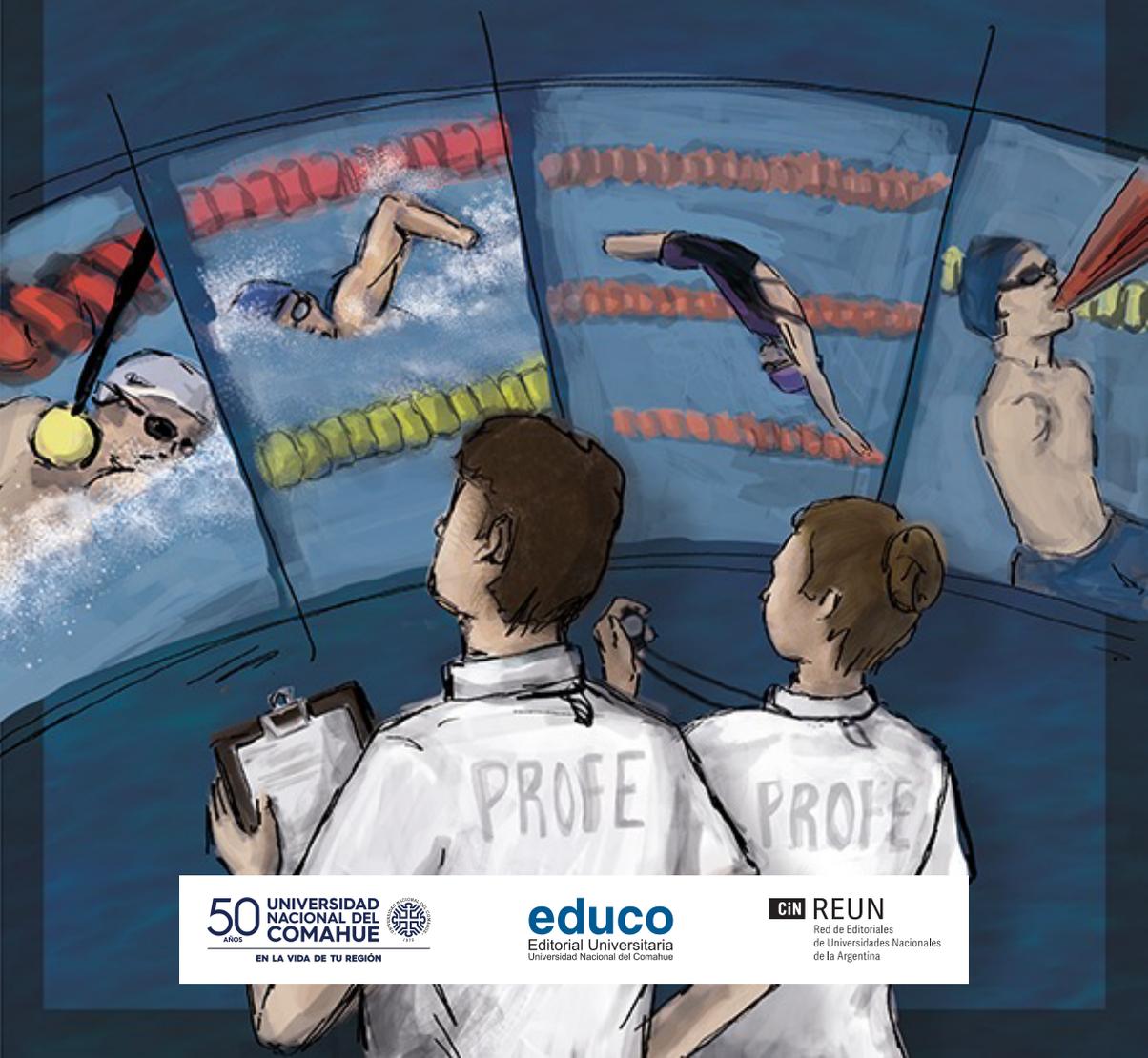


MANUAL DE

NATACIÓN ADAPTADA

Asociación Federal de
Entrenadores de Natación

Secretaría de Extensión Universitaria
de la Universidad Nacional de Comahue



50 AÑOS UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE
EN LA VIDA DE TU REGIÓN

educo
Editorial Universitaria
Universidad Nacional del Comahue

CiN REUN
Red de Editoriales
de Universidades Nacionales
de la Argentina

Manual de Natación Adaptada 2022

Asociación Federal de Entrenadores de Natación
Secretaría de Extensión Universitaria de la Universidad Nacional del Comahue



Manual de Natación Adaptada 2022

Asociación Federal de Entrenadores de Natación
Secretaría de Extensión Universitaria de la Universidad Nacional del Comahue



Secretaría de Extensión Universitaria

Manual de natación adaptada 2022 / prefacio de Marcela Inés Abascal; prólogo de Alejandro Pérez. - 1a ed. - Neuquén: EDUCO - Universidad Nacional del Comahue, 2022. Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-987-604-614-5

1. Deportes. 2. Deportes Acuáticos. 3. Natación. I. Abascal, Marcela Inés, pref. II. Pérez, Alejandro, prolog. III. Título.

CDD 797.21

Ilustración de tapa: Sonia Cottone Mazzeo

Diseño de tapa e interior: Javier Cabrio

Corrección y adecuación a lenguaje inclusivo: Leticia Colonna

El **Consejo Editorial de la Universidad Nacional del Comahue** avaló la publicación del libro “Manual de Natación Adaptada 2021”, presentado por la Secretaría de Extensión Universitaria de la Universidad Nacional del Comahue.

Miembros académicos: Dra. Adriana Caballero - Dra. Ana Pechén - Dr. Enrique Mases

Presidente: Mg. Gustavo Ferreyra

Director Educo: Lic. Enzo Canale

Secretario: Com. Soc. Jorge Subrini

Disposición N° 114/21

Impreso en Argentina - Printed in Argentina

©2022 – **EDUCO**- Editorial de la Universidad Nacional del Comahue

Buenos Aires 1400 – (8300) Neuquén – Argentina

Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio, sin el permiso expreso de EDUCO.

Prólogo

La mejor manera de participar es hacer el bien, hacerlo desde la lucha por las relaciones de igualdad que te preparan humanamente para vivir con una mejor calidad de vida en sociedad. Por eso, un libro como éste, tiene en cada capítulo verdaderos pilares sobre los cuales intenta ir a “las cosas” realmente importantes para ser parte de la práctica de la natación adaptada, como aporte a la aptitud física y la salud de las personas con discapacidad. Es decir, mejorar la calidad de vida como un valor agregado al sentido humano, ciudadano y profesional, tomando como eje, en este caso, actividades adaptadas de este tipo. Por eso, aquí encontrarán no sólo información pedagógica y científica sino un ejercicio de valores de un alcance y profundidad antro poética (Morín 2001), donde la diferencia, entre otras cuestiones, sea “poder” de otra forma.

El presente libro, plantea, a quienes lean, las bases legales sobre los derechos más importantes de los últimos 20 años; permite entender desde diferentes planteos a la natación como mediadora entre individuo con discapacidad y territorio. Este último entendido como el que se construye socialmente y esto solo significa que no importa si tienen o no discapacidad. Justamente aborda esta idea con bases antro poéticas, como se anticipó, pues el déficit no solo alcanza las barreras arquitectónicas y de accesibilidad sino que la cuestión es mucho más compleja, pues incluye a todo el ambiente de una natación profundamente distinta.

En palabras más justas es un manual muy completo, porque la diversidad compilada valoriza la relación vincular entre el equipo docente y de entrenamiento con las personas con discapacidad, como parte de un proceso individual de aprendizaje que implica, ante todo, seguridad y placer por la actividad. Es así, que subyace de todo el material escrito las diferentes dificultades, que las personas enfrentan en la cotidianeidad del aprendizaje o de la preparación en la práctica y entrenamientos en la para natación de las personas con discapacidad.

Además, los involucrará en los efectos terapéuticos mediante las propiedades físicas y térmicas de la hidroterapia. En este sentido, la terapia física representa para estos deportistas una especificidad desafiante para la elección de las ejercitaciones, pues parte de la comprensión de la flotación, punto clave para la elaboración de programas en contraposición con los ejercicios a nivel terrestre.

Es decir, como se adelantó, tiene tanta diversidad de pensamiento, conocimiento legal, aportes metodológicos y científicos a nivel psicomotor, imagen y esquema corporal, lo cual resulta fundante para el profesional que trabaja en esta área tan influenciada por las variables individuales, sociales y organizacionales de las instituciones. En esta línea, encontrarán los aportes de la Psicomotricidad (como ciencia) desde la trama vincular con el “otro” familiar, equipo de entrenamiento o colectivo docente, y la importancia del por qué es importante comprender qué sucede con las infancias y su entorno en estas etapas decisivas donde cobra protagonismo la decisión de iniciarse, mejorar y perfeccionarse en la natación adaptada. De ahí, la relevancia de otros aportes didácticos y metodológicos para la enseñanza y el aprendizaje de las prácticas acuáticas en las personas con discapacidad, ya sea en las escuelas o como parte de la rehabilitación donde, desde el propio manual, aconseja a través de la voz escrita, la importancia de no saltar etapas cumpliendo los objetivos de las infancias, donde la familia y el equipo terapéutico son fundamentales en el proceso. Sienta las bases para señalar un camino muy importante para las personas con discapacidad desde la rehabilitación al deporte y el trabajo interdisciplinario para la iniciación, desarrollo y entrenamiento de la natación adaptada, hasta incluso, la faceta deportiva y competitiva del proceso de preparación para este deporte adaptado.

Finalmente el manual enfrenta la difícil decisión técnica de abarcar un tema altamente complejo como la clasificación Deportiva en el mundo de la competencia (máxima igualdad), donde la principal cuestión pasa por la equidad en todos los deportes del Comité Paralímpico Internacional, tanto de verano como de invierno. En ese mismo campo propone la reglamentación actualizada como herramienta en la para natación con educadores y jueces internacionales de Natación, para cumplir la misión de llevar a cabo programas educativos en sus propios países para desarrollar y difundir el movimiento paralímpico. De acuerdo con esta responsabilidad, se propone la iniciativa de brindar conocimiento acerca de la Reglamentación en para natación, campo en el que podrán formarse nuevos Técnicos y Oficiales para participar en dichas Competiciones, aspecto en el que colabora este libro sin dudas.

Todos estos aportes de profesionales que trabajan para el progreso de las personas con discapacidad, representan un verdadero escudo cultural que con la pluma y la palabra luchan contra la segregación y la desigualdad en las instituciones educativas y comunales. Así es como las palabras de André Gide cobran más sentido, cuando nos dice: “Se escribe para que algo no muera”. Tras este escudo, los autores y autoras representan una verdadera trastienda que orienta los vínculos a una convivencia social justa, donde el reconocimiento del “otro” es fundamental para la realización adecuada de la natación adaptada.

Ha sido muy importante y gratificante saber que hay gente que construye espacios cívicos desde sus vivencias y sabiduría, para con los “otros”, donde el mañana delinea un camino con un progreso complejo, difícil, y a veces, casi imperceptible para quienes, con sólo mirar, aplaudir o nombrar las acciones, creen haber resuelto la cuestión. Por eso, este manual es una fuente de aprendizaje para quienes necesitamos comprender “las cosas” de las personas con discapacidad, como un verdadero desafío, donde se rescriban y analicen las bases para un nuevo futuro social para la natación adaptada.

“Son los que pueden correr, lanzar, saltar y nadar, si de eso se trata, los verdaderos discapacitados, pues en realidad, los capacitados son todos aquellos que justamente no pueden hacerlo y aun así... lo hacen”

Daniel Naveiras



Lic. Alejandro Pérez - Director de Deporte Adaptado
Secretaría de Deportes Ministerio de Turismo y Deporte de la Nación

Prefacio

*“Los sabios tienen las mismas ventajas sobre los ignorantes que los vivos sobre los muertos”
Aristóteles*



Lic. Marcela Inés Abascal

Clasificadora Internacional de Paranasación del IPC.

La Natación para deportistas con discapacidad desde sus inicios ha ido logrando grandes avances en cuanto a las marcas alcanzadas por los nadadores gracias al esfuerzo de los competidores, entendiendo que para poder llegar al alto rendimiento se debe responder a las exigencias y cumplir con los fundamentos que la Ciencia Deportiva pone a disposición del Deporte Adaptado y Paralímpico. Para esto, además, fue necesario que los Entrenadores estén a la altura del Deporte de Elite a través del trabajo riguroso que requiere el proceso de entrenamiento; capacitándose; ajustando las técnicas de nado según las características individuales de cada nadador y desarrollando su creatividad para que junto a su nadador éste pueda desplegar habilidades que le permitan mejorar sus marcas afinando cada uno de los componentes de una carrera (entrada y salida del agua, partida, nado, vueltas y toque final). No cabe la menor duda que es imprescindible la capacitación continua de los Entrenadores.

A partir de la década del ´90 Entrenadores de Nadadores sin Discapacidad comenzaron a interesarse por la natación adaptada, haciendo sus primeras experiencias, lo que aportó la visión del entrenamiento deportivo.

En Barcelona´92 fueron los primeros Juegos Paralímpicos en los que se aplicó el sistema funcional de clasificación. Esta disciplina deportiva, liderada por la Sra. Anne Green junto a la Terapeuta Física Jane Buckley, ambas australianas, hizo un giro de 180° hacia la gran evolución con el objetivo de colocarla en el más alto nivel de competencia. Este proceso continúa especialmente en el área de la clasificación deportiva, donde la misión, hoy, es buscar establecer un sistema basado en la evidencia para que sea lo más objetivo posible.

