
de experiencia del nadador) puede ser perfectamente un síntoma de una mantención deportiva por una exigencia o expresa voluntad del apoderado y en definitiva no estar considerando la opción del niño de no realizar la actividad (por el motivo que sea). Así mismo, la sensación negativa frente a la natación competitiva puede significar algún trauma psicológico por cierto evento traumático indistintamente de la etapa en la cual se encuentra el nadador, como el cambio de profesor/entrenador, un cambio de club, la maduración del niño u otros de impacto más directo hacia el niño.

Es importante mantener siempre en consideración, que los resultados arrojados por la ficha de antecedentes (correspondientes a todas las figuras antes expuestas) del nadador son respuestas otorgadas por los apoderados, por lo que el análisis de estos parámetros mantiene un nivel hipotético de las respuestas, ya que no es oficialmente el pensamiento de los niños y nadadores, sino que una apreciación del apoderado.

2. Datos encuesta n°1 (respondida por los nadadores)

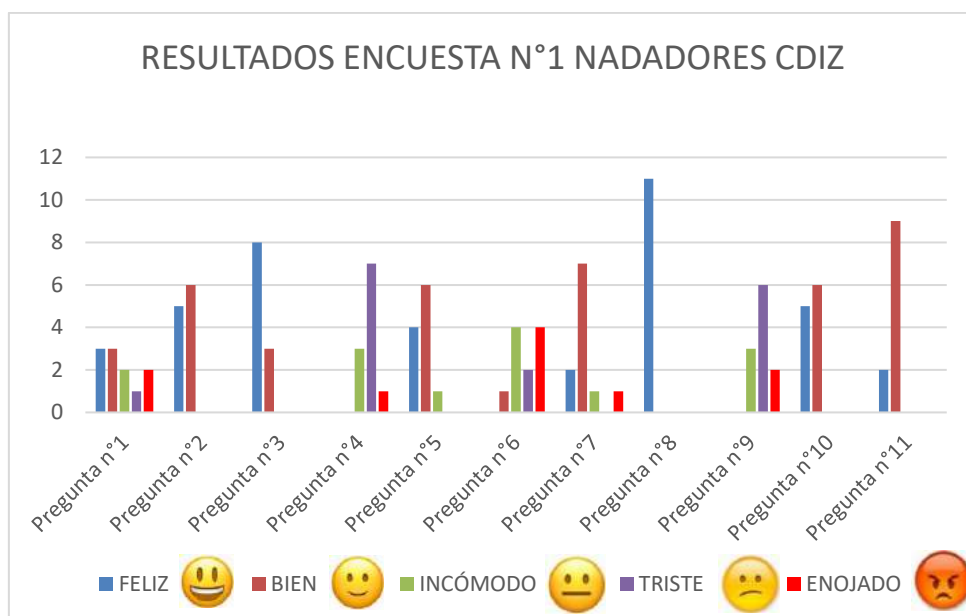
Los resultados de dicha encuesta son separados por club, además del catastro general que se aprecia en las siguientes figuras.

Fig. 11 Resultados encuesta n°1 nadadores Ymca Santiago



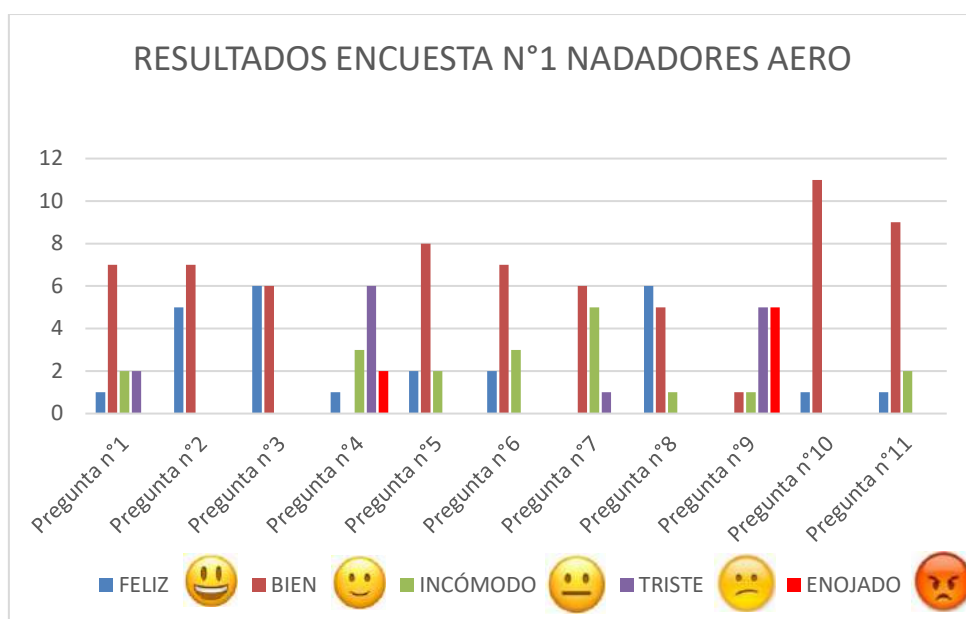
Referente a la Fig. 11, donde encontramos los encuestados de Ymca Santiago, destacamos que la totalidad de los niños asegura sentirse “bien” o “feliz” estando con sus compañeros de natación, lo que añade un potenciador respecto a la comodidad del niño frente a la actividad acuática. Además, encontramos surtidas sensaciones respecto a la pregunta n°9 (“¿Cómo te sientes cuando pierdes una competencia?”), donde quizás se esté en evidencia de un buen trabajo frente a la frustración por parte de los profesores/entrenadores y por parte de los apoderados, en cierta medida también podríamos estar en presencia de la no exigencia de un resultado ante una competencia y la preferencia a la sana competencia.

Fig. 12 Resultados encuesta n°2 nadadores CDIZ



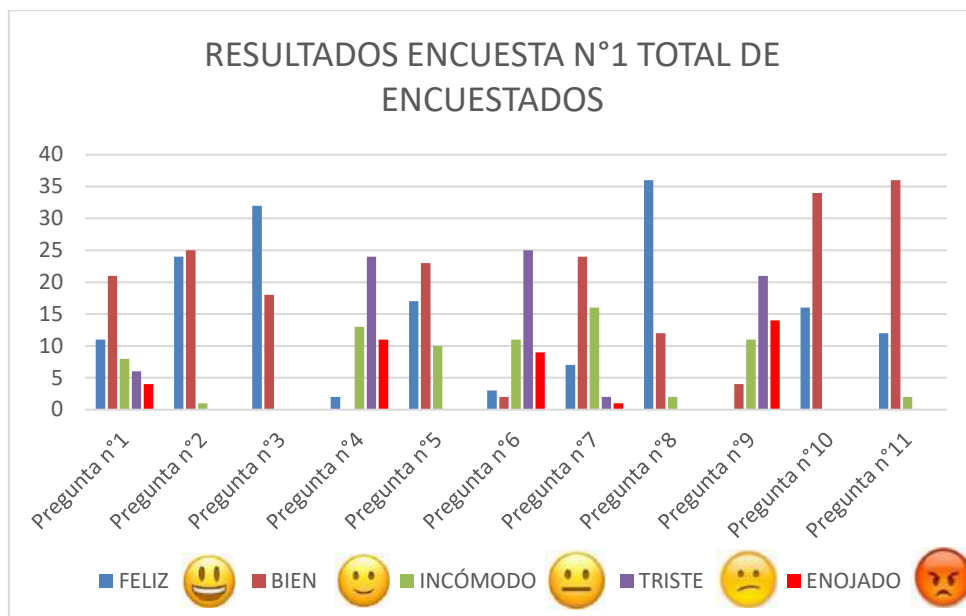
Sobre la Fig. 12 y comparándola con las figuras de los otros dos clubes, llama la atención la diversidad de respuestas sobre la pregunta n°1 (“¿Cómo te sentiste la primera vez que nadaste?”) considerando que las expectativas al respecto son obtener mayores respuestas “feliz” y/o “bien” (opciones de respuesta para los niños) y conciliar que las primeras experiencias acuáticas fueron significativamente positivas para los niños. Sin embargo, la variedad de respuestas expuestas por los encuestados de Ciudad Deportiva Iván Zamorano hace pensar que el hecho de que sus primeras experiencias acuáticas no hayan sido positivas en todos los casos pudiese dificultar el desarrollo del niño como nadador.