Uno de los cambios más relevantes en aquel entonces fue el de abrir las puertas a todos los países por igual, compartir información, oportunidades de capacitación, organizar equipos de trabajo, escucha activa de las opiniones de los nadadores y entrenadores del mundo entero

En Argentina venimos trabajando en la Clasificación desde 1990. En aquel entonces debimos aprender un sistema completamente diferente de lo que se venía aplicando (categorías basadas por el diagnóstico médico, compitiendo por separado: PC; Silla de Ruedas; Amputados; “Los Otros” y Ciegos, y existiendo 30 categorías). Debimos trabajar entrenadores, médicos y terapeutas físicos juntos. Conformamos un equipo con grandes profesionales argentinos como el Dr. Federico Posse -de Tucumán desde 1990-, la Dra. María Achidiak –de Mar del Plata desde 1992-, ambos médicos especialistas Fisiatras, y la TF Alicia Arroyo con quien desde 1994 aún seguimos juntas en esta apasionante tarea.

El Arbitraje fue otra área de la competencia que se profesionalizó con el tiempo. Comenzando con la participación de Jueces FINA sin preparación para la competencia paralímpica. Como resolución al problema de contar con jueces que no comprendían las características funcionales de los nadadores con discapacidad se instauró la participación de Asesores Técnicos Internacionales los que teníamos la función de trabajar junto a ellos habilitando o no las descualificaciones. Beijing 2008 fue la última competencia donde actuamos, ya que se capacitaron y certificaron como Oficiales Técnicos Internacionales (WPS ITO) de WPS. La experiencia obtenida como Asesora Técnica Internacional de WPS me permitió trabajar y poder colaborar a desarrollar el arbitraje en Argentina junto a Patricio Ramallo de CADDARA.

Aplicando lo establecido por la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, todos los que están a cargo de personas con discapacidad o equipos deportivos, deberán respetarlas como tales, como personas, con todo lo que concierne al ser personas, teniendo siempre presente, como bien representa la frase que surgió en el movimiento social de la década del '70.; “Nada de nosotros, sin nosotros”. Trabajamos con y para los deportistas con discapacidad, tenga la deficiencia que sea (Intelectual, Física o Visual).

Argentina tuvo una activa participación a través de la organización de competencias internacionales con sede en Mar del Plata, impulsada gracias a la pasión y la convicción del Prof. José Luis Campo fundamentalmente desde 1997 culminando con el Campeonato Mundial de Natación IPC en el año 2002. Todas estas oportunidades de contar con el staff de Natación del IPC nos brindaron la posibilidad de crecer en todos los aspectos, tales como, organización; arbitraje, cursos de clasificación, accesibilidad, visibilidad de las personas con discapacidad, motivar y estimular a nuestros nadadores y entrenadores interactuando con el más alto nivel deportivo y competitivo, entre otros.

Gracias a los Juegos Deportivos Evita, Argentina ha logrado que jóvenes con discapacidad del país entero puedan realizar sus primeros pasos en el camino deportivo. Si bien no todos llegan con un correcto nivel técnico, este evento les brinda la oportunidad de experimentar la competencia; observar y compararse con quienes sí llevan realizando un buen trabajo en el agua. Una de las realidades que comparten los profesores es la falta de infraestructura para poder realizar la actividad acuática de manera sistemática durante todo el año, y la falta de horarios disponibles para el desarrollo de la actividad. Con inteligencia, los responsables de la Parana natación de las federaciones deportivas FADESIR, FADEC y FADEPAC observan las competencias de estos Juegos para poder detectar talentos; dialogar con los profesores de las diferentes provincias y acercarlos a la competencia nacional oficial.

La Natación competitiva en Argentina ya no alcanza con los Profesores de Educación Física, sino que exige la formación de Entrenadores de Natación especialistas en esta disciplina; mayor ca-

pacitación; utilización del conocimiento científico de todas las herramientas que tenemos disponibles del deporte para personas sin discapacidad para aplicarlas y crear nuevos conocimientos de la natación adaptada y paralímpica. Es más que obvio que requiere de la capacidad para trabajar en equipo con profesionales preparados en el ámbito deportivo. Hoy es difícil pensar que los procesos de entrenamiento de los nadadores de elite no incorporen médicos especialistas en las diferentes deficiencias elegibles para el IPC, médico deportólogo, nutricionista, psicólogo, experto en metodología del entrenamiento y experto en biomecánica quien analizará la eficiencia de la técnica del nadador evaluando la posición hidrodinámica, la flotación, el factor de arrastre y la propulsión que generan las extremidades. La función de los terapeutas físicos o kinesiólogos para ciertos nadadores requiere de un tratado especial ya que además de evitar o tratar lesiones, durante los entrenamientos preparan al nadador para el esfuerzo ligada a la entrada en calor o durante el entrenamiento mismo; organizan motrizmente al nadador para que pueda realizar correctamente los gestos técnicos; disociación de las cinturas pélvicas de la escapulo-humeral; realizar ejercicios de descarga, por ejemplo de los miembros superiores para poder realizar correctamente el agarre, la propulsión el recobro como también de los miembros inferiores; facilitan la alineación del cuerpo en el agua, reorganizan el tono muscular y trabajan sobre la censo-percepción. Al finalizar la sesión de entrenamiento, pensando en ejercicios de recuperación trabajan la elongación y el posicionamiento corporal adecuado que les permita continuar con las actividades de la vida diaria.

Cada profesional aportará su conocimiento y experiencia para que el Para Atleta logre alcanzar su máximo potencial y su objetivo deportivo.

Nuestro país cuenta con profesionales muy capacitados, pero encuentro que la falta del manejo del idioma inglés es una traba para acceder a la información de primera línea disponible; para poder acceder a capacitaciones internacionales y para poder compartir conocimiento; interactuar e interrelacionarse con el mundo. Si bien el IPC poco a poco publica algunos documentos en español, el idioma oficial sigue siendo el inglés.

Dentro de los componentes de las distintas áreas que integran al WPS se pueden encontrar las siguientes: Información sobre los Atletas licenciados, Sistema de gestión de datos deportivos del IPC; Clasificación; Calendarios de Competencias; Records y Rankings, Reglamentos, Documentación actualizada, Formularios oficiales que se utilizan durante la competencia y la clasificación, Educación hacia postulantes como clasificadores y oficiales técnicos y recertificación de los ya certificados. Articula con los diferentes Comité: Grupo Asesor de Clasificación; Grupo Asesor Técnico; Grupo Asesor de Entrenadores y Comité de Atletas representantes ante el IPC. Todo disponible en el sitio web: <https://www.paralympic.org/swimming>.

Considero importante, aunque sea una obviedad, que los Entrenadores y Profesores deben conocer los reglamentos de esta disciplina deportiva si tienen a cargo nadadores con discapacidad, entre ellos: Reglamento Técnico de Para Natación, Reglamento de Clasificación de Para Natación y el Código de Clasificación del IPC. Así como también darlos a conocer a sus Atletas. De esta manera, cuanto mayor sea el conocimiento de todo lo concerniente al deporte, mejor y más efectiva será la actuación de cada uno de los protagonistas de la Para Natación.

Este Manual es una importante herramienta para quienes se dedican o desean trabajar en natación para personas con discapacidad, donde profesionales expertos transmiten información y

experiencias que guiarán las prácticas de aquellos que entren al agua o desde el borde atiendan a personas con discapacidad en las diferentes áreas de la actividad acuática., proporcionando el vocabulario correcto y actualizado que responde a la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y a la Clasificación Internacional del Funcionamiento, Salud y Discapacidad, y en consonancia con el Comité Paralímpico Internacional.

Como bien refleja este Manual, el agua es un medio único, magnífico y especial para las personas, gracias a las propiedades de ella, del efecto placentero que produce y de las posibilidades de movimientos y de las posturas corporales, que en muchos casos, sólo ocurren por encontrarse dentro de ella. Recorre las diferentes instancias donde el medio acuático colabora con los procesos de rehabilitación de las personas con discapacidad, ya sea a través de la Hidroterapia llevada a cabo por Kinesiólogos o Terapistas Físicos, o Profesores de Educación Física a través de la natación y ejercicios o gimnasia acuática, participando de los equipos transdisciplinarios de rehabilitación. Además, abordando el tema de la enseñanza de la natación con fines recreativos tanto en los ámbitos escolares como en los clubes o centros deportivos.

El conocimiento para poder comprender la complejidad de la condición de salud, secuelas, características funcionales es muy necesario tanto para profesores como entrenadores. Trabajar con personas con discapacidad física requiere conocer cómo funciona el sistema nervioso, el sistema músculo-esquelético, análisis del movimiento y biomecánica específica de la natación y de la natación adaptada. Pero como mencionara anteriormente, las incumbencias profesionales exigen del trabajo equipo para que cada uno pueda aplicar los aportes de los diferentes profesionales. Así se puede observar en este Manual, en el que participaron los distintos actores del deporte adaptado y paralímpico (Atleta Paralímpico, Kinesiólogo-Terapeuta Física, Entrenador, Árbitro y Psicomotricista).

Me siento con el privilegio de haber formado parte del movimiento deportivo para personas con discapacidad, de haber tenido como Maestro y Amigo al Prof. Héctor Ramírez; como entrenadora de natación; a cargo del Comité de Natación y Clasificación de FADESIR (Federación Argentina de Deportes sobre Sillas de Ruedas), como miembro del COPAR en su fundación; Asesora Técnica Internacional de WPS y como Clasificadora Internacional de WPS actividad que continúo en la actualidad, lo que me ha permitido conocer y trabajar junto a tantos excelentes deportistas y profesionales, aprender y seguir aprendiendo.

Agradezco a la Diplomatura Deportiva en Natación Adaptada; patrocinada por la Asociación Federal de Entrenadores de Natación, y la Secretaria de Extensión universitaria de la Universidad nacional del Comahue por invitarme a compartir este espacio con ustedes. Que este Manual sea el impulsor para nuevos documentos que sigan brindando y aportando conocimiento tan necesario para la natación adaptada y paralímpica.

Agradecimientos

Este Manual se pudo llevar a cabo con fecundidad pedagógica y social, para beneficio de la comunidad del deporte y natación adaptada; debido al apoyo incondicional del Presidente de la Asociación Federal de Entrenadores de Natación, Entrenador Walter Rodriguez y equipo; como así también por el acompañamiento, aliento, y asesoramiento permanente del Mg. Gustavo Ferreyra y equipo, de la Secretaría de Extensión Universitaria de la Universidad Nacional del Comahue. Nuestra gratitud al Profesor y Licenciado Emilio Masabeu, colega de la Diplomatura, por acompañarnos siempre en el campo del saber y de la Investigación. Y al incansable Lic. Orlando Moccagatta, motivador y articulador de nuestros proyectos de ahora y siempre.

En otro orden de reconocimientos, nos digna el privilegio de recibir el prólogo del Lic. Alejandro Pérez; del prefacio de la Lic. Marcela Abascal; y las palabras finales del Mg. Robert Strauss.

A todo el equipo docente de la Diplomatura deportiva en natación adaptada de la Universidad Nacional del Comahue... Gracias por el inmenso, intenso y cálido esfuerzo, y por la generosidad en la elaboración y confección del presente Manual.



Manual de Natación Adaptada 2022

Asociación Federal de Entrenadores de Natación
Secretaría de Extensión Universitaria de la Universidad Nacional del Comahue

Avales de la Diplomatura

El prólogo, el prefacio, el informe técnico del CRUB y la Resolución N° 405/21 de la UNCo; más las palabras finales de prestigiosos y reconocidos profesionales nacionales e internacionales; avalan académica y socialmente el presente Manual de Natación Adaptada.



Rectorado

RESOLUCIÓN N° 0405
NEUQUÉN, 07 JUL 2021

VISTO:
El Expediente 1140/00/2021 y.

CONSIDERANDO:
Que el Consejo Superior de la Universidad aprobó el día 29 de Octubre del año 2019 la Ordenanza N° 491/2019 que establece el Reglamento para Diplomaturas de Extensión de la Universidad Nacional del Comahue.
Que la propuesta de Diplomatura “Deportiva en Natación Adaptada” es presentada por la Secretaría de Extensión Universitaria y la Asociación Federal de Entrenadores de Natación (AFEN) para dictarse de manera semipresencial, previendo una carga horaria de 240 hs. cátedras durante dos trimestres, a dictarse durante los meses de Mayo a Noviembre del año 2021, de carácter semi presencial previendo un 10% de su dictado en encuentros presenciales, un 60% a encuentros virtuales on line, un 20% en trabajos de campo y un 10 % en instancias evaluativas.
Que la Diplomatura establece como objetivo capacitar recursos humanos cualificados en deporte adaptado, recurriendo a los adelantos mundiales de las ciencias y las técnicas, que resulten de interés para el deporte de las provincias argentinas y el país.
Que la Secretaría Académica de la Universidad, mediante Nota N° 006/2021 de fecha 20 de abril, emitió opinión favorable en cuanto a la pertinencia disciplinar de la Diplomatura, y que el Consejo de Extensión de la Universidad en reunión ordinaria de fecha 10 de junio de 2021 aprobó por mayoría el dictado de la Diplomatura.
Que en consecuencia corresponde dictar el acto resolutorio de aprobación.

Por Ello:

EL RECTOR DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE

RESUELVE:

ARTÍCULO 1°: APROBAR la Diplomatura “Deportiva en Natación Adaptada” – año 2021, organizada Secretaría de Extensión Universitaria y la Asociación Federal de Entrenadores de Natación (AFEN), con una carga horaria de 240 hs. cátedra, a dictarse durante los meses de Mayo a Noviembre del año 2021.

ARTÍCULO 2°: REGISTRAR, comunicar y archivar.-

FERREYRA
Gustavo
Fabian

Firmado digitalmente por FERREYRA Gustavo Fabian
Fecha: 2021.07.06
17:21:34 -0300'

CRISAFULLI
Gustavo Victor

Firmado digitalmente por CRISAFULLI Gustavo Victor
Fecha: 2021.07.06
17:59:12 -0300'



UNCo
BARILOCHE



DEPARTAMENTO EDUCACIÓN

Universidad Nacional del Com.
Centro Regional Universitario Barilo.

Quintral 1250

depto.educacionfisica.crub@gmail.com

0294 - 4423374 / 4428505 - Int. 406

San Carlos de Bariloche, 25 de Agosto de 2021

Secretaría de Extensión
CRUB UNComahue
Arq. Mónica González
S/D

Tema: Avals Diplomaturas.

Estimada secretaria, tengo el agrado de comunicarme con usted para
informar lo siguiente.

El Prof. Marcelo Ruiz Díaz, nos ha solicitado avalar académicamente las
diplomaturas a detallar:

1. DIPLOMATURA DEPORTIVA EN NATACIÓN ADAPTADA; Ordenanza
N° 0491 que regula las Diplomaturas dependientes de UNCo, del
29/10/2019; Y con el antecedente de la Resolución N° 139/2020 de v/
Universidad, organizado por la ASOCIACIÓN FEDERAL DE
ENTRENADORES DE NATACIÓN (AFEN).
2. DIPLOMATURA EN INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES
SUBACUÁTICAS. FEDERACIÓN ARGENTINA DE ACTIVIDADES
SUBACUÁTICAS.

Este departamento ha enviado los programas y ha consultado a los Prof. que tienen
materias y formación en estas temáticas, a saber: Prof. Claudio Bio, Mg Santiago De
Giovanni y Lic. Federico Pizzomo.

Luego de analizar las propuestas, las han considerado académicamente adecuadas y
de interés en el campo de la EF y las propuestas de accesibilidad.

Por tanto este departamento de Educación Física avala las siguientes diplomaturas:

1. DIPLOMATURA DEPORTIVA EN NATACIÓN ADAPTADA
2. DIPLOMATURA EN INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES
SUBACUÁTICAS.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE
Secretaría de Extensión Universitaria

DISPOSICIÓN 114
NEUQUÉN, 11.5 DIC 2021

VISTO:

La propuesta presentada por la Diplomatura en Natación Adaptada y de la Secretaría de Extensión Universitaria de la Universidad Nacional del Comahue para la publicación del libro "Manual de Natación Adaptada 2021", y;

CONSIDERANDO:

Que la propuesta presentada es una bibliografía de consulta de la Diplomatura en Natación Adaptada y que la misma volverá a dictarse durante el 2022;

Que la propuesta cuenta con el dictamen positivo de uno de los miembros del Consejo Editorial de la Universidad Nacional del Comahue, y ante la imposibilidad de concretar una reunión del Consejo Editorial en el corto plazo, se requiere avanzar con la autorización correspondiente;

Que la propuesta se enmarca dentro de los objetivos fijados por el Consejo Editorial;

Que en consecuencia corresponde dictar el acto resolutivo de autorización de edición e impresión.

Por Ello:

**EL SECRETARIO DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE
DISPONE:**

ARTÍCULO 1º: AUTORIZAR la edición del libro "Manual de Natación Adaptada 2021" en la editorial EDUCO y la imprenta 'Malvinas Argentinas'.

ARTÍCULO 2º: REGISTRAR, comunicar y archivar.-



**FERREYRA
Gustavo
Fabian**

Digitally signed by FERREYRA
Gustavo Fabian
DN: serialNumber=CUIL
20168167017, c=AR,
cn=FERREYRA Gustavo Fabian
Date: 2021.12.15 16:42:45
-03'00'

Índice del Manual

Prólogo a cargo del Lic. Alejandro Pérez	05
Prefacio a cargo de la Lic. Marcel Abascal	07
Agradecimientos	11
Avales y normas legales	12
Índice	15
Introducción Parte I	17
Capítulo 1 “Ser nadador con discapacidad de la A a la Z”. Ariel Quassi	19
Capítulo 2 “El acceso al medio acuático de las personas con discapacidad y la representación social sobre estas prácticas. Mg. José Luis Colaciuri	27
Capítulo 3 El modelo rehabilitador de abordaje de las personas con discapacidad. Prof. Y T.F Alicia Arroyo	39
Capítulo 4 Aporte desde la terapia física. Prof. T.F Alicia A. Arroyo	41
Capítulo 5 Aportes desde la psicomotricidad. Prof. Lic. Nadia Maiarota	45
Introducción Parte II Bases didácticas y metodológicas de la enseñanza. Prof. Y T.F Alicia A Arroyo	51
Capítulo 6 De la rehabilitación al deporte: trabajo interdisciplinario. Prof. Y Lic. Nadia Maiarota	53
Capítulo 7 La enseñanza y el aprendizaje de las prácticas acuáticas en las personas con discapacidad en la Escuela. Lic. Marcelo C. Ruiz Díaz	59
Capítulo 8 Iniciación, desarrollo y entrenamiento de la natación adaptada. Entrenador Juan Manuel Zucconi	71
Capítulo 9 Clasificación deportiva del movimiento paralímpico. Prof. T.F Alicia Arroyo	91
Capítulo 10 Reglamento de Para Natación. Arbitro internacional Patricio Ramallo	107
Palabras finales a cargo de Robert Strauss	123
Bibliografía	125
Epílogo y referencias de los co-autores	127

Primera Parte

Introducción



Lic. Marcelo Claudio Ruiz Díaz

Coordinador pedagógico del Manual y de la Diplomatura deportiva en natación adaptada
Res. 405/21 de la Universidad Nacional del Comahue*

Pensar en la integración e inclusión social de las personas con discapacidad, es necesariamente especular en una sociedad preocupada y ocupada de la comunidad, quienes participan socialmente, con o sin discapacidad, son protagonistas y gestores de esta transformación. Este desafío nos encuentra al colectivo, aportando desde nuestra especialidad, la natación adaptada.

El medio acuático ofrece múltiples oportunidades para el planteo de programas de intervención de carácter formativo, recreativo, de rehabilitación, y deportivo. Las prácticas acuáticas, y la natación como deporte, realizadas en piscinas, como en medios naturales, poseen una dimensión ancestral y universal; que hace que la actividad física en el medio líquido, pueda ser preponderante en la vida de las personas, y en especial en las personas con discapacidad.

Sabemos cómo equipo desde donde iniciar el proceso, como facilitar apoyos y como sortear distintas barreras. Obviamente también hacia dónde nos dirigimos; por qué, por quiénes, y junto a quiénes, gestamos esta propuesta de deporte adaptado, que aportará con creces a la calidad de vida de nuestra sociedad.

Cuando hablamos de intenciones, valores, experiencias y profesionalidad, pensamos primariamente en la construcción de un material de apoyo que responda a estas preguntas: ¿Qué construir, para quiénes, para qué, por qué, y cómo? Y afirmamos:

- Construir un material de natación adaptada de amplio alcance
- Destinado a las personas con discapacidad, y al equipo profesional que los asisten
- Para mejorar el proceso de iniciación, desarrollo, y entrenamiento, como así también de rehabilitación, de las personas con discapacidad en programas educativos, recreativos y deportivos acuáticos.
- Convencidos del valor de las prácticas acuáticas en la vida de las personas, especialmente con discapacidad.
- A través de un programa que abarque desde la iniciación hasta las distintas variantes recreativas, educativas, terapéuticas y deportivas.

Este plan propuesto, está dirigido a profesionales de la educación física y del entrenamiento del deporte adaptado. También para profesionales de áreas interdisciplinarias que pretendan renovar los medios pertinentes para adquirir y complementar las competencias básicas, en la iniciación, desarrollo y entrenamiento de las personas con discapacidad.

Esta obra se concretará dotando al público lector, de los conocimientos, valores, y herramientas necesarias, para desarrollar diferentes programas de enseñanza, intervención, y entrenamiento Paralímpico, de la Natación adaptada.

Finalmente, y para dar inicio a la apertura del Manual, afirmamos que esta obra está inspirada en los capítulos 24, 26 y 30 de la Convención Internacional sobre los Derechos de las personas con discapacidad; en la Carta Internacional de Educación Física y del Deporte UNESCO; y en las buenas intenciones, vasta experiencia y profesionalismo, del equipo de la Diplomatura Deportiva en Natación Adaptada; patrocinada por la Asociación Federal de Entrenadores de Natación, y la Secretaría de Extensión Universitaria de la Universidad Nacional del Comahue.



* Marcelo C. Ruiz Díaz es Maestro y Profesor Nacional de Educación Física. Licenciado en Deporte Social. Entrenador y Árbitro C, e IPC de Natación (CADDARA). Postulado en Pedagogía de la Motricidad. Diplomado en Inclusión y Diversidad Educativa. Ex docente del CEF N° 13, de la Escuela Especial N° 7, y la Escuela integral N° 6 para jóvenes con discapacidad de Neuquén. Docente Terciario y Universitario en Neuquén y Río Negro. Patagonia Argentina.

Capítulo 1

“Ser nadador con discapacidad de la A a la Z” - Ariel Quassi

*“La cabeza es la que consigue que el cuerpo llegue a donde le da la gana”
Teresa Perales, nadadora paralímpica*



Primer contacto (discapacidad y deporte)

El hecho de nacer -o adquirir- una discapacidad en Argentina –aplica a Latinoamérica - no es un dato menor, no lo es actualmente, mucho menos lo era hace más de 30 años.

Pero el vínculo que se da entre el común de la sociedad y las personas con discapacidad en nuestro país de forma profunda es muy reciente, mucho más si nos centramos en su concepción como seres sociales. Si nos remitimos a la historia, Aristóteles decía que “el hombre es un ser social por naturaleza” (384-322, a. de C.), pero aquí entramos en la primera contradicción de cómo nos encontramos en nuestra comunidad, ya que podemos toparnos con el primer conflicto interpretativo a la hora de entender como una persona con discapacidad se desenvolvía (no podría asegurar que el cambio en la actualidad sea radical) socialmente. Debemos sin dudas asumir que nuestro país no fue -ni lo es a pesar de haber avanzado mucho- de los países que mejor incluyó a las personas con discapacidad en su cotidianeidad. De hecho, considero sin mayores reparos que el primer problema surge de las mismas formaciones interpersonales donde a partir del desconocimiento, falta de interés y una cultura muy golpeada por crisis políticas/económicas se puso siempre el foco en otro lado, situación por lo cual siempre las minorías han sido en mayor o menor medida perjudicadas.

En este contexto, debemos comprender que el desarrollo de una persona como un ser independiente, autónomo y con una proyección socioeconómica similar a la del resto, teniendo una patología, ofrece más trabas que facilidades. A raíz de esto encontramos un sistema de acompañamiento pensado desde el asistencialismo que solo profundiza este relato de la realidad en el contexto de las personas con discapacidad.

Dicho esto, como profundizara José Luis Colaciuri en el Capítulo dos, y teniendo un panorama de la situación social, pensar que una persona con una discapacidad motora, visual o intelectual

desarrolle las mismas actividades que el resto de la sociedad sonaba más a utopía, o en muchos casos, parte de una historia de inclusión extremadamente romantizada desde el ejemplo de vida. ¿Quién no ha estado vinculado a una persona pequeña o adulta con discapacidad que asiste a nuestro establecimiento educativo o deportivo, el cual por el solo hecho de poseer una discapacidad motriz, sensorial o perceptiva es llevado al plano de la excepción de la regla?

Esto sigue sucediendo en la actualidad, pero las nuevas generaciones están rompiendo un poco con estas cadenas en el concepto de la discapacidad vinculada a la inferioridad, a la falta de posibilidades o al simple hecho de resultar un ejemplo, cuando en definitiva no son otra cosa que personas, pares con la misma cantidad de virtudes y defectos que el resto.

Siguiendo este paralelismo entre el pasado y la actualidad, nos encontramos con otra de las variables que generó (y lamentablemente continúa teniendo injerencia) que los casos donde las personas con discapacidad tienen un desarrollo totalmente dispar en lo social, originado principalmente por la falta de conocimiento en cuanto a las patologías existentes, como abordar a cada una de ellas y como a partir de este proceso en cuanto al vínculo interpersonal, poder generar una retroalimentación que con el paso del tiempo genere un feed back mucho más. En esto último sin dudas, las infancias nos están aventajando notablemente a las personas adultas, por lo que quizás sea el momento en de poner mayor atención en este fenómeno.

Por último es importante mencionar, que a las relaciones humanas se le suma una realidad que en cuanto a la infraestructura, entendiendo que es un factor determinante dentro del desarrollo para las personas con discapacidad, tenemos un déficit que condiciona no solo la libre circulación, sino también la planificación en cuanto a solucionar errores del pasado para poder ser más justos, inclusivos y lograr ofrecer desarrollo personales e interpersonales que generen ámbitos donde estos procesos se den naturalmente.

Una vez mencionado como, tanto en el pasado, así como en la actualidad, se siguen repitiendo de forma sistemática muchos procesos nocivos para la inclusión de las personas con discapacidad, se da un hecho que a lo largo del tiempo se repitió y permitió que la historia de las personas con discapacidad en Argentina tenga puntos de contactos que fueron siendo cada vez más fuertes con el mundo del deporte, en este caso la natación.

Es de público conocimiento que el primer acercamiento del grupo en cuestión depende de las características por el cual la persona se vincula con su discapacidad, entendiendo que puede ser congénita o adquirida, donde a partir de recomendaciones médicas en cuanto a la mejora integral se le ofrece la oportunidad de realizar alguna actividad deportiva, donde sin dudas en este rubro aparece la estrella en cuanto a consejos, *la natación*.