Fig. 13 Resultados encuesta n°1 nadadores AERO



La Fig. 13, se hace énfasis en la alta incomodidad de los encuestados frente a un contexto de competencia referente en la pregunta n°7 ("¿Cómo son tus sentimientos cuando vas a competir?"), ya que un 40% de los nadadores expresa sentirse "incomodo" frente a esta situación. Este sentimiento o sensación podría llevar al niño hasta la deserción deportiva en un futuro lejano o cercano si dicha incomodidad se mantiene ante una competencia, pues, al menos estos equipos tienen un objetivo competitivo, y en muchos casos se obliga a los niños a competir generando un trauma (en algunos casos) con el sentido de la competencia y la obligatoriedad de este ámbito.

Fig. 14 Resultados encuesta n°1 total de encuestados



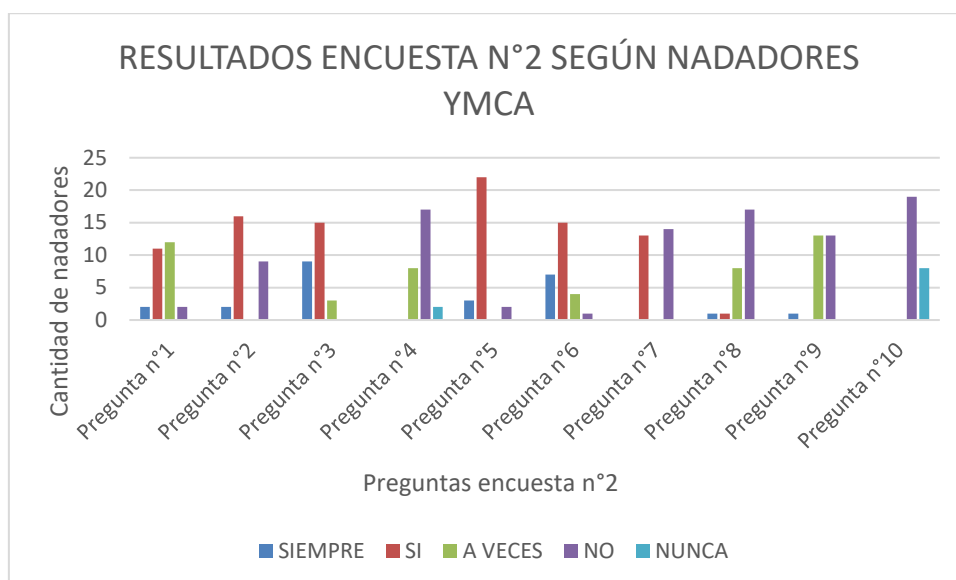
Al revisar la Fig. 14 y contrastar los datos de la pregunta n°1 (“¿Cómo te sentiste la primera vez que nadaste?”) con los datos obtenidos en la Fig. 9 podemos evidenciar una muestra numérica que no respalda lo expuesto por los padres en la ficha de antecedentes, pues la información entregada por los padres data de un total de 12 casos con un evento traumático en sus inicios acuáticos, mientras que al ser consultados los nadadores encontramos un catastro de 18 casos, donde ocho de ellos presentaron “incomodidad” frente a su primera experiencia acuática, seis se mostraron tristes y cuatro enojados. Mas allá de la interpretación que pueda darse al estado sentimental del niño al ser preguntado por su primera experiencia acuática, podemos asegurar que el evento no fue grato o positivo para estos 18 encuestados, ante ello, cabría el cuestionamiento sobre que es considerado “traumático” para los padres y así determinar de manera concreta cuales de esos episodios realmente pueden o pudiesen fomentar un cambio actitudinal frente a la natación.

No obstante, el hecho de que los niños nadadores hayan considerado su primera experiencia acuática como incómoda marca un hito respecto a la sensación en un ambiente acuático, y por ende podría significar una retracción hacia algunas circunstancias que propicia la práctica de la natación, como el agua fría, el trabajo bajo el agua, los saltos desde el partidador u otro.

3. Datos encuesta n°2 (respondida por los nadadores)

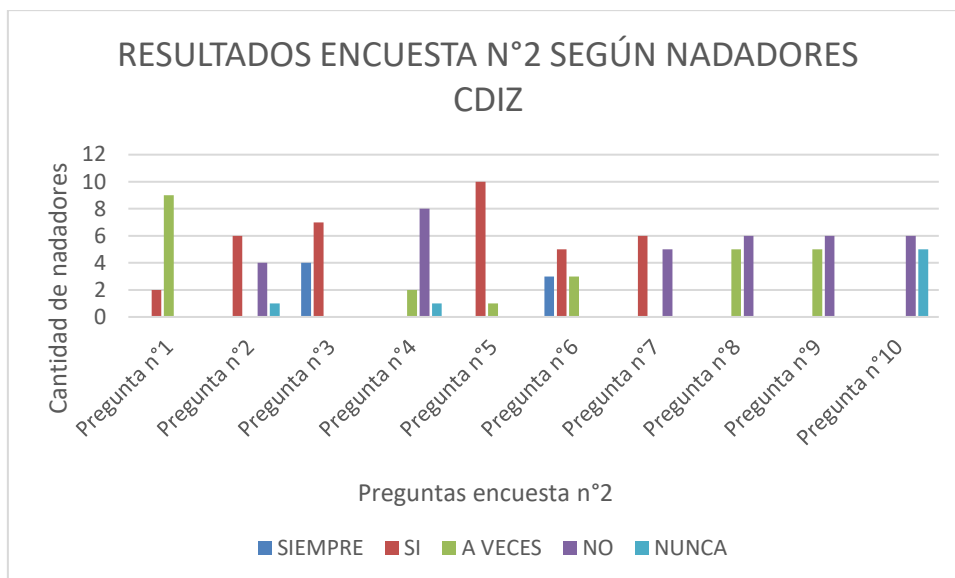
Se presentan los resultados de las encuestas en los tres clubes estudiados de manera separada, además de una imagen global de los encuestados.