Así es como la gran mayoría de las personas que tiene algún tipo de discapacidad suelen tener su primera experiencia en el mundo de la natación, principalmente con fines clínicos o terapéuticos. Dentro del mundo de la salud debemos mencionar los beneficios de la hidroterapia, proceso clínico donde se optimiza el medio acuático como agente terapéutico, con el objetivo de potenciar los resultados a partir de la temperatura, la densidad del elemento -el agua- y los beneficios que ofrecen en cuanto a los cambios gravitacionales del mismo.

En los últimos años este proceso que menciono, vinculado más a la fase rehabilitadora de las personas con discapacidad se ha volcado a un camino mucho más natural, de deporte escolarizado, o a través de asignaturas deportivas particulares en los cuales se les permite a estas personas tener un recorrido paralelo al resto.

Desde este primer contacto, pasando por las mejoras que pueden llegar a presentarse o no - y aclaremos que de esto depende tanto del nivel de conocimiento y la capacidad de adaptación del individuo en cuestión como del profesional a cargo -, se desencadenan una serie de oportunidades que vamos a intentar relatar en este capítulo con la mayor claridad posible, intentando incorporar en este los distintos estadios por los que una persona con discapacidad puede transcurrir dentro y a partir del medio acuático, como también la misma idiosincrasia local/regional condiciona la potencialidad de cada una de las personas que están en el ámbito, con el paso del tiempo, las posibilidades de acceso a la información, la comunicación entre las familias y un proceso que obligadamente tiende a la mejora, se ha crecido mucho y los resultados están a la vista.

Adaptación bidireccional

Así como mencionamos los distintos senderos que pueden vincular a las personas con discapacidad y el deporte, también debemos poder reconocer a protagonistas que pasan a ser esenciales en el desarrollo óptimo del mismo, algunas de forma directa y otros de forma indirecta.

En primer lugar, aparece el equipo de profesionales acuáticos, en quienes depositamos muchas expectativas dado que, en la mayoría de las veces, depende de este grupo humano que esa primera experiencia en el medio acuático, sea lo suficientemente placentera como para que el proceso se cumpla, y se pueda mantener el tiempo, independientemente de los objetivos trazados.

En este punto los casos pueden ser los del equipo profesional que se focaliza en la rehabilitación o estimulación de la persona en el medio, donde los objetivos son los de maximizar las valencias físicas, sin poner ningún otro foco que no sea la de elevar la vara en cuanto a las condiciones en base a la patología existente. Puede existir el caso de profesionales que tengan como objetivo sumar, a estas sesiones ciertos conocimientos transferibles para generar en el grupo aprendiz esa sensación de seguridad tan necesaria, y que como lo planificamos para las personas sin discapacidad no debería ser la excepción en este caso. Y por otro lado podemos encontrar al instructorado, que va a tener como misión el hecho de desarrollar conceptos técnicos para que cada uno de los estilos dentro de la natación, sean ejecutados con la mayor similitud posible a personas que no posean una patología calificable.

En todos estos casos se da un proceso muy llamativo, en el cual más allá de la capacitación básica del profesional, la particularidad de cada persona que posee algún tipo de discapacidad rompe con los conocimientos previos para generar una retroalimentación constante, en la cual el equipo docente aprenderá de la situación particular de su aprendiz, experiencia que tendrá que volver a poner a prueba cuando trabaje con diferentes estudiantes, ya que cada persona tiene una propia adaptación a su patología, esto lo particulariza con mayor profundidad haciendo que el desafío profesional se renueve constantemente.

Otro protagonismo importante ocupa los pares, es decir el resto de las personas que participan de la clase o sesión, ya sea que tienen algún tipo de discapacidad o no. Si nos referimos al primer caso,

los grupos son un tanto más homogéneos - no 100% dado que como mencionamos, las patologías son similares, pero no la adaptación a cada una de ellas-, pero en este contexto el aprendizaje se da de forma mancomunada, es decir independientemente de la similitud de la discapacidad, el grupo tiende a focalizarse en las aptitudes fuertes de cada uno. En el segundo grupo, donde la persona con discapacidad está incluida dentro de un grupo de personas que no poseen discapacidades, comúnmente se da un proceso muy interesante donde, la persona con discapacidad eleva sus potencialidades psico-físicas, pero a la vez, se potencia a todo el grupo ya que minimiza las debilidades de cada uno desde el componente actitudinal, priorizando claramente la intensidad por sobre el resultado.

Y por último la adaptación contextual, que como mencionamos anteriormente no es un dato secundario. En primer lugar, volvemos a tocar un tema central entre las personas con discapacidad y el deporte, que tiene que ver con la infraestructura, donde a partir de los casos recibidos por las instituciones se generan las primeras intenciones de adaptación -edilicia si se quiere-, a la cual en segundo término se suman la de las personas que se vinculan en la misma, es decir padres, empleados, etc. -adaptación social-.

La intervención de las personas con discapacidad en los ámbitos deportivos suele ofrecer más respuestas que dudas, la capacidad de resiliencia eleva el potencial tanto profesional como contextual, y producto de esto hace que los procesos se haga de forma bidireccional, nutriendo por un lado las necesidades del alumno/a, pero a la vez genera un vínculo estrecho con nuevas experiencias por parte del entorno, que logra de una forma mucho más natural un escalonamiento de experiencias -siempre ascendente- que enriquecen la formación deportiva pero principalmente humana, generando así algo que mencionamos anteriormente como un inconveniente y que gracias al deporte se da sin mayores esfuerzos.

Por todo esto es que se entiende al ámbito deportivo, en nuestro caso la natación, como uno de los ambientes que nos permite romper con las barreras sociales, físicas y conceptuales con mayor facilidad para la inclusión de personas con discapacidad.

Nadador adaptado a nadador paralímpico *(nominación federativa convenida nivel nacional e internacional)*

Una vez logrado hacer un repaso por todo el contexto que rodea tanto a la discapacidad como a la natación, y como los distintos actores se van relacionando en base a los diferentes intereses o fines buscados, podemos comenzar a hacer un repaso de la evolución de las personas con discapacidad en la natación como disciplina.

Vamos a comenzar hablando del ideal, ¿y porque hablo de ideal?, porque los escenarios en el mundo de las personas con discapacidad son adaptables, por lo tanto en esta sección trataremos de brindar información que funcione como un plano general de la realidad en cuanto a cómo las personas se desarrollan en base a su patología, como fue adquirida, sus tiempos y la relación que van generando con la natación.

Hablábamos del ideal, y es que la persona con discapacidad se vincule con el medio acuático en edad infantil, cuanto más chico mejor. ¿Por qué? Básicamente porque su sistema de aprendizaje funciona de la misma manera que el de un niño/a sin discapacidad, su plasticidad neuromotora

-aun entendiendo las limitaciones que pueda presentar por su patología- es mucho más natural y fácil de transferir, donde el juego se presenta como la herramienta más poderosa que el instructor/profesor debería aprovechar al momento de la clase. En este plano se encuentran tanto las escuelas de natación privadas donde los grupos son homogéneos y se trabaja de forma inclusiva, proceso que en general suele ser el que ofrece un plano de desarrollo óptimo, dado que como mencionamos anteriormente, los alumnos con edades infantiles son los que se relacionan de forma mucho más natural a la patología, y potencian de esta manera al grupo (parte de la adaptación bidireccional).

Por otro lado se dan los casos en los cuales el alumno/a requiere comenzar el proceso de ambientación, o inclusive sostener un tiempo de clases de forma particular, por distintas características que pueden ser inherentes directamente del tipo de discapacidad que tiene, como también en muchos casos del grado de experiencia del profesor que se va a ir nutriendo de estos conocimientos, capacidad en el manejo de distintas situaciones y facilidad en el desarrollo de las clases con el paso del tiempo.

Muchas veces la experiencia del profesor va a ser determinante dado que el conocimiento de la mayor cantidad de patologías posible le dará una caja de herramientas que hará posible que pueda evaluar rápidamente que es lo mejor para el alumno/a, si incluirlo en un grupo de aprendizaje o plantear un proceso individual y a partir de este ver cuál es el momento indicado para hacer el paso con el resto, o no.

Una vez analizado como el proceso ideal sería el comienzo en edades tempranas, la realidad es que la natación adaptada presenta más de un camino, en el cual muchas veces se da que el vínculo con la discapacidad se genera en edades más avanzadas por distintas circunstancias, y en estos casos muchas veces se da un proceso donde la persona primero tiene que procesar el cambio, adaptarse a su condición y a partir de ahí si poder hacer una evaluación mucho más concreta de cómo avanzar en cuanto a los pasos metodológicos aplicados al medio acuático.

Como pudimos ver hasta ahora, transitamos un recorrido de “cómo” la persona con discapacidad se va vinculando con la natación, y en distintos momentos con el proceso de aprendizaje. Una vez que entendemos que este andar se basa en la seguridad, que es placentero, y donde se van cumpliendo los objetivos propuestos; visualizaremos claramente que éstos pueden ser más de uno. En esta dirección, dependerá en gran medida y principalmente, de la responsabilidad, capacidad y conocimiento del ambiente de la natación para personas con discapacidad del equipo docente y de entrenamiento. Deberían ser indefectiblemente, quienes actúen como tutores de los objetivos a plantear en los momentos correctos y oportunos de la vida deportiva de la persona con discapacidad que opto por este bello y saludable deporte.

Dentro de los distintos niveles que podemos mencionar, en la estructura de la natación adaptada vamos a encontrar el recreativo promocional, (Cap.7 por Marcelo Ruiz Diaz) espacio donde las exigencias son mínimas, y el foco está puesto en la salud psicofísica del individuo, con eventos donde el único fin es la exposición de avances al servicio de un bienestar general. Este tipo de eventos tiene una gran ascendencia social, donde el vínculo con el deporte reglado es mínimo, pero sirve de estímulo para muchos profesores, gran cantidad de asistentes con distintas patologías y para la familia.

El siguiente nivel que podemos mencionar es un estadio intermedio, estadio intermedio (Cap.6 por Nadia Maiarota), muchas veces..." , muchas veces entendido como de mediano rendimiento, donde ya con mucho más trabajo específico en cualidades técnicas, se llega a un involucramiento un tanto más fuerte con el deporte priorizando el rendimiento deportivo, con entrenamientos –primera vez que utilizamos este término, que no es ajeno para nada a las personas con discapacidad- sistemáticos, con el fin de lograr el acceso a participaciones en eventos de alcance nacional. En este proceso claramente la parte terapéutica/clínica queda en un segundo plano, entendiendo que la persona con discapacidad ya tiene procesado toda complejidad de la patología y puede desarrollarse en el plano deportivo como cualquier otra persona.

En esta segunda instancia que mencionamos, quien está a cargo de la persona/grupo va a tener que ampliar sus conocimientos dado que ya no depende este objetivo solo de los conocimientos metodológicos de enseñanza, sino también de entrenamiento tanto en agua como fuera, de los procesos de competencia, cronogramas, organización federativa, etc.

También es importante mencionar la relevancia que tiene este nivel para el estimular tanto los procesos iniciales –en general para las infancias- como también para ser de alguna manera el semillero del último nivel, quizá al que menos cantidad llegan, pero el que representa el mayor alcance de mediatización: el alto rendimiento (nadador adaptado o nadador paralímpico). ¿Y porque hacemos esta última distinción? Porque principalmente es un término que se confunde habitualmente, o se mal utiliza con mucha frecuencia. Toda persona con alguna discapacidad que practica regular y deportivamente la natación va a estar en el grupo de nadadores adaptados, ya que en base a su condición se tomarán ciertas excepciones reglamentarias y de ejecución a fin de que la práctica de la actividad sea posible. En relación con las personas que practican Natación Paralímpica, son sólo quienes como “nadadores adaptados” logren acceder a participar de un Juego Paralímpico (evento que se desarrolla cada cuatro años, semanas después que los Juegos Olímpicos, destinado a deportistas con discapacidad de alto rendimiento), serán denominados como tal. En capítulos siguientes se hará un desarrollo detallado de las patologías que son incluidas en los Juegos Paralímpicos, cuales en Olimpiadas Especiales y cuales en Sordolimpiadas.

Es decir que, en este largo proceso, luego de pasar por la etapa recreativa/promocional, pasando por la de representación en el mediano rendimiento se puede coronar, el proceso con la llegada al alto rendimiento, el cual claramente depende de muchas características específicas que deben cumplirse como talento, constancia, dedicación, responsabilidad, pasión, coherencia, fortaleza física, mental; y principalmente una profunda vocación. Esta larga y compleja lista de cualidades debe estar representada tanto la persona que practica natación –ya no hablamos de aprendiz- como en el equipo profesional de entrenamiento –ya no hablamos de profesores o profesoras-. Sin lugar a duda, este es el nivel máximo al que puede aspirar una persona deportista paralímpica que completa todo el ciclo completo dentro del mundo de la natación para personas con discapacidad.

La decisión de ser parte

Como analizamos recientemente, el alto rendimiento es la consecuencia de un proceso largo, duro y que presenta obstáculos que solo son enfrentados por quienes sienten la natación como parte central de su vida. La determinación es una cualidad indispensable para lograrlo ya que en el alto rendimiento absolutamente todas las personas que son parte tienen excepcionales apti-

tudes deportivas como actitudinales. Quizá en esta cuestión se den la mayor cantidad de puntos de contacto con las personas sin discapacidad dado que el colectivo de atletas tiene los mismos requerimientos a la hora de desarrollar y potenciar su capacidad evolutiva a su máxima expresión. Es quizá el equipo de profesionales de entrenamiento, quien una vez que incorporó todos los conocimientos técnicos y fisiológicos, deba pasar a un plano de especialización donde tendrá que sumar información sobre reglamentos, especificidades en base a la patología de las personas, de la biomecánica, la nutrición, psicología del deporte, etc.

El desarrollo de nadadores que poseen algún tipo de discapacidad generalmente está marcado por dos características principales, la primera es su pronta aceptación de la patología (congénita o adquirida), y posteriormente, su capacidad de adaptación a la misma que va a permitir luego armar una planificación acorde y particular al atleta. Sin estos dos pasos, difícilmente pueda lograr soportar las exigencias del entrenamiento, las presiones de la competencia, el exitismo del entorno y otros factores que siempre están asociados a la palabra que condiciona este estadio de alto rendimiento, GANAR.

Por eso es tan importante tanto las cualidades del atleta en cuanto a la práctica deportiva específica (táctico/técnica) como la actitudinal, su capacidad para combinar todo lo que requiere el entrenamiento de alto rendimiento (nadar, complemento en seco, descanso, alimentación, apoyo psicológico, etc.) con un entorno social y contextual sano (familia, amigos, ocio, estudios) que son puntos que van a determinar un fuerte soporte para quienes aspiren a permanecer en el plano deportivo. Y por último su equipo de trabajo, ya que entendiendo el contexto en el que cada uno se encuentra, debemos intentar que el mismo no esté conformado de forma singular, depositando toda la carga de responsabilidad en una sola figura –la de la persona que dirige el entrenamiento- sino orientando esta construcción hacia el sistema de trabajo interdisciplinario (preparadores físicos, nutricionistas, médicos, biomecánicos, psicólogos deportivos) generando sinergia entre todos para ofrecer la mejor contención al nadador.

Una vez que la persona deportista toma la decisión de querer dedicarse al alto rendimiento se involucra en un proceso muy similar al de la natación convencional (definición utilizada para nadadores sin discapacidad), con la particularidad que estarán bajo la órbita de distintos movimientos en los cuales podrá desarrollarse, cuando hablamos de alto rendimiento vamos a tomar como referentes al Movimiento Paralímpico y las Sordolimpiadas.

A medida que ha pasado el tiempo cada una de las personas referentes en el alto rendimiento han puesto a prueba el talento que poseen para el desarrollo de sus cualidades dentro de la natación, pero en el caso de la persona deportista con discapacidad, se da una constante que es que a todas las virtudes que se pueden encontrar en una atleta, se le suma una fortaleza mental, anímica y física que parece ser inquebrantable, muchas veces forjada en consecuencia con su patología y el vínculo que gestan con la misma. A partir de ahí, el nadador que decide ser parte de un desarrollo competitivo no tiene más que trazar los objetivos y en pos de estos comenzar con una planificación junto a su equipo de trabajo, donde la estrella debe ser el atleta, pero la función del entrenador tomará preponderancia similar a la de un gerente, que tendrá la desafiante tarea de potenciar su rendimiento.

Por características de cómo funciona la sociedad en general, este proceso de las personas con discapacidad y la natación, es en la cual se da el mayor grado de exposición social y mediática, hoy

en día potenciada por las redes sociales, por lo cual es muy importante no solo para la carrera del nadador en base a los objetivos trazados, sino que como accionar con un fin educativo en base al deporte, la inclusión y los beneficios inherentes que este aporte al desarrollo humano.

En esta etapa aparecerán experiencias con una carga de adrenalina que sin lugar a duda van a ser una de las etapas más importantes tanto en la vida de la persona deportista acuática como del equipo de profesionales del entrenamiento, como así también para las familias quienes van a ser testigos de que los límites que a veces de forma inconsciente se autoimponen no tienen que ver más que con prejuicios, y que muchas veces somos rehenes de ellos.

La coronación

Como hemos observado en este capítulo, encontramos muchos caminos para que se dé el vínculo entre la natación con las personas con discapacidad, donde podemos mencionar distintos estadios en los cuales cada uno va a poder desarrollarse de acuerdo con los objetivos particulares o generales en los cuales se encuentre más cómodo. Algunos de ellos determinados por las aptitudes con las que cuenta, otras con las posibilidades que el contexto le va a facilitar y otras dadas por relación que pueda generar con la patología que posee y las necesidades en base a la misma. En este plano hemos mencionado como la inserción en el medio acuático con fines terapéuticos (independientemente de la edad del individuo) suele ser el primer contacto con el ámbito. Luego hemos abordado la posibilidad de que la persona con discapacidad tenga particular interés en incorporar conocimientos técnicos a fin de poder sentirse primero con seguridad, y después con comodidad en el agua. Y por último los dos estados deportivos relacionados a la competencia donde el primero se basa en el mediano rendimiento y el último en el alto rendimiento, en el cual pudimos describir las características particulares de la experiencia.

En cualquiera de los casos, la permanencia en la actividad generará un ámbito de desarrollo en la personalidad del ser humano que repercutirá en su salud, por lo tanto, el beneficio será indivisible, lo cual se repetirá y tendrá un vínculo estrecho con el impacto en su profesional a cargo, que compartirá beneficios de la experiencia.

Es importante mencionar que este largo proceso por el cual pasa la persona con discapacidad vinculada a la natación, no debería tener un punto final, ya que si en algún momento se interrumpiera por alguna razón la práctica deportiva, sería altamente recomendable que la relación se conservara desde otros aspectos que puedan tener una conexión firme con la actividad, generando ese proceso constante de retroalimentación continua, para que cada vez más personas tengan acceso a experiencias deportivas de calidad en el medio acuático.

Esto puede darse desde la participación en la generación de espacios para la práctica deportiva, desarrollando proyectos donde las condiciones para que las personas con discapacidad puedan sumarse, se hacen cada vez más importantes, y la experiencia de quienes han vivido en algún momento el proceso se vuelve relevante, como por otro lado desde la presencia bien cerca del borde de la pileta, la función deportiva de una mayor cantidad de profesionales que eligen capacitarse, estudiar y seguir nutriendo de alguna manera a un número importante de deportistas con discapacidad que cada vez más necesitan de profesionales con un alto grado de conocimiento para acompañar sus carreras deportivas.

Capítulo 2

El acceso al medio acuático de las personas con discapacidad y la representación social sobre estas prácticas - Mg. José Luis Colaciuri

“...una representación social es una organización de imágenes y de lenguajes porque recorta y simboliza actos y situaciones que son o se convierten en comunes”

Serge Moscovici (1961, pg. 16)



Introducción

En este apartado se pretende analizar lo que llamamos accesibilidad al medio acuático, la participación de las personas con discapacidad (PCD en adelante) y la respuesta social a esta participación, desde una perspectiva de derechos. Para definir lo que percibimos como discapacidad nos apoyaremos en la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, promulgada por la ONU en el año 2006, con jerarquía constitucional en Argentina mediante la Ley 27044. De ella extraemos su propósito en el cual se anuncia:

Las personas con discapacidad incluyen a aquellas que tengan deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, al interactuar con diversas barreras, puedan impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás. (ONU, 2006, p.4)

Para Brogna (2009) la discapacidad no es una condición para curar, a completar o reparar, es una construcción relacional entre la sociedad y un sujeto (individual o colectivo). Y la autora agrega que la discapacidad toma cuerpo en un espacio situacional, dinámico e interactivo entre alguien con cierta particularidad y la comunidad que lo rodea. (p.185)

Vemos lo que denominamos discapacidad como un complejo entramado social que excede las condiciones de salud de una persona. Bajo este enfoque, posicionarse en un modelo teórico, y en este caso hacer referencia al modelo social de la discapacidad, es aventurar una síntesis de una manifestación, entendida ésta como una reconstrucción racional de la información que se dispo-

ne, “como un principio explicativo de la realidad observable” (Calvo Vélez, 2007, p. 92).

Y en esta particular observación, la realidad observable, es posible que estemos tentados a creer que las sociedades se desenvuelven de maneras similares, sean estas occidentales u orientales, y que en determinados entornos esperamos comportamientos similares entre sí, estandarizados, como los definidos por Marc Auge (1998) estos “No lugares”¹, aquellos que nos permiten estar a gusto en espacios reconocibles y que nos llevan a pensar, que el acceso a participar en un medio acuático, sería igual de visto tanto en Buenos Aires como en Estambul (p. 40).

En esta danza de comportamientos repetidos, situados, esperados por todos los usuarios, sorprende y se rompe frente la necesidad de contemplar las diferencias.

Entonces en este juego de descripciones; “yo soy”, “él es”, “nosotros somos”, hay quien describe y quienes son descritos, hay un lenguaje a través del cual el cuerpo “es percibido y nombrado o, lo que es lo mismo, objetivado a través de la mirada y del discurso de los otros (Bourdieu, 1986, p.186).

Estos cuerpos hablados son aquellos descritos como diferentes, categorizados, exaltados o interiorizados, o plausible de ser corregidos legalmente.

Es en este formato de lo describable en donde las diferencias se resaltan, es la accesibilidad la que posibilita u obstruye el desarrollo personal y colectivo, ya que son las elecciones de todos los actores involucrados las que abrirán o cerrarán puertas.

En este camino de las apreciaciones y construcción de entornos para todos y todas, ocurre que, en la práctica, según García Alonso (2003):

“... Deberíamos dejar de vislumbrar la condición de discapacidad desde un enfoque minusvalorante, porque esta percepción trae aparejado en muchas situaciones, la proyección de un exceso de proteccionismo sobre la PCD que ha significado para muchos, la anulación total de su personalidad y en otros casos, el ocultamiento total de estas personas” (p. 34).

Esta práctica tan habitual, la invisibilización de cualidades, solo es percibida por un reducido grupo de personas que por lo general son las que conforman el entorno primario de la PCD, familia, amigos docentes, entrenadores etc. Desde una perspectiva de derecho, visibilizar estos comportamientos resultaría fundamental si queremos que el resto de las personas dejen de ver limitaciones para permitirse ver personas, nadadores y atletas.

Se requiere pues de un cambio en la accesibilidad que permita modificar ese sentido común, que tanto excluye la participación.

Cuando hablamos de este sentido común, que recae sobre las PCD al momento de participar en un medio acuático, parece que solo apunta a una mirada referida a lo biológico o a una práctica que busca solo una solución sanadora, reparadora.

¹ Un No lugar es para Marc Auge un espacio despojado de las expresiones simbólicas de la identidad, las relaciones y la historia: los ejemplos incluyen aeropuertos, autopistas, autónomos cuartos de hotel, el transporte público.

Para Ferrante & Venturiello (2014) “La discapacidad automáticamente tiende a llevarnos al ámbito de la falla, la falta, la anormalidad” (p. 46). Como patrón esperable una conducta social estandarizada, un supuesto único.

Desde este sentido común se interpreta que las actividades en medios acuáticos son prescritas mayoritariamente por expertos en la medicina como forma de rehabilitación, como un formato naturalizado y esperable.

Ese supuesto inhabilita y coloca como forma secundaria la tarea de especialistas en la actividad física y puntualmente de la natación, dejando de lado aspectos inherentes a la persona como lo volitivo, lúdico o social, por ejemplo, para solo enfocarse en la reparación.

Esta práctica tan habitual, la prescripción rehabilitatoria, ha instalado en el imaginario general que tener una discapacidad y realizar actividades acuáticas es sinónimo de terapia, por lo tanto, se podrá encontrar una cura, la que va a favorecer una mejora en la percepción social sobre esta persona. Figura 1



Figura 2: Práctica social



Figura 2: Práctica social

Este hipotético accionar solo tiene la intención de ser un llamado a la reflexión, de un comportamiento que resuena como habitual, como lo esperado de una práctica acuática, y bien sabemos que no es el único fin esperado, como se intenta reflejar en la figura 2.

Pero quienes practican un intenso activismo en temas relacionados con la discapacidad, observan que las dificultades que las personas encuentran en su vida cotidiana radican prioritariamente en una organización social muy poco respetuosa con las necesidades de las PCD.

Sería esperable modificar esa sobredimensión del cuerpo, históricamente como objeto de terapia y rehabilitación para médicos y educadores, con una sociedad como afirma Moscoso (2016) que se visibiliza como “discapacitante”, que impide la participación en la vida social como mediante acciones rígidas que afectan la participación en los espacios públicos, los accesos a la educación, al mercado laboral, y a la posibilidad de iniciar un proyecto de vida independiente (p. 911).

Frente a esta mirada social obturadora, resulta conveniente traer la palabra de Barnes (1998) quien se va a plantear que, si bien existen numerosos estudios acerca del impacto de este com-

portamiento social que inciden sobre las PCD, pocos son los estudios que abordan los orígenes de estas. El autor explica que comprender este factor es sumamente importante ya que, para apreciar plenamente el alcance de la opresión sobre un colectivo de personas, es vital interpretar la historia y su relación con la cultura occidental.

Barnes (1998) va a ensayar dos razones para que esto ocurra, la primera sugiere que las percepciones culturales de la discapacidad son moldeadas por temores psicológicos profundamente arraigados a lo anormal y lo desconocido.

El segundo lo explica como una opresión hacia las PCD en términos materiales o económicos más referido a su participación en la producción (p 2).

Además, sugiere que estos comportamientos tienen fuertes raíces en el mundo antiguo, los que hemos heredado y se replican hoy en día en un imaginario compartido, naturalizado.

En el marco de la enseñanza de la educación física, solemos partir de la idea que todos los seres humanos tenemos un cuerpo y este hecho nos constituye como personas. Sin embargo, siguiendo a Barbero (2001) a través de la historia se ha elegido la vía más común para enunciar, el cuerpo físico y su mecánica, lo palpable y observable cuyo significado nos remite a las ciencias médicas, la anatomía y la fisiología (p 18).