Fig. 15 Resultados encuesta n°2 según nadadores del club Ymca Santiago



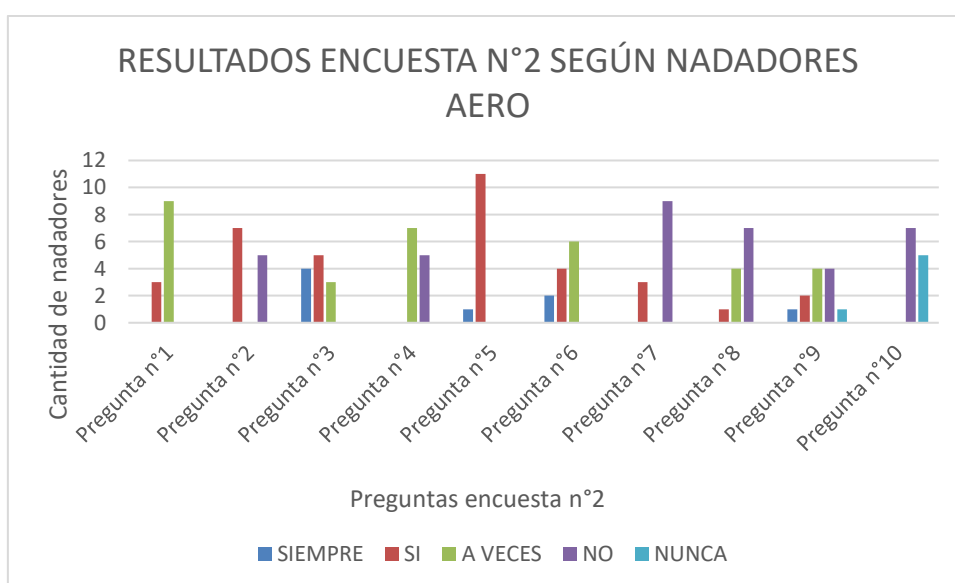
Desde la Fig. 15 se destacan las respuestas hacia la pregunta n°2 (“¿Fue buena tu primera experiencia en el agua?”), ya que al menos en el caso de los encuestados pertenecientes a este club solo se aprecian indicios de primeras experiencias acuáticas positivas en relación con las respuestas entregadas. Lo cual podría ser indicador de un proceso de maduración biológica y deportiva adecuado, donde las primeras interacciones con el medio acuático fueron en base a la ambientación y familiarización con el medio considerando los cuidados pertinentes y sin abusar de la exploración e independencia del niño.

Fig. 16 Resultados encuesta n°2 según nadadores del club Ciudad Deportiva Iván Zamorano.



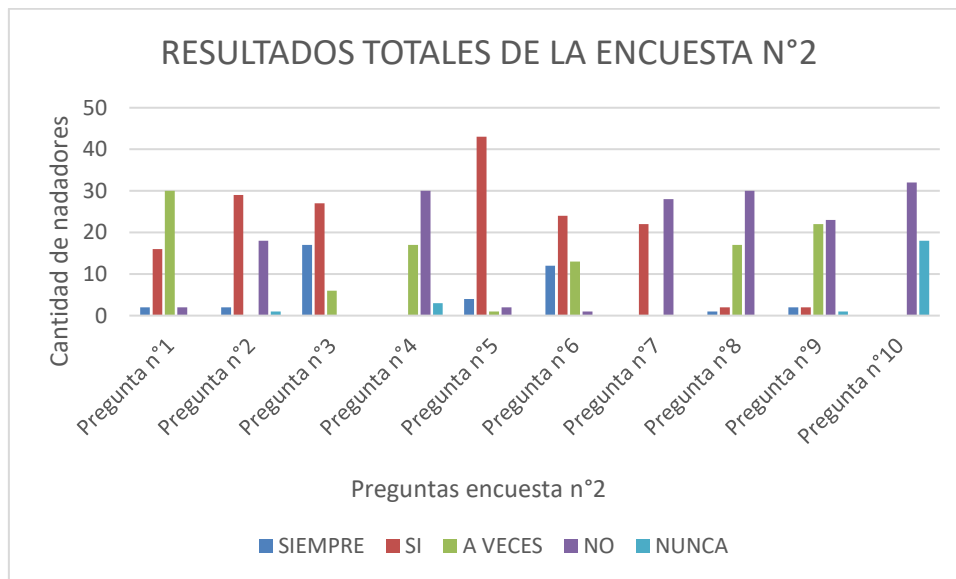
Dentro de la figura anterior referente a los nadadores de CDIZ, podemos apreciar, situándonos en la misma pregunta n°2 que, por el contrario del club anterior, aquí encontramos un 40% del total de respuestas haciendo alusión a primeras experiencias acuáticas negativas o bien no agradables para los encuestados. En este caso, las variables para obtener una experiencia acuática inicial poco agradable son mayores, pues van desde el miedo personal por el agua y el apego hacia los padres hasta el descuido de un monitor o profesor que asesora dicha experiencia, es decir, una mezcla de factores internos y externos sobre la sensación del niño.

Fig. 17 Resultados encuesta n°2 según nadadores del club Aeropolis



Al fijar nuevamente nuestra vista en la pregunta número dos, apreciamos que cerca al 40% del grupo controlado responde “no” a la pregunta, haciendo referencia a unas poco agradables o malas primeras experiencias acuáticas. En este caso se reafirma la idea anterior sobre factores internos o externos al niño para interpretar una mala experiencia acuática.

Fig. 18 Resultados totales encuesta n°2



Respecto a la pregunta n°2 y observando la Fig.18, encontramos un espectro de 19 encuestados y niños que aseguran haber tenido una poco agradable o mala primera, o primeras experiencias acuáticas. Sobre los datos entregados tanto por las fichas de antecedentes (12 casos con malas experiencias acuáticas), la encuesta n°1 (18 casos con malas experiencias acuáticas) y al contrastar ambos resultados con la encuesta n°2, donde encontramos 19 casos, es necesario realizar un análisis e interpretar de qué forma los padres están desvalorando las experiencias de los niños o bien prestando poca atención a aquellas necesidades que los niños pueden plasmas en un por ejemplo, “no quiero ir”, considerando que ante una sensación o sentimiento desfavorable del niño habrá que considerar algún patrón o accionar que genere esa sensación.

Por otro lado, dichas malas experiencias serán las que sirvan de cimientos para el desarrollo deportivo de los encuestados que, en la mayoría de los casos llevan varios años en el deporte y podrían estar reprimiendo o conviviendo con una sensación negativa provocada por un episodio traumático vivido durante sus

primeros contactos con el medio acuático, los cuales podrían incluso afectar su rendimiento competitivo.

Discusión

Tanto en la ficha de antecedentes como en ambas encuestas se orientó la investigación para obtener información acerca de las primeras experiencias acuáticas y de la actual actividad competitiva de los niños, con la finalidad de enlazar ambos patrones de información para justificar o comprender ciertas actitudes, sensaciones y/o sentimientos de los encuestados.

La información obtenida tras las encuestas calló en cuestionamiento respecto a la existencia o no de malas experiencias acuáticas, ya que, si bien los niños y nadadores encuestados manifestaron incomodidad o desagrado en sus primeras experiencias, no todas estas fueron reconocidas por los padres, no obstante, existe la posibilidad cierta de que el niño pese a sentir dicha incomodidad no la haya expresado y sea una emoción reprimida (ver Fig. 9, Fig. 11 y Fig. 18)

Además, es necesario sumar a esta posibilidad de episodio traumático, la existencia o no de motivación para realizar esta actividad deportiva (Deci & Ryan 1985). La presencia de motivación o desmotivación será un factor que influirá en una potencial deserción o mantención en el deporte desde el encuestado.