¿Pero qué papel cumplirán quienes no se ajustan a un escenario que a priori se nos presenta como selectivo? ¿Las PCD deberán acceder a las prácticas acuáticas solo con permisos que las habiliten? ¿Recibirán en estos entornos el mismo trato discursivo que todas las personas?

En franca crítica a nuestro accionar y a modo de reflexión, podríamos señalar tomando a Rosatto (2009), que, si la discapacidad es una anormalidad, diagnosticada por profesionales respecto de un parámetro de normalidad, la intervención profesional, en nuestro caso como profesores, intentará corregir lo incorregible, confundirá la cura con la orientación profesional, incluirá el sometimiento del cuerpo y la sospecha de inhumanidad (p 98).

Seguramente estos interrogantes podrán sonar exagerados vistos desde un lugar al que no le ha tocado vivenciar procesos de características exclusivas y excluyentes, pero ponerlos en palabra quizás nos sirva de ejercicio para pensar en espacios de prácticas en convivencia con la diferencia, en donde la diversidad suma y no sea vista como un problema a resolver.

¿Podremos abocarnos a construir espacios acuáticos para que todas las personas accedan a disfrutar de esta práctica, o seguiremos pensando que algunos necesitarán talleres de reparaciones? Esa será nuestra tarea, elegir el enfoque que pueda desentramar esa representación social que a priori se nos refleja como hegemónica.

A) El derecho a un medio acuático accesible

Resulta necesario hacer un ejercicio introspectivo acerca de la importancia de garantizar este y otros derechos que inicialmente nos resultan vulnerados. Derribar obstáculos que obstruyen es una tarea cotidiana que va mucho más allá del ingreso o el egreso a un natatorio, como afirmó Ariel Quassi en el capítulo uno. Con frecuencia se pretende equiparar el concepto de accesibilidad

a cuestiones vinculadas con el espacio físico como por ejemplo la falta de rampas o la excesiva cantidad de escaleras.

Sin embargo, es necesario poner énfasis que ésta puede materializarse a través de diferentes dimensiones, como la arquitectónica, comunicacional, metodológica, instrumental, programática y actitudinal, a las que se suma la accesibilidad tecnológica la cual atraviesa todas las anteriores. (Sasaki, 2005, p 23).

¿Cómo podríamos pensar esos accesos a las actividades acuáticas?

a) Accesibilidad arquitectónica: Espacios sin barreras ambientales físicas, en los accesos y egresos al edificio, club etc., equipamientos adecuados en vestuarios, accesos al natatorio con equipamientos adaptables como rampas desmontables de ingreso al agua o grúas.

b) Accesibilidad comunicacional: Comunicación interpersonal como cara a cara, en lengua de señas, escrita en carteles, gigantografías en pictos, textos en braille.

c) Accesibilidad metodológica: Variabilidad en metodologías de enseñanza, enfoques centrados en las personas y no en satisfacer la excesiva demanda de los dispositivos sobre los intereses y tiempos de los usuarios etc.

d) Accesibilidad instrumental: Instrumentos, utensilios y herramientas de enseñanza o entrenamiento, variabilidad de formas, texturas, tamaños que se ajusten a cada necesidad etc...

e) Accesibilidad programática: Diseño de políticas públicas (leyes, decretos, anuncios oficiales gubernamentales, etcétera.), normas y reglamentos (institucionales, empresariales, etcétera que agilicen la práctica activa de las personas.

f) Accesibilidad actitudinal: Diseños que eliminen y sancionen los preconceptos, estigmas, estereotipos y discriminaciones, sobre las personas en general.

¿Podríamos pensar en otros formatos que no aumenten la brecha sobre los unos y los otros?

En respuesta a esta pregunta y para no caer en soluciones que incrementen lo que queremos corregir, deberíamos pensar en trabajar colaborativamente con los interesados, pensar en configuraciones de apoyo que respondan a las necesidades de cada interesado, hacer partícipes a las personas y sus familias que requieran de estos apoyos, para agilizar la variabilidad de actividades y espacios que resulten comunes, sin caer en estigmas identitarios.

B) La inclusión como estigma identitario

Como punto de partida, es fundamental no perder de vista que lo que llamamos inclusión, es un continuo proceso, es decir, no se trata como afirma Ainscow (2003) solo una cuestión de fijación y logro de determinados objetivos, es una práctica una labor que nunca finaliza. "La inclusión debe ser considerada como una búsqueda interminable de formas más adecuadas de responder a la diversidad". "Se trata de aprender a convivir con la diferencia y de aprender a aprender de la diferencia" (p.12).

La inclusión referida al derecho a la educación, es un principio rector que debe orientar el curso de las políticas y prácticas educativas, teniendo como eje fundamental el reconocimiento y valoración de la diversidad humana. Duk et al. (2016).

La UNESCO (2017) define términos que son complementarios y suelen utilizarse erróneamente como sinónimos.

“La inclusión es un proceso que ayuda a superar los obstáculos que limitan la presencia, la participación y los logros de todos los estudiantes y la equidad consiste en asegurar que exista una preocupación por la justicia, de manera que la educación de todos los estudiantes se considere de igual importancia” (p 12).

Resulta interesante pensar en cómo con el afán de disminuir las desigualdades en la participación, hemos incorporado el concepto de adaptabilidad como respuesta a dar paso a la inclusión en medios acuáticos. Una adaptación situada sólo en algunas personas, las que deberán realizar esas prácticas en espacios adaptados y distintos.

Bajo esta mirada social, cargada de buenas intenciones, la práctica adaptada se transforma en una forma con pretensiones inclusivas, pero con una gran carga exclusiva para algunos y excluyente del resto de las personas.

No es un dato menor que en estos momentos estemos atravesando el pasaje de la integración a la inclusión educativa, posicionamiento que acentúa el foco en los entornos más que las características personales. Pero nos surgen algunos interrogantes que aún seguimos desgranando:

- Si una PCD realiza una actividad física puntual ¿automáticamente surge asociado el término de “actividad inclusiva”?

- ¿Esto ocurre porque aún existe este descreimiento sobre las posibilidades o respuestas de las PCD?

- ¿Se encuentra presente en esta referencia una mirada exagerada del enfoque asistencialista?

Estas dudas nos colocan en un escenario nuevo, el de la necesidad de crear procesos más participativos. Y en el afán de lograrlo, se llega a una exageración de la propuesta, solo a los efectos de no desentonar con la inmediatez de lo esperable.

Pensemos en lo siguiente: Por ejemplo: Una actividad de enseñanza de natación, promovida en un club al cual asisten numerosos niños/as, el hecho de que en ese espacio asista un niño/a con síndrome de Down ¿ya convierte esa actividad acuática en inclusiva? ¿Por qué la necesidad de renombrar este espacio?, ¿por qué no permanecer solo como escuela de natación?

Pensamos que esto tiene una respuesta, porque por un lado tendríamos dos percepciones de un mismo término, la inclusión educativa y luego la inclusión social.

En la visión de la educación inclusiva, esta consistiría en un proceso de producción continuo y de asignación de derechos en un universo diverso. Pero a diferencia de esta, la inclusión social no es una respuesta a la diversidad, sino que implica la exclusión social de otros grupos, a través de la producción de un centro definido como “normal” al que los grupos excluidos deberían ser incluidos.

Como afirma Armijo Cabrera (2018) citando a Apablaza (2015) “La inclusión produce una comunidad, al mismo tiempo que determina sus límites y excluye a quienes no le pertenecen, en un proceso de inclusión/exclusión social dinámico” (p. 9).

Siguiendo a Sergei Moscovici (1961) “Algo que se nos presenta como ausente nos choca y desencadena toda una elaboración del pensamiento, no sucede por la naturaleza del objeto, sino en

primer lugar porque es extraño, y después porque se halla fuera de nuestro universo habitual” (p. 39). Al tener un carácter social esta representación o mirada sobre la discapacidad es compartida por un grupo, con el fin de clasificar un objeto de carácter social y explicar sus características, para incorporarlo a su realidad cotidiana, en la que nuevamente percibimos estas propuestas como hegemónicas y dadas en sí mismas como el camino a seguir, por supuesto en forma errónea y exagerada.

Es probable como señala Goffman (1963) que al encontrarnos frente algo que nos resulta extraño las primeras apariencias nos permitan prever en qué categoría se encuentra y cuáles son los atributos que lo caracterizan. Para el mismo autor, el término estigma será utilizado para hacer referencia a un atributo profundamente desacreditador, “un atributo que estigmatiza a un tipo de poseedor y puede confirmar la normalidad de otro” (p. 13).

Sobre esta mirada distanciada Goffman (1963) agrega que por lo general no somos conscientes de haber formulado previsiones sobre lo extraño, y probablemente comencemos a darnos cuenta de que hemos estado construyendo sin parar determinados supuestos sobre los individuos que nos rodean. “Mientras el que es percibido como extraño está presente ante nosotros, puede mostrarse como dueño de un atributo que lo vuelve diferente de los demás y por consiguiente merecedor de desconfianza” (p.14).

Por lo tanto, estigmatizar la inclusión supone colocar a ésta en un lugar distintivo extraño a lo esperable, nuevamente “como un sí de la participación colectiva”.

La inclusión es un orden lleno de conflictos, de alcances utópico destinado a ser transitado para aprender en su andar, la inclusión no debiera pensarse como un tópico individual a resolver, sino como una convivencia continua.

Sería prudente no apropiarse en forma tan ligera de un término tan ambiguo en cuanto a interpretaciones, poner el freno a las distinciones para pensar estrategias que se enfoquen en ampliar los horizontes participativos.

C) La desigualdad terminológica en las prácticas acuáticas

En líneas generales, podemos decir que la utilización del lenguaje posibilita la comunicación entre los sujetos, ya sea para comunicar ideas, sensaciones o sentimientos. Lo que decimos en gran parte nos posiciona frente al entorno, podemos nombrar lo que nos rodea de muchas maneras. Conocemos primariamente nuestro idioma para comunicarnos, expresarnos y darnos a conocer, es el lenguaje el que nos permite presentarnos en sociedad y reflejar cuáles son nuestras intenciones, nuestras ideas y hasta nuestros propios miedos. El lenguaje colabora, de esta manera, al aprendizaje socializado y a la construcción de una cultura común.

Al respecto Mora (2002) toma palabras de Robert Farr y anuncia que esta representación social, “... tiene una doble función, la de hacer que lo extraño resulte familiar y que lo invisible sea perceptible, porque lo insólito o lo desconocido es amenazante cuando no se tiene una categoría para clasificarlos” (p. 7).

Resulta necesario plantearnos entonces, si alguna vez como docentes entrenadores o guardavi-

das etc., hemos podido reflexionar en el uso cotidiano de lo que expresamos como un acto de responsabilidad, es decir preguntarnos si las palabras que utilizamos habitualmente se ajustan a aquello que se quiere transmitir.

En tal caso, qué imagen del mundo se está transmitiendo ¿con qué lenguaje y con qué símbolos transmitimos afectos, ideas, cultura, valores? ¿Usamos las mismas palabras para todos y todas? ¿O para un grupo utilizamos unas y para otros, otras?

La elección de las palabras con las que se definen a las PCD suele pasar desapercibido como hecho repetitivo, sin tener en cuenta que el lenguaje es la herramienta que va a condicionar las representaciones de cualquier realidad, por lo tanto, estas no son inocuas.

Después de la “Convención internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad” en nuestro país bajo la ley 27044/2014, en la cual se da un gran paso explícito en cuanto referenciar una mirada sobre derechos, en uno de sus enfoques (Propósito) se acordó que el término adecuado para referirnos a las personas que tienen una o más discapacidades es: “Personas con Discapacidad” (PCD) o “Personas en situación de Discapacidad” (PeSD), (Naciones Unidas 2008). A pesar de ello la danza de términos incorrectos sin reflexión mediante, continúan circulando en todos los espacios como expresiones naturalizadas, lamentablemente estas son legitimadas por comunicadores, docentes, médicos y dirigentes de políticas públicas aumentando más la confusión y generando enormes desigualdades.

Al respecto no cabe duda que se debe evitar el uso de un lenguaje discriminatorio y estigmatizante cuando nos referimos a las PCD, a fin de evitar poner el énfasis en la carencia en la imposibilidad por delante de la condición de persona.

Suele ser frecuente, aun, escuchar términos como: lisiado, defectuoso, incapacitado, inválido, ciego, enfermo mental, anormal, entre otros, como un eco repetido, clonado, a la espera de no desentonar frente a la escucha, pero sabemos que el ejercicio reflexivo deja expuesto la falta de información y la anuencia a la actualización discursiva.

A continuación, podemos hacer un pequeño ejercicio sobre algunos significados de cada uno de estos calificativos que ya no deberían utilizarse:

Discapacitado: Este término no es correcto porque se integra como parte de la aproximación a la misma persona, como una condición por encima de su humanidad y no lo es.

Diminutivos: este uso (“cieguitos”, “sorditos”) se debe eliminar debido a que conlleva a un tratamiento infantil que no se enfoca en mejorar su participación en la sociedad y asumir responsabilidades sino en ser siempre una persona por debajo de uno.

Enfermo: La discapacidad no es una enfermedad o ésta deriva de una enfermedad en todos los casos. Si no, en muchas situaciones, esta percepción desaparece cuando eliminamos barreras en el entorno. Muchas PCD están perfectamente sanas de salud por eso nos a ellas como enfermos o “enfermitos” y esto no es correcto.

Capacidades distintas: Es un enfoque que si bien parte de una actitud positiva no se adecua a una aproximación adecuada hacia las PCD. No se tienen otras capacidades, si no que algunos tienen algunas de estas aumentadas y otros disminuidas.

Impedido: No se es impedido en sí mismo, nuevamente se relaciona más por efecto de una situación del entorno.

Anormal: Esta aproximación parte de sentirse superior al otro en términos de lo que se percibe como común y poco común, sin caer en cuenta que en lo profundo esta es una expresión discriminatoria.

Lisiado: Este término se usó después de la Primera Guerra Mundial (1918) para referirse a aquellos que habían regresado al hogar con lesiones permanentes, especialmente amputaciones e imposibilidad de caminar.

Defectuoso: Es un concepto muy enigmático, pues la belleza es muy ambigua y depende de la sociedad a la que se referencia. Para algunas culturas ser demasiado blanco, obeso o de piel oscura puede ser considerado un defecto, sin embargo, generalmente a los individuos con algún tipo de discapacidad se les señala indefectible y erróneamente con este término.

Incapacitado: Se refiere a un individuo que carece de capacidad.

Inválido: Significa sin valor. Así fueron consideradas las PCD desde la antigüedad hasta finales de la Segunda Guerra Mundial y aún hoy son muchas las veces que se les identifica erróneamente con esta palabra.

Expresiones que resultan confusas:

“No vidente” en lugar de Persona con baja visión o persona ciega:

¿Por qué definir a las personas por lo opuesto?, a nadie se la define como caminantes o no caminantes, o a una persona alta de estatura no le decimos es una persona no baja etc....

Se confunde **Lenguaje de señas con Lengua de señas:** Como ya hemos visto cuando hablamos de lenguaje, nos referimos a algo abstracto, es un concepto más amplio, se trata de la capacidad de poder comunicarnos, de expresar nuestros sentimientos, como por ejemplo el lenguaje humano, lenguaje corporal, etc. El lenguaje nos dicta las normas ortográficas o gramaticales de cada una de las palabras o signos. La lengua es algo concreto, es un código que utilizamos para comunicarnos, un idioma que aprendemos y que utilizamos, o sea, lo que hablamos o designamos. Cada persona habla o seña en su lengua, por ejemplo, lengua inglesa, lengua española, lengua de señas, etc. Cada lengua tiene una estructura, una gramática y vocabularios propios. La lengua de señas es el lenguaje a través de gestos por el que se comunican las PCD auditiva y/o dificultad en el habla. También es usado por personas sin dominio de la lengua oral por la circunstancia que sea.

Sordomudo y no persona con Hipoacusia o persona sorda: Si bien esta expresión se repite cada vez menos, es posible que se siga utilizando en ámbitos no específicos o cercanos a la comunidad sorda. Decir sordomudo es considerado casi un insulto para la comunidad sorda. Las personas sordas hablan, tienen su voz, algunos optan por comunicarse oralmente, otros por usar la lengua de señas, y otros manejan ambas sin problemas. Hablar no es un imposible para las personas sordas, sino más bien una elección; elección que debe estar basada en la capacidad de la persona sorda, gracias al aprendizaje de expresarse oralmente y también en el conocimiento de la lengua de señas, a esta forma de comunicarse la llamamos bilingüismo. Dominar ambas lenguas, la lengua oral y la lengua de señas no limita una sobre la otra, sino que duplica sus posibilidades de interacción en la sociedad. Puede ocurrir que trabajemos con personas que utilizan comunicación aumentativa por tener alguna lesión cerebral, por ejemplo, pero esto no impide articular un lenguaje oral, quizás éste sólo es comprensible en un entorno reducido, pero de ninguna manera puede considerarse una persona muda.

Condenado, confinado a una silla de ruedas y no usuario de silla de ruedas: Deberíamos evitar las descripciones negativas o de carácter sensacionalistas sobre la discapacidad: cuando expresamos

que estás “sufren de”, o son “víctima de”, o están “afligidas con”, o “confinadas en” refiere a asignarles un lugar de padecimiento sin fin e injusto, en el cual con esas adjetivaciones se desactiva cualquier intento de acción positiva. Las personas que utilizan sillas de ruedas para movilizarse son usuarias de ese elemento, como los son también de otros elementos.

Enano y no Personas de baja talla: A las personas que se encontraban por debajo del tercer percentil (el rango para describir las variaciones de talla de las personas de una población determinada) antiguamente se las denominaban enanos y se les asoció generalmente como bufones de reyes y atracciones circenses. Con el pasar del tiempo este término ya ha sido reemplazado por el de baja talla, atendiendo a criterios éticos internacionales.

Esta expresión antigua, “Enano/Enana”, suele venir acompañado con un diminutivo expresivo, enanito, pequeñito, chiquito, este uso del diminutivo “ito/ita” confunde tamaño corporal con esencia personal, “el quien se es o quien expresa ser”. El término baja talla define aquellos en las que está involucrado el esqueleto por gran cortedad de los huesos de las extremidades y de la columna vertebral y se les denomina Osteocondrodisplasias.

Personas extraordinarias, “super humanos”, llenas de coraje o especiales: Esta expresión suele confundir bastante al momento de destacar una labor, un éxito o un rendimiento personal. Al éxito se lo asocia a lo extraordinario, pero con más énfasis al descreimiento si este proviene de una PCD, por lo que es un error muy común intentar ver a esas personas como como superhéroes, llenas de coraje o especiales, esto distorsiona la verdad e implica que “es insólito tener talento o habilidades por formar parte de este colectivo de personas”.

Lo razonable es mostrar a las PCD que tienen éxitos personales y a las que no lo tienen, pero que ambas luchan todos los días por llevar una vida lo más plena posible y no centrarse solo en la carencia.

Se vislumbra como un problema a resolver la posibilidad de comprender la raigambre discursiva y reflexionar en consecuencia, para poder desnaturalizar las expresiones excluyentes dirigidas a los usuarios/as con discapacidad en los espacios de aprendizajes y participación en medios acuáticos, por parte de sus docentes y entrenadores.

Para Ríos Hernández (2009) un factor a tener en cuenta para un docente de educación física, son las experiencias previas, su propia ideología, su actitud hacia la búsqueda de la solución de problemas, su capacidad de innovación, entre otras. Y agrega que estas acciones pueden determinar las posibilidades educativas de su alumnado y, por tanto, situarlo en mejores o peores condiciones para el aprendizaje (p. 91).

Como afirma Esteve (2006) “el peor problema es la “idealización”. El docente posiciona a la enseñanza con una imagen en la que se acentúan los modelos ideales o como el autor expresa lo que un buen profesor debe hacer, lo que debe pensar y lo que debe evitar, pero sin aclarar en la práctica cómo hacerlo, cómo comportarse al enfocar los problemas reales y cómo esquivar las dificultades más comunes (p. 3). Deberá ser un accionar cotidiano corregir discursos que anulan y paralizan por otros que estimulen y potencien en nuestras prácticas cotidianas.

Conclusiones

Para concluir reflexionamos sobre la pregunta que se formulan Mirc, A, Sosa, L.M, Ferrante C. (2014) si ¿no estaremos reproduciendo la construcción de un conocimiento apartado, disgregado en alteridades de un saber “discapacitante” al abordar este tema puntual? (p. 1). Creemos que estamos en el camino de ponerlo en palabras, generar el espacio para desnaturalizar comportamientos que damos por hecho, como algo esperable. Se trata de reflexionar y producir otras palabras u otras miradas sobre lo que se enuncia como discapacidad.

Es la oportunidad de nombrar de otra manera el cuerpo con discapacidad y las prácticas que se realizan sobre él. Tengamos en cuenta que las PCD son personas cuyas limitaciones no devienen de lo que podríamos llamar su discapacidad, si no del entorno que limita y antepone barreras para la libertad de acción y el ejercicio de sus derechos.

No se trata de juzgar las habilidades de las personas al nadar, como si esto fuera solo aplicar correctamente la técnica de Crol. Desearíamos que una buena práctica realizada por docentes y entrenadores dejara de lado los prejuicios personales, los discursos que solo nublan y pueblan de eufemismos las relaciones entre personas, que se dejara de pensar que las PCD necesitan entornos, prácticas, y movimientos distintos para ser tenidos en cuenta. Cerramos este escrito con la siguiente reflexión que nos trae Clifford Geertz (2003):

“...una vez que nos hemos familiarizado con la nueva idea, una vez que ésta forma parte de nuestra provisión general de conceptos teóricos, nuestras expectativas se hacen más equilibradas en lo tocante a los usos reales de dicha idea, de suerte que así termina su excesiva popularidad” (Geertz 2003, p. 19).

Repensar para no caer en soluciones mágicas o en anuncios rimbombantes que no hacen más que confundir ya que solo se trata de convivir.

Capítulo 3

El modelo rehabilitador de abordaje de las personas con discapacidad.

Prof. Y T.F Alicia Arroyo

“El ser humano sabe hacer de los obstáculos nuevos caminos, porque a la vida le basta el espacio de una grieta para renacer” Ernesto Sábato.



La experiencia nos ha demostrado que las infancias estimuladas cualitativamente y en forma temprana tienen una capacidad de aprendizaje sorprendente; y aún más si la comparamos con sus posibilidades funcionales se logra un desarrollo en cantidad y calidad de las herramientas adecuadas para un desenvolvimiento futuro satisfactorio en las actividades de la vida diaria (AVD) y de su aplicación en los deportes. Muy a menudo se observa que los atletas que han llegado al alto rendimiento deportivo, lo han conseguido gracias a una completa estimulación desde todos los aspectos durante el proceso de rehabilitación en su niñez y adolescencia. Esta afirmación coincide con lo expresado por Ariel Quassi en el capítulo uno, Nadia Maiarota en el capítulo cinco, y Marcelo R. Díaz en el capítulo siete.

¿Cómo logramos el propósito de arribar a la persona motriz mente independiente? Posibilitando la mayor cantidad de variantes de experiencias motoras, comenzando por la estimulación del sistema propioceptivo, que es el regulador del tono muscular y responsable del mantenimiento de la postura y ejecución de los movimientos. Sólo así podremos llegar a la sumatoria de acciones que resulten en el gesto coordinado, elemento fundamental para la práctica deportiva. Buscamos en la asociación de la repetición y de la motivación todas las variantes posibles de los esquemas motores.

Dentro de las actividades se buscará desarrollar, al margen de la patología, las formas básicas del movimiento como: reptar, rolar, traccionar, apoyos y descarga de peso, y las coordinaciones espaciales y óculo manuales, todo a través del más eficaz mediador: el juego y el cuerpo puesto en el juego.

Observamos que las infancias con cualquier secuela motora tienen la misma necesidad de juego que toda la niñez, y por eso es indispensable incluir a la familia y a todo aquel que esté ínti-

mamente ligado a las infancias en actividades lúdicas adaptadas. De esta manera se estimula el jugar por el placer mismo de jugar y así todos en conjunto van perdiendo el miedo a la caída o al golpe, situación por la que toda infancia sanamente pasa y almacena también como una experiencia motora.

Qué mejor modelo rehabilitador que aquel que habilita funciones que se apegan a la normalidad teniendo en cuenta las posibilidades individuales.

Si pensamos en un espacio físico en donde las condiciones se equiparán al máximo posible, desde el punto de vista motor y desde la funcionalidad, seguramente elegimos el agua (Kelly y Darrah 2005). Es aquí donde se anula, no puede accionar y pierde su efecto la fuerza de gravedad, la mayor responsable de nuestras posturas, reacciones y también deformidades, y el factor más limitante que en muchas oportunidades hace que el lograr la bipedestación, por ejemplo, sea algo muy difícil.

En el agua la gravedad es mínima. Con nuestro cuerpo sumergido, su peso se reduce enormemente. Si bien esta es la cualidad por excelencia que resaltamos el medio acuático y en el cual se fundamenta el accionar a la hora de trabajar en él, debemos saber que no es la única acción física sobre nuestro cuerpo cuando nos sumergimos. También podemos experimentar y ser beneficiados con la utilización de principios como la acción y reacción acción la turbulencia y el resultado de todos estos en equilibrio: la flotación (Green, 2010).

Una vez que todos nuestros temores y pensamientos se aquietan, entra en comunión la respiración con el tono muscular de una forma sorprendente, y es visible el equilibrio aún en los casos en los que nos parecerá imposible lograrlo. Sea cual fuese su condición, conformación o tamaño ese cuerpo se entrega y flota.

Ahora bien, para llegar a esta instancia se debe pasar por un sinfín de estímulos y sus posibles combinaciones durante una etapa en la que denominamos adaptación. Nada surgirá de un día para otro, en determinados casos llega a ser un proceso de meses y hasta años. Siempre se busca un fin: la independencia y el auto valimiento en cualquiera de sus posibilidades.

Una vez estable este cuerpo en el agua conociendo y teniendo el control de sus posibles cambios según que movimientos acciones, estará en condiciones de trasladarse.

Algunos lo harán siguiendo los lineamientos convencionales de la natación y sus estilos, mientras que otros lo intentarán con adaptaciones, pruebas, marchas y contramarchas buscando llevar a la mínima reacción posible a un cuerpo invadido, tal vez, de reacciones asociadas y reflejos patológicos. Debe entenderse en cada caso cuáles de ellos pueden volverse a favor en una determinada acción, sabiendo que por su naturaleza siempre responderán del mismo modo (por ejemplo: reflejos tónicos cervicales).

De esta manera se logra el mayor empuje y desplazamiento de agua posible en una misma dirección y del modo más rítmico y repetitivo lo que provoca un avance, la traslación; lo que las personas protagonistas definen como lo más cercano a la libertad.

Capítulo 4

Aporte desde la terapia física - Prof. Alicia A. Arroyo T.F.