Considerando lo expuesto, debemos suponer o hipotectar dos posibilidades ciertas que influirán en el desarrollo de la actividad deportiva; la existencia de un evento traumático dentro de sus primeras experiencias acuáticas; y la existencia o carencia de motivación para realizar la actividad.

Para ambos casos, debemos considerar que, desde los inicios motrices del niño, debe evolucionar y crecer hacia nuevas experiencias y posibilidades de movimiento. El paso evolutivo por etapas o “estadios” como se plantea dentro del marco teórico y haciendo referencia a Gallahue y Castillo, sirve a su vez para demostrarle al niño que tan apto o preparado esta para nuevos desafíos, generando autonomía y la sensación de capacidad propia.

A su vez, la natación es considerada por muchos en una primera instancia como elemento de supervivencia (Gomes, 2014), ya que en sus inicios deportivos apegado a mares y ríos fue netamente de dicha índole. Hoy se ve como un

deporte mucho más estético y beneficioso para salud, tanto física como mental de quien lo practique. Considerando su riqueza y dificultad motriz, serán dos los caminos que tendrá un niño para llegar al desarrollo de este deporte; una iniciación temprana, desde bebé o en muchos casos los cuatro años, de tal manera que se permita una evolución motriz dentro del agua; o bien, una vez que el niño pasó por los estadios correspondientes y maduró biológicamente lo suficiente, estará listo para probar algo más complejo motrizmente.

Pero ¿Qué pasa si instamos u obligamos a un niño, de manera prematura a realizar actividades dentro del agua hacia fines deportivos?

Claramente nos arriesgamos a que la consecuencia de dicha acción genere un trauma en el niño y este episodio lo acompañe quizás durante toda su vida (o mientras no logre dar fin a dicha frustración), esto independiente del mecanismo de defensa que utilice el niño, pues, considerando la presión que imponen sobre él, existen casos donde la necesidad de satisfacer al resto es mayor y al mezclarse con el sentimiento de supervivencia, generará una respuesta que propicie el desarrollo forzoso de las habilidades acuáticas básicas. No obstante, el aprendizaje será forzoso y estará latente la opción de abandono durante la estadía del niño en la alberca o piscina.

Así mismo, el riesgo de generar una instancia para una mala experiencia o un evento traumático como un “ahogo” momentáneo, sensación de abandono, miedo a lo desconocido u otros que podría interpretar el niño, estarán igual de latentes y serán una marca para él en su desarrollo motriz y deportivo.

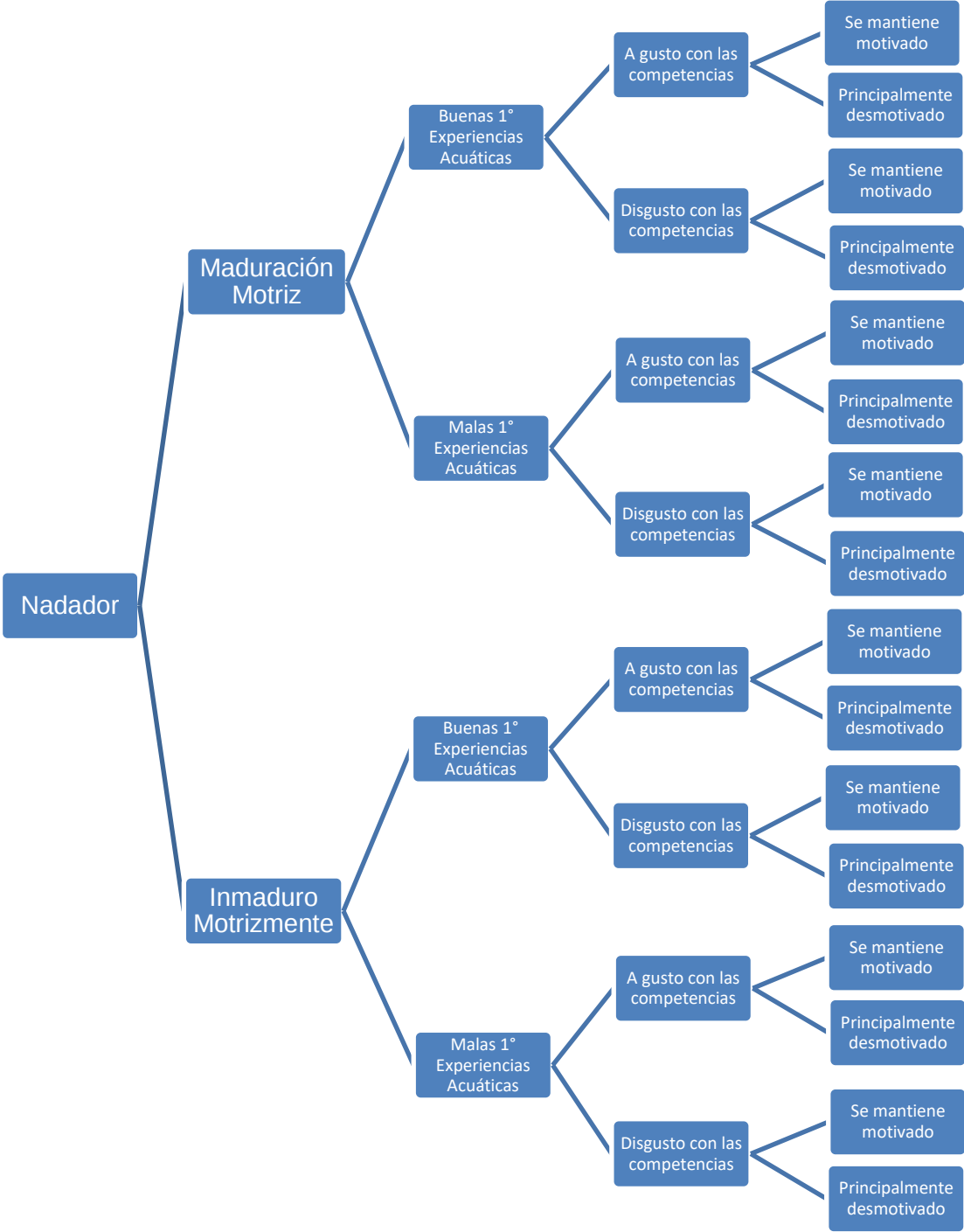
Por la vereda de al frente, encontramos un niño con los procesos madurativos biológicos y motrices alcanzados de buena forma y con primeras experiencias acuáticas adecuadas, de manera progresiva y generando un vínculo entre el niño y el agua que permita su desarrollo en este medio (Rohlf, 1999). Sin embargo, cuando el niño es llevado a instancias competitivas evidencia un rechazo, desagrado y/o miedo referente a competir, es importante entender que la práctica pedagógica o incluso de ocio será completamente diferente a la práctica deportiva, esta última conllevará un mayor sacrificio físico y mental, además de ser constantemente puesta a prueba con desafíos competitivos. Ante este conocimiento el nadador no competitivo que se ve obligado a competir necesitará

motivaciones extrínsecas importantes para mantenerse dentro de la actividad, de otra manera su rechazo a la competencia terminará por generar su deserción del deporte acuático.

Con rechazo a la competencia, o bien, realizándola con gusto deberemos mantener en el niño un nivel de motivación alto, idealmente en busca de la motivación intrínseca mientras no la posea (Deci & Ryan 1985), generando la práctica del deporte por gusto y alegría desde el interior del nadador, lo que implica una mayor autodeterminación para/con el deporte y que facilita la mantención en el mismo y consigo el aumento de la posibilidad de obtener buenos resultados.

Habiendo conocido las variantes y la variabilidad las circunstancias y eventos, se presenta un esquema de múltiples resultados según las opciones de desarrollo, crecimiento y experiencias por parte del nadador.

Esquema N°3: Totalidad de posibilidades de evolución del nadador entorno a su crecimiento y desarrollo motriz y psicológico.



Entendiendo la cantidad de variables, es importante saber que incluso habiendo tomado el camino ideal, con las decisiones que respectan a los padres, es decir, esperar una maduración biológica y motriz, propiciar buenas primeras experiencias acuáticas y estar a gusto con el ambiente competitivo (cosa que depende exclusivamente del niño), aun así, si el nadador no tiene una motivación intrínseca y sólida, existirá una probabilidad alta de deserción del deporte independiente del momento en el que pase, esto ya que aun en un camino ideal, la carencia motivacional y las expectativas de la mismo van variando conforme la edad del niño, así como la variabilidad de sus objetivos y metas personales.

No obstante, y sin ser de menor importancia, al poner atención en la figura N°18, situándonos en las preguntas tres (“¿Te gusta ir a nadar?”) y cuatro (“¿Tus padres te obligan a ir a nadar?”), se le brinda especial relevancia a la teoría de la autodeterminación, es decir, todos los niños asistentes requieren de algún tipo de motivación para mantenerse activos y presentes, sin embargo, quienes gustan de ir a nadar, además de no ser obligados, presentan síntomas inequívocos de motivación intrínseca, mientras que aquellos obligados a la practica de este deporte, incluso con dudas respecto a su gusto por la practica de la natación, vagarán en el limbo de la motivación extrínseca con la cierta posibilidad de caer en la desmotivación.

De igual modo, manteniendo el foco en la figura n°18, pero esta vez observando las preguntas siete (“¿Has ganado alguna competencia?”) y ocho (“¿Te da miedo perder en las competencias?”), recae en el autoconcepto la responsabilidad psicológica de interpretar de buena y sana manera el espectro de las competencias, sin caer en el rechazo a las mismas al sentirse degradado por malos resultados deportivos, mientras que también, el autoconcepto será el encargado de otorgar medida ante los buenos resultados. Según las respuestas otorgadas por los nadadores, estamos en presencia de algunas dudas y temores respecto a vivenciar la derrota frente a competencias de natación clásica.

Es entonces aquí donde nace la siguiente pregunta, ¿podrá un psicólogo deportivo apoyar el desarrollo del deportista competitivo a lo largo de su evolución en el deporte?

Diversos autores postulan que los psicólogos deportivos, tanto como la psicología del área tienen propósitos fundamentales, como comprender los factores psicológicos que afectan el rendimiento físico y en que forma la participación de actividades deportivas afectan el desarrollo psicológico, la salud y el bienestar del individuo (Weinberg & Gould, 2010), en este caso del nadador.

Considerando la cantidad de factores que afectan la psicología natural del ser humano, es indispensable entender que para un deportista estos pueden acrecentarse, de manera negativa, como también de manera positiva, por ende, cabe como duda razonable la necesidad de un acompañamiento psicológico constante a lo largo del cambio en los objetivos, metas y las diferentes concreciones que provoque el deporte, como triunfos y derrotas, identificando la frustración como el máximo ente desertor para los deportes.

Otras variables de intervención comunes del psicólogo deportivo es la aplicación de instrumentos de medición y evaluación de variables psicológicas que sean relevantes para la práctica del deporte y que puedan servir de orientación para el entrenador, pero al mismo tiempo sean una herramienta para el deportista, incluso promoviendo la relación entre entrenador y deportistas. Encontrando instrumentos para identificar procesos emocionales, ansiedad, niveles de activación, motivación, entre otros (Cruz, 1997).

Cabe destacar que ninguno de los nadadores participantes de las encuestas realizadas en esta investigación ha trabajado con un psicólogo deportivo, ninguno de los tres clubes cuenta con una persona encargada permanentemente de esta área, en el caso de Ciudad Deportiva Iván Zamorano, un psicólogo deportivo perteneciente a otro departamento (no a natación) concurre ocasionalmente para trabajar con nadadores mayores de 15 años.

Contrastado la no intervención o acompañamiento psicológico adaptado para la actividad deportiva, con los resultados de las respectivas encuestas respondidas por los nadadores, sería posible entender e incluso justificar los resultados orientados a sus primeras experiencias acuáticas, su gusto por las actividades en el mismo medio y también sobre aquellos que evidencias malestar o incomodidad a la hora de competir (ver Fig. 14 preguntas 1 y 7. Fig. 18 preguntas 1,2,3,6 y 8), lo que genera el cuestionamiento, ¿hubiese mejorado el ambiente

social y psicológico del nadador un psicólogo deportivo? ¿habría sido un apoyo al desarrollo motriz y deportivo del individuo?

La hipótesis plantea que efectivamente un psicólogo deportivo habría generado distintas mejorías que hayan permitido un desarrollo más eficaz del nadador en relación con su entorno social y a los factores psicológicos que lo envuelven, tratando aquellos episodios físicos, como también miedos a lo desconocido, un acompañamiento en las frustraciones y el camino hacia una toma de decisiones ligadas a la madurez del niño.

Conclusiones

Una vez realizadas las encuestas y contrastando sus resultados, es evidente la obtención de información concreta acerca de los orígenes y la formación de los nadadores, además de sus percepciones y sentimientos respecto a su desarrollo y evolución como deportistas, como también de sus sensaciones a la hora de vivenciar diferentes practicas propias de la actividad.

Ya se han mencionado los factores psicológicos que condicionan y afectan la preparación mental de los nadadores, sin embargo, estos no presentan una estandarización respecto a su apropiación por cada uno de los sujetos, no solamente por el hecho de la individualización de cada uno de los nadadores, considerando su estatus de ser único e irrepetible, sino que también por la cantidad de factores externos que propician una serie de acontecimientos dentro de la actividad. Entendemos, por ejemplo, uno de estos factores determinantes será la guía y acompañamiento constante y óptimo de un profesional, ya sea este un profesor, entrenador o monitor, que mantenga el conocimiento acerca del desarrollo motriz en el medio acuático y que, por consiguiente, pueda otorgar las herramientas necesarias para el desarrollo del niño.

Dichos factores psicológicos afectarán de manera positiva o negativa el desarrollo del niño, según la vivencia, la contención y comprensión que los profesionales le puedan brindar durante o posterior suceda dicha vivencia será clave para propiciar un crecimiento interior hacia la especialización en el deporte evitando aumentar el riesgo de deserción.

Los factores psicológicos de mayor condicionante al rendimiento deportivo, en este caso, de la natación clásica, son el autoconcepto y la motivación, entendiendo que dentro de la motivación encontraremos diversos factores externos que nos dificultarán un proceso de constante motivación frente a nuestro deporte.

Lograr una concepción positiva de uno mismo, en un estado de goce y satisfacción por la actividad desarrollada, conciliando un estado físico y emocional que nos permita sentir conformidad por los resultados obtenidos a lo largo de la practica deportiva será clave para mantenerse dentro de un grupo u

equipo deportivo y evitar la deserción. Los refuerzos positivos, así como la constante actualización de conceptos y metodológicas empleadas para favorecer el desarrollo de los nadadores permitirán un estado emocional positivo para/con la actividad y un autoconcepto positivo respecto a los sentimientos y características que adopta un individuo con la practica positiva de una actividad deportiva.

De igual importancia, mantener al niño con un estado motivacional alto marcará diferencias a la hora de medir su progreso y desempeño dentro de la actividad acuática. En un principio, será común encontrarnos con sustentos motivacionales extrínsecos (Deci y Ryan, 1985), en especial cuando recién comienza la aproximación desde la etapa de formación hacia la etapa predeportiva, sin embargo, el niño adopta un gusto o rechazo por el medio casi instantáneo, por lo que, mantener, modificar o encausar esa primera impresión será tarea del profesional.

La guía y trabajo constante del profesional mantendrá al niño con un foco de interés y una dificultad que lo motive a superarse continuamente. Este trabajo pedagógico y deportivo que plasmará de buena manera logrará una motivación totalmente intrínseca (Deci y Ryan, 1985) por parte de los nadadores con el correr del tiempo, al nivel de desarrollar la actividad de manera libre y por un gusto propio, sin obedecer a obligaciones ni regulaciones de otras índoles.

Sin embargo, la actitud motivacional se verá afectada directamente según la calidad de las primeras experiencias acuáticas que haya experimentado el niño. Es decir, malas primeras experiencias acuáticas marcarán pauta sobre el quehacer acuático del niño y sobre su disposición ante los diferentes estímulos que le presente la actividad, aumentando el riesgo de deserción. Una mala experiencia acuática no siempre es manifestada efusivamente por el niño, en la mayoría de los casos, con o sin manifestación, el niño se mantendrá en la actividad acuática por una motivación extrínseca y casi en la totalidad de estos casos será por obligación de sus padres. Con el tiempo y adoptando una maduración idónea según la edad del niño, existe la posibilidad de que esa motivación extrínseca se manifieste como un deber, como salud o incluso estética, sobre todo cuando los niños pasan a ser jóvenes y comienzan a

preocuparse más por su apariencia física, por lo que se le negará la posibilidad de generar una motivación intrínseca sin una guía adecuada, sobre todo, con la base de malas experiencias en su iniciación dentro de la actividad acuática.

Por lo cual, las primeras experiencias en el medio acuático implican un gran foco de atención y relevancia, pues marcarán el desarrollo del nadador. Sin embargo, la edad en que se produzcan dichas primeras experiencias no será excluyente, pues el niño deberá sentirse lo suficientemente preparado para explorar el medio acuático con tranquilidad y templanza, cosa que no logrará en un estado de maduración motriz débil o insuficiente independiente de la edad del niño. Como ya se describió, Castillo basándose en Gallahue, menciona diferentes estadios motrices con edades ideales, no obstante, la maduración motriz será un proceso propio de cada individuo y, por consiguiente, tardará un tiempo distinto en cada niño (Castillo 1991). Un niño comenzando sus experiencias en el medio acuático con una evidente inmadurez motriz seguramente se verá marcado en su camino y desarrollo dentro del agua de manera más negativa que positiva. Por el contrario, un niño que presente una madurez motriz independiente de su edad podrá explorar de mejor manera el medio acuático, pues cuenta con la movilidad necesaria para ejecutar diferentes movimientos que le permitan desarrollarse en la natación clásica.

Es aquí donde evidenciamos un inconveniente a nivel macro (posiblemente a nivel nacional dentro de pequeñas instituciones) en la confección y preparación de los equipos deportivos, donde el equipo técnico, los profesionales a cargo de los deportistas, no presentan un psicológico deportivo y sus profesores y/o entrenadores no presentan una preparación idónea que les facilite de suplir dicho cargo o especialidad psicológica, además, de existir escasos elementos idóneos para la propuesta acuática considerando su maduración motriz. El acompañamiento psicológico por parte de un profesional en el ámbito deportivo/competitivo es fundamental, sobre todo en momentos de alto estrés y en el balance emocional que proporcionan las situaciones de triunfos y frustraciones, más aún cuando se considera la derrota deportiva como un fracaso y no como una instancia de maduración y aprendizaje, así como también, una mejora en el proceso de exploración y maduración motriz, que permita a los niños

y jóvenes desenvolverse en una mayor cantidad de rubros y hobbies, apoyando la salida del sedentarismo.

El psicólogo deportivo será un líder tan apreciado por los deportistas como el profesor/entrenador, siendo un guía y confidente, pues como ya es sabido, la juventud y adolescencia son periodos de grandes cambios y afecciones, presentando en dichos periodos, el mayor índice de deserción deportiva (Mazza, 2009). El acompañamiento psicológico logrará que aquellas dudas e inquietudes que presenten los deportistas sean aclaradas de mejor manera e impulsado una sensación de pertenencia frente al deporte y al equipo (sentirse parte, sentirse importante para el grupo), conllevando, en muchos casos a un compromiso mayor generado por el gusto de practicar el deporte.

Una vez obtenidos y expuestos los resultados de las encuestas, es propicio afirmar que no se evidencian altos niveles de preparación psicológica por parte de los nadadores de clubes federados de natación clásica a la hora de competir, es más, encontramos casos que aun con años de experiencia no interiorizan la competencia como una actividad sana, sino que es vista como una instancia de prueba, generando sensaciones poco gratas en los niños.

No por presentar una preparación psicológica elevada encontraremos mejores competidores de manera automática, sin embargo, la preparación psicológica en el ámbito deportivo favorece un crecimiento y desarrollo interior respecto al deporte de una manera mucho más sana. Ante esto se afirma la psicológica como una herramienta necesaria de acompañamiento dentro del área deportiva, es decir, será tan importante como la preparación física y tan necesaria como los conocimientos técnicos.

Hoy en día el deporte de elite se compone de una complementación de elementos que facilitan y/o favorecen el desempeño del deportista, en ello, consideramos la técnica, la táctica, la preparación física, el conocimiento del deporte y desde hace unos años, la psicología, entre otros. No será extraño ver nadadores con menor rendimiento respecto a otros, considerando la unificación de estos elementos que favorecen su desempeño, es decir, un nadador podrá ser o no, mejor que otro si su preparación física es superior, pero un nadador será indiscutiblemente mejor que otro si su preparación completa (física,

psicológica, técnica, táctica, etc.) es complementada de mejor manera en post de un desarrollo equilibrado que facilite el desenvolvimiento del deportista de manera íntegra.

Como se muestra en el Esquema N°3, un nadador deberá tener una maduración biológica adecuada, buenas primeras experiencias acuáticas, gusto por la competencia y motivación respecto al deporte para comprender un todo en su desarrollo, sin embargo, la carencia o falla en al menos una de estas aristas, generará un desequilibrio que posiblemente sea manifestado con una baja de rendimiento respecto a los máximos que pudiese alcanzar, sin embargo, sin una preparación psicológica adecuada, cualquiera de estos elementos mostrados en el Esquema N°3 puede declinarse de manera negativa, e incluso no aportar de manera complementaria al desarrollo de otros factores que favorezcan el rendimiento.

Al concluir esta investigación, es clara la necesidad de un psicólogo deportivo para el desarrollo de un deportista, considerando factores y situaciones expuestas y evidenciadas en las encuestas, sin embargo, caemos en la siguiente pregunta, ¿Por qué la psicología aún no se logra internalizar de manera definitiva en el deporte nacional?, es decir, indistintamente el nivel en que el deporte se realice (siento de alto nivel competitivo, universitario o escolar), incluso siendo de nivel formativo y no completamente competitivo, el acompañamiento psicológico favorecerá una estancia más significativa que provea el desarrollo íntegro de nuestros deportistas. Incluso, instaurando de manera oficial la psicología deportiva en las competencias universitarias y adultas, no existen canales de detección de talentos deportivos que rescaten deportistas en formación que necesiten del apoyo psicológico para surgir y/o despegar deportivamente.

Es necesario generar un cambio en la imagen de la psicología deportiva, generando la discusión que permita la inclusión de esta rama en el deporte nacional, sobre todo en las primeras etapas y la formación de nuestros deportistas.

Referencias Bibliográficas

- Armbruster, D. (1942). Natación y Buceo Competitivo. St Louis: Mosby
- Bonachela, V. Las leyes que rigen los cuerpos en el agua. En: Revista brasileña de deportes acuáticos. Año II, nº 57, 1992.
- Buendía, L., Colás, P. y Hernández, F. (1998). Métodos de Investigación en Psicopedagogía. Madrid: McGraw-Hill.
- Castillo, M. (1991). El desarrollo de las habilidades motrices acuáticas. Apuntes: Educación Física y Deportes, 26, 23-28.
- Cuas, R. (2017). Introducción a la Psicología Deportiva. En Capacitación en iniciación al alto rendimiento: Natación (p.7). Santiago, Chile: Comité Olímpico de Chile.
- Creswell, J. (2005). Investigación Educativa: Planificación, realización y evaluación de investigaciones cuantitativas y cualitativas. Río Saddler superior: Persona Educativa.
- Cruz, J. (1997). Personalidad, evaluación y tratamiento psicológico. Madrid: Editorial Síntesis.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985) La Escala General de Orientaciones de Casualidad: Autodeterminación en la Personalidad. Revista de Investigación de la Personalidad, 19, 109-134.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). El “qué” y el “por qué” de la búsqueda de objetivos: Necesidades Humanas y la Autodeterminación de la Conducta. Consulta Psicológica, 11, 227- 268.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (Eds.), (2002). Manual de Investigación de la Autodeterminación. Rochester, NY: Universidad de prensa de Rochester.
- Del Castillo, M. (1992). Los bebés y el agua: una experiencia real. Comunicaciones Técnicas, 1, 15-21.

Diem, Carl. 1966. *Historia de Los Deportes / Carl Diem*. Barcelona: Luis de Caralt.

Diem, L.; Lothar, B. y Hellmich, H. (1978): *El niño aprende a nadar*. Madrid: Miñón.

Escolá Balaguero, F. (1.989). *Educación de la respiración*. Barcelona: Inde.

Famose, J. P. (1992). *Aprendizaje motor y dificultad de la tarea*. Barcelona: Paidotribo.

F.I.N.A. (2019). Orígenes Antiguos de F.I.N.A. Sitio web: <http://www.fina.org/content/ancient-origins>

FECHIDA (2019) Natación Chilena. Sitio web: <http://www.fechida.cl>

Fontdevila, F. (1999). Introducción a la natación de competición: aspectos a tener en cuenta. *Comunicaciones Técnicas*, (1), 3-19.

Galdi, E. H. G (ed.) *Aprender a nadar con la extensión de la Universidad*. Campinas: Ipes editorial, 2004.

García Ferrando M. La encuesta. En: García M, Ibáñez J, Alvira F. *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de Investigación*. Madrid: Alianza Universidad Textos, 1993; p. 141-70.

García Ucha, F. (2001). *Motivación del Deportista Peruano*. Lima: Universidad San Martin de Porres.

García Ucha, F. (2004) *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. Editorial Deportes, La Habana.

Gillis, John R. (1994) "Memoria e Identidad: La Historia de una Relación". En: John R. Gillis (ed.) *Conmemoraciones. La Política de la Identidad Nacional*. Princeton: Prensa Universitaria.

González Carballido, L. G. (2004) *La respuesta emocional del deportista, una visión científica del comportamiento ante el reto competitivo*. Edit. Deportes, La Habana 2004.

González Muralles, H. (2012). Manual técnico de diseño y construcción de piscina. Guatemala: Facultad de Arquitectura, Universidad de San Carlos.

Guthrie, E. R. (1957). La Psicología del Aprendizaje. Nueva York: Hermanos Harper.

Glyn C. Roberts. (1995). Motivación en el deporte y el ejercicio. Noruega: Editorial Desclée de Brouwer, S.A.

Grandes Vidas de la Historia: El siglo XX; septiembre 2008, p1-3.

Greene, J. C. (2007) Métodos Mixtos en la Investigación Social. San Francisco, CA, EE. UU.: Jossey – Bass. (Citado por Hernández Sampieri, Roberto; Carlos Fernández Collado y Pilar Baptista Lucio, 2010).

Guardián-Fernández, A. (2010). *El paradigma cualitativo en la investigación socioeducativa*. San José, Costa Rica.

Herbert Ginsburg & Sylvia Oppen (1979), La Teoría del Desarrollo Intelectual de Piaget. Prentice Hall, p. 152.

Kerlinger, F. (1997). Investigación del comportamiento. México, D.F.: McGraw-Hill.

Mazza Juan Carlos. (2009). Natación infantil y el síndrome de saturación deportiva especialización temprana y deserción precoz. Febrero 23, 2009. <http://www.nadarmas.com/?p=867>

Mc Clenaghan, B.A. y Gallahue, D.L. (1985): Movimientos fundamentales. Buenos Aires: Panamericana

McGraw, M.B. (1939): "Comportamiento de Natación en el Bebé Humano". Revista de Pediatría 15, 4, 485-490.

Mertens, D. (2005). Investigación y Evaluación en Educación y Psicología: Integrando la diversidad con métodos Cuantitativos y Cualitativos. Mil Robles. Sage.

Michael Phelps & Brian Cazeneuve. (2014). Bajo la superficie: Mi historia. México, D.F.: Grupo Editorial Patria.

Moreno, J. A. y Rodríguez, P. L. (1997). Hacia una nueva metodología de enseñanza de los juegos deportivos. En F. Ruiz (Ed.), Los juegos y las actividades deportivas en la educación física básica (pp. 185-214). Murcia: Universidad de Murcia.

Nieri R., D. (2006). Ponencia: El entrenamiento mental y sus etapas. Lima: Club Regatas Lima (CRL).

Leóntiev, A. (1972). El Desarrollo de la Psicología. París: Ediciones sociales.

López-Roldán, P.; Fachelli, S. (2015). La encuesta. En P. López-Roldán y S. Fachelli, Metodología de la Investigación Social Cuantitativa. Bellaterra (Cerdanyola del Vallès): Dispositivo Digital de Documentos, Universidad Autónoma de Barcelona. Capítulo II.3. Edición digital: <http://ddd.uab.cat/record/163567>.

Ortega, C. (2016). Expertos destrozan políticas deportivas en Chile. Agosto 5, 2019, de Emol. Sitio web: <http://www.emol.com/Deportes/2016/08/818633/Expertos-destrozan-politicas-deportivas-en-Chile-Se-gasta-plata-en-estupideces.html>.

Pérez B. & Moreno J. (2007, marzo 10). Importancia de la respiración en el aprendizaje acuático: fundamentación teórica e implicaciones prácticas. Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales, Número 27. Vol. 7, 39-56.

Pita Fernández, Salvador y Pértegas Díaz, Sonia. Investigación cuantitativa y cualitativa. La Coruña, España. Unidad de Epidemiología Clínica y Bioestadística-Complejo Hospitalario Universitario Juan Canalejo-Cad. Aten. Primaria, 2002: 76-78.

Philip Zimbardo & John Boyd. (2009). La paradoja del tiempo. Barcelona: Paidós.

Pla, Gil. 2004. "Para una Comprensión Histórica de las Actividades Acuáticas: Una Mirada Educativa." *Educación e Historia. Revista La Historia de la Educación*, nº 7: 8–30.

Quicios, B. (2018). Etapas de la infancia. Marzo, 28, 2019. <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/aprendizaje/etapas-de-la-infancia-evolucion-del-nino-en-la-primera-infancia/>

Reyes, R. (1998). Evolución de la natación española a través de los campeonatos de natación de invierno y verano desde 1977 a 1996. *Tesis Doctoral*. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

Rocha Díaz, M. (2017). ¿Cómo superar una experiencia traumática? Enero, 21, 2019. <https://miriamrochadiaz.wordpress.com>

Rodríguez Peñuelas, Marco. (2010). Métodos de investigación: diseño de proyectos y desarrollo de tesis en ciencias administrativas, organizacionales y sociales. México: Universidad Autónoma de Sinaloa.

Rodríguez, L. (1997). Historia de la natación y evolución de los estilos. *Natación, Saltos y Waterpolo*, 19 (1), 38-49.

Rohlfs, I.C.P. Aprendizaje de la Natación. Belo Horizonte: FAM, 1999.

Rohlfs, Izabel Cristina Provenza de. In Silva e Couto (org.) *Manual del Entrenador de Natación*. Belo Horizonte: Ediciones FAM. 1999.

Ruiz, L. M. (1994). Deporte y aprendizaje. Proceso de adquisición y desarrollo de habilidades. Madrid: Aprendizaje Visor.)

Siquier, S. (1987). El factor miedo en el aprendizaje de tareas motrices (una reflexión al enseñar tareas motrices al niño). *Revista de Educación Física*, nº 15, 26-30.

Torres, J. and Ash, M. (2007). Desarrollo Cognitivo. *Enciclopedia de Educación Especial: Una referencia a la Educación de niños, adolescentes y adultos con discapacidades y otras personas excepcionales*. http://search.credoreference.com.proxy.wexler.hunter.cuny.edu/content/entry/wiley/cognitive_development/0

Ubago Guisado, E. (n.d.). *Trabajo bibliográfico de biomecánica de Natación*. U.C.L.M. <http://www.uclm.es/profesorado/xaguado/ASIGNATURAS/DOCTORA DOS/Toledo/Bibliograficos/Natacion.pdf>

Weiberg, R. & Gould, D. (2010). Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Editorial Ariel.

Zatziorski, V.M. (1989) *Metodología deportiva*. Moscú. Planeta.

Anexo

Consentimiento Informado

Le estamos invitando a participar en el estudio de investigación "Grado de preparación psicológica que presentan nadadores de clubes federados de natación clásica ante el estímulo de la competencia", el cual tiene por objetivo identificar los factores psicológicos condicionantes del rendimiento deportivo en la natación clásica y destacar la importancia de las primeras experiencias e interacciones con el medio acuático en el desarrollo del nadador.

Si Ud. acepta participar será sometido, en una única instancia a los siguientes procedimientos: Deberá llenar una ficha con antecedentes deportivos del nadador, además, se le realizará una encuesta al deportista, donde se responden a las preguntas correspondientes afines a la natación clásica y sus inicios como nadador.

Toda la información derivada de su participación en este estudio será conservada en forma de estricta confidencialidad, lo que incluye el acceso tanto del investigador como de los revisores (legitimidad de la investigación), los resultados de la investigación serán completamente anónimos.

Si usted requiere cualquier otra información sobre su participación en este estudio puede comunicarse con el investigador:

- Enrique Medina, RUN 18.459.397-1, Correo: enriquealonsomm@gmail.com

Después de haber recibido y comprendido la información de este documento y de haber podido aclarar todas mis dudas, otorgo mi consentimiento para participar en el estudio "Grado de preparación psicológica que presentan nadadores de clubes federados de natación clásica ante el estímulo de la competencia", a mi hijo/pupilo, nadador de quien estoy a cargo.

Nombre de apoderado

Firma

Rut

Fecha

Ficha de Antecedentes del Nadador

1. Antecedentes generales:

Nombre y Apellido: _____

Edad: _____

Comuna en la que vive: _____

Club al que pertenece como deportista: _____

¿Pertenece a la Federación de natación?: Si _____ No _____

Si la respuesta anterior fue afirmativa ¿A qué deporte adscribe?: _____

Años que lleva practicando el deporte: _____

2. Antecedentes deportivos

Número de clubes en los que ha participado: _____

¿Asiste a campeonatos regularmente?: Si _____ No _____

Años que tenía el nadador al momento de obtener sus primeras experiencias en el agua: _____

De su conocimiento, ¿existe algún episodio traumático en el comienzo del nadador respecto al mismo deporte? Si _____ No _____

Si la respuesta anterior fue afirmativa, describa brevemente cual y cómo ocurrió:

¿Qué mentalidad considera usted mantiene el nadador respecto al deporte?

Ganadora _____ Positiva _____ Negativa _____ Perdedora _____

Ítem N°1 Encuesta

Nº	Preguntas	Respuestas				
1	¿Cómo te sentiste la primera vez que nadaste?					
2	¿Cómo te sientes cuando nadas o estas dentro del agua?					
3	¿Cómo lo pasas con tus amigos y compañeros en natación?					
4	¿Cómo te sientes cuando nadas sin lentes en la piscina?					
5	¿Cómo te sientes estando bajo el agua (apnea/otros)?					
6	¿Cómo describes tu sensación con el agua fría?					
7	¿Cómo son tus sentimientos cuando vas a competir?					
8	¿Cómo te sientes cuando ganas una competencia?					
9	¿Cómo te sientes cuando pierdes una competencia?					
10	¿Cómo te sientes cuando hoy es día de piscina?					
11	¿Cómo te sientes cuando tus padres te llevan a la piscina?					

Ítem N°2 Encuesta

N°	Preguntas	Respuestas				
		SIEMPRE	SI	A VECES	NO	NUNCA
1	¿Recuerdas la primera vez que nadaste?	SIEMPRE	SI	A VECES	NO	NUNCA
2	¿Fue buena tu primera experiencia en el agua?	SIEMPRE	SI	A VECES	NO	NUNCA
3	¿Te gusta ir a nadar?	SIEMPRE	SI	A VECES	NO	NUNCA
4	¿Tus padres te obligan a ir a nadar?	SIEMPRE	SI	A VECES	NO	NUNCA
5	¿Tienes amigos de natación?	SIEMPRE	SI	A VECES	NO	NUNCA
6	¿Te gusta ir a competencias?	SIEMPRE	SI	A VECES	NO	NUNCA
7	¿Has ganado alguna competencia?	SIEMPRE	SI	A VECES	NO	NUNCA
8	¿Te da miedo perder en las competencias?	SIEMPRE	SI	A VECES	NO	NUNCA
9	¿Te sientes cansado cuando vas a nadar?	SIEMPRE	SI	A VECES	NO	NUNCA
10	¿Dejarías de nadar para siempre?	SIEMPRE	SI	A VECES	NO	NUNCA