La hidroterapia consigue sus efectos terapéuticos mediante las propiedades físicas del agua que van a aportar energía mecánica o térmica a la superficie corporal y mediante los principios físicos derivados de la inmersión. Es importante remarcar que esta actividad implica la habilitación o rehabilitación de funciones, como lo indica su nombre es una “terapia” y como tal debe de ser llevada a cabo por equipo terapéutico debidamente calificado.

El ejercicio en la tierra no siempre podrá convertirse en ejercicio acuático porque la fuerza principal en éste es la de flotación y no la gravedad.

Por lo anteriormente citado, cualquier programa de actividades acuáticas debe basarse en una sólida comprensión de la flotación, las fuerzas de resistencia del agua y sus relaciones. Esta apreciación coincide plenamente con lo planteado por Nadia Maiarota en el Capítulo cinco.

Principio de Arquímedes

Todo cuerpo sumergido en un líquido recibe un empuje de abajo hacia arriba igual al peso del volumen del líquido desalojado.

Los objetos sobre la tierra están sujetos a la atracción de la gravedad terrestre en el agua esta fuerza está contrarrestada, hasta cierto punto, por una en sentido ascendente de flotación.

Factores Hidrostáticos

Cualquier objeto con una gravedad específica inferior a la del agua flota.

La fuerza de flotación facilita el movimiento hacia la superficie del agua y se opone al movimiento en sentido opuesto.

La flotación es una de las principales fuerzas implicadas en la terapia acuática.

El centro de gravedad en la tierra se corresponde con el centro de flotación en el agua	
<p>Centro de gravedad</p> <p>En cada cuerpo existe un punto tal que el peso puede considerarse concentrado en dicho punto.</p> <p>En el ser humano se encuentra delante de S2.</p>	<p>Centro de flotación</p> <p>Es el centro de la superficie sumergida y en el que se considera que actúa la fuerza de flotación.</p>

Factores Hidrodinámicos

Estos son los responsables de la facilitación o resistencia al movimiento en el agua. A saber, contaremos con:

- ▶ Fuerzas de cohesión.
- ▶ Fuerza frontal.
- ▶ Fuerza de succión.
- ▶ Movimientos irregulares o turbulencias.

Un cuerpo se mueve en un líquido generando movimientos que van hacer variables según la velocidad del desplazamiento y la morfología del cuerpo generando una diferencia de presión máxima en su parte anterior y una mínima en su parte posterior.

Teniendo en cuenta que la función del sistema propioceptivo consiste en regular el tono muscular en todo el cuerpo con la finalidad de mantener la postura y ejecutar los movimientos, imagínense un estímulo envolvente y constante alrededor del cuerpo, a lo que contribuiría. Este es el estímulo que debemos organizar cuando el cuerpo está inmerso en el agua mediante las herramientas que ésta nos brinda, a saber: fuerzas de acción y reacción, empuje, succión, flotación, etcétera.

Observando las reacciones del cuerpo en el agua tendientes a la traslación, podremos detectar las desviaciones, suplencias y patrones a adoptar para llegar a ese fin, según los casos.

Por ejemplo, tengamos en cuenta estos datos de comportamiento motor:

- ▶ en los rolidos del cuerpo no hay rotación entre hombros y pelvis;
- ▶ Sí funcionan brazos las piernas se tornarán pasivas y viceversa, por la dificultad de disociación que existe entre cinturas;
- ▶ Al caminar deben de ceder estabilidad;
- ▶ Pierden aceptación de peso y equilibrio compensando con flexión de miembros inferiores para realizar los pasos o trasladando todo el peso a una pierna adoptando un patrón como punto de apoyo.

- ▶ Es importante observar las fijaciones que sobrevienen para vencer la gravedad, así encontraremos mayor afección en la musculatura anti gravitatoria.

La Meta: Independencia motriz.

Buscaremos: “Un máximo de rendimiento funcional de los modelos motrices con la mayor normalidad posible”.

¿Cómo? Mediante la utilización y adaptación de Técnicas de Reeducción Neuromuscular.

- ▶ Bobath.
- ▶ FNP (Facilitación Neuromuscular Propioceptiva)
- ▶ Brunnstrom.

Con el objetivo de:

Estimular apoyos, rolidos, disociaciones en cinturas, coordinación, amplitud y soltura en los movimientos, desarrollo cardio respiratorio e incremento de aptitudes físicas.

Facilitando reacciones de enderezamiento, reacciones de equilibrio, descargas bipedestación y marcha; tendientes a desarrollar el engrama motor, esquema corporal y la sensopercepción, sin dejar de lado la aplicación de estos logros a las AVD (actividades de la vida diaria), la inclusión social y el desarrollo socio-afectivo.

Para resultados óptimos el programa debe ser individualizado y específico.

A considerar dentro de los requerimientos necesarios para llevar a cabo la actividad:

- ▶ Certificado médico con diagnóstico, derivación e indicaciones.
- ▶ Historia del paciente y evaluación de la lesión.
- ▶ Interacción con equipo de profesionales tratantes.
- ▶ Evaluación de habilidades nivel de dominio y comodidad en el medio.
- ▶ Individualización del tratamiento.
- ▶ Supervisión del caso en todo momento.

Temperatura óptima del agua

- 32° a 34° para ejercitaciones.
- 29° a 32° para aprendizaje.
- 28° a 30° para Natación activa.

Teniendo en cuenta que el agua más caliente producirá fatiga y agotamiento mientras que el agua más fría temblores, espasmos, aumento del tono muscular e hipotermia.

Beneficios de la actividad acuática

- ▶ El agua templada favorecerá la relajación corporal.
- ▶ Mejora el funcionamiento de los sistemas cardiorrespiratorio, gastro intestinal y urológico.
- ▶ Mejora la termorregulación por el estímulo constante sobre el sistema circulatorio.
- ▶ Facilita la inhibición de la espasticidad y la atetosis.
- ▶ Mejora la coordinación y el equilibrio.

- ▶ Facilita la bipedestación en todas sus variantes.
- ▶ Facilita la marcha en todas sus variantes.
- ▶ Musculatura con valores por debajo de nivel funcional son paso les de efectuar movimientos.
- ▶ Posibilidad de aumentar los rangos articulares.
- ▶ Mejora la alineación postural.
- ▶ Aumenta la resistencia el esfuerzo.
- ▶ Mejora la capacidad respiratoria y disminuye las afecciones bronquiales.
- ▶ Ayuda a descubrir un nuevo esquema corporal.
- ▶ Ayuda a desarrollar su potencial motriz.
- ▶ Se agudiza lo sensorio perceptivo.
- ▶ Se estimula la independencia en las actividades de la vida diaria.
- ▶ Se eleva la autoestima.
- ▶ Favorece la sociabilización.
- ▶ Mejora de la calidad de vida.
- ▶ Brinda la libertad de no necesitar usar ninguna prótesis u ortesis para nadar.

Inconvenientes de la actividad acuática

- ▶ Costo de instalación y mantenimiento.
- ▶ Personal calificado.
- ▶ Medio inestable.
- ▶ Heridas u observaciones abiertas.
- ▶ Enfermedades cutáneas contagiosas.
- ▶ Fiebre.
- ▶ Infecciones respiratorias o del tracto urinario.
- ▶ Alergias a sustancias químicas.

Consideraciones para una buena sesión

- ▶ Adaptar las instrucciones a las necesidades del grupo o estudiantes/pacientes.
- ▶ Evitar que estudiantes/pacientes repitan las mismas fallas.
- ▶ Establecer metas realistas evitando el factor frustrante.
- ▶ No esperar resultados inmediatos.
- ▶ Demuestre las habilidades las veces que sean necesarias, basándose en la mayoría de los casos, en la imitación.
- ▶ Esperar la incorporación de una habilidad antes de enseñar la siguiente.
- ▶ Ser firme y mantener la disciplina.
- ▶ Ser rápidos en dar elogios y apoyar los logros por más mínimos que sean.
- ▶ Las consignas deben ser breves y claras.
- ▶ Participe con sus estudiantes/pacientes en las actividades.
- ▶ Las personas que vienen a rehabilitarse y a aprender no vienen a buscar compasión, esperan poder nadar lo mejor que puedan.

Capítulo 5

Aportes desde la psicomotricidad - Prof. Lic. Nadia Maiarota



“Escuchar lo que el cuerpo dice es integrar esta idea de corporeidad como construcción y desarrollo de conciencia corporal, cuidado de la salud, aceptación de uno mismo y placer por el movimiento.”

Alicia Grasso

Aspectos psicomotores: imagen y esquema corporal

La natación es un deporte practicado por personas, atravesadas por una historia, influenciadas por el medio, como son la familia, el lugar de residencia, la escuela, la cultura a la que pertenecen, el estado o país, tengan o no tengan patologías que determinan su condición, tengan o no tengan una discapacidad.

Desde el momento en que nacemos, necesitamos una compañía adulta a quien apegar, que escuche las demandas, que las atienda, asista y les dé un significado. Desde los primeros momentos de completa dependencia hasta lograr la independencia progresiva, necesitamos de aquellos quienes cumplan con la función materna o paterna, que en algunas ocasiones no necesariamente son madre y padre. Estos primeros vínculos de apego son los que van a determinar el camino y las huellas que quedaran impregnadas en el desarrollo individual, forma de ser, y actuar en el mundo. Y es aquí donde la Psicomotricidad, como ciencia, cobra protagonismo.

Poder conocer y entender cómo se despliega el proceso de estructuración psicomotriz, cómo el sujeto es siendo en su cuerpo consigo mismo a partir de lo que la otra persona signifique, nos dará herramientas para intervenir de la manera más objetiva posible cuando sea necesario, pero siempre atravesados por nuestra propia historia.

No se realizará un profundo análisis sobre todas las cuestiones del desarrollo psicomotor infantil, debido a que se necesitaría más que un manual para abordar todas estas cuestiones, pero se intentara transmitir por qué es importante comprender qué sucede con la infancia y su entorno en estas etapas decisivas. Los recursos que posea la familia (afectivos, cognitivos, sociales, económicos) junto al acompañamiento que reciba, determinará en qué posición se encuentra nuestra

persona (futura aprendiz o deportista acuática), y podremos entender cuestiones sobre su personalidad, forma de ser y hacer, pero sobre todo su pertenencia e independencia en el mundo.

Para poder entenderlo de manera más práctica, podemos distinguir tres fases desde el nacimiento de las infancias: *fase del cuerpo tónico*, *fase del cuerpo instrumental* y *fase del cuerpo cognitivo* (González, 2009). Estas fases no se suceden una tras otra, sino que se van desencadenando en conjunto con predominio de una sobre la otra.

La primera fase —**cuerpo tónico**— se caracteriza por el desarrollo de la estructura refleja y la organización tónica postural. La madre, o figura materna o significativa es quien significa el cuerpo del bebé. La estructuración tónica postural es el primer índice del proceso de construcción corporal de la persona, donde el tono fluctúa entre tensión y distensión, templada por las experiencias de hambre, sueño, dolor, miedo, malestar, displacer, que provocan tensión, llanto; y aquellas experiencias agradables de satisfacción, contacto, amparo y ligazón que se reflejan en distensión. Estos momentos son de pura interpretación de responsables de la crianza, y son los primeros momentos de organización psíquica y vincular.

Es aquí, donde muchas veces la patología, síndrome, trastornos, etc., que transita la persona con discapacidad cobren mayor protagonismo, e impiden que quienes son responsables de la crianza se vean reflejadas en estas infancias. Es en este momento donde se elabora el duelo del bebé ideal, el imaginado, el soñado por estas personas responsables de la crianza, y el bebe real, el que se tiene entre brazos. Cuando hay patología pre natal, el duelo comienza antes. Según como se pueda atravesar estos momentos, la contención que se reciba, son las posibilidades que las infancias obtendrán para continuar con su desarrollo.

La fase siguiente, es el llamado **cuerpo instrumental**, dominado a partir de las leyes de maduración del sistema nervioso: Ley Céfalocaudal y la Ley Próximo Distal de Gessel (del arriba hacia el abajo, desde el centro hacia el afuera y de lo cerca a lo lejos). Los movimientos parten de un carácter global, en un primer momento descoordinados hasta llegar al uso independiente de los diferentes segmentos corporales, adquiriendo coordinación. Así, se pasa de un estado de estatismo a una progresiva conquista de lo dinámico. Esto se puede observar primero en la zona orofacial, en la mirada, en la sonrisa y en la audición, y luego, en la prensión voluntaria. Visiblemente va a estar condicionado por las posibilidades individuales de cada sujeto, de la patología existente y de la contención y estimulación que reciba. En este momento, la persona infante privilegia el plano motor y la conquista del espacio es lo principal en la relación consigo y con el otro. En este momento se sucede:

- *desarrollo postural y prensión voluntaria*: por el abandono progresivo de la horizontalidad, accede a la verticalidad y conquista con su cuerpo el espacio, buscando siempre su propia seguridad.
- *desarrollo de la coordinación dinámica general*: ya no necesita tirar los objetos para conquistar el espacio, ya que su cuerpo es el que lo inviste.
- *desarrollo de la coordinación de miembros superiores*: los movimientos de estos adquieren independencia y puede utilizarlos diferenciadamente cada uno.

En cuanto a la verticalización, no se define de golpe, sino mediante un proceso tridimensional del cual participan desequilibrios y recuperaciones de equilibrio (Lesage 2014). La vivencia de la

verticalidad, pararse y caminar, implica renunciar a la cercanía del cuerpo del otro (Schojed, 1998). No siempre se llega a la misma, ni en el mismo momento evolutivo. Claramente depende de cada quien. Lo importante es como a partir de los recursos familiares, como del apoyo que reciba de quienes forman parte del tratamiento de la infancia, cómo junto a su familia, atraviesan este momento, superando la frustración de que esa persona infante, probablemente no llegue a la verticalidad con el fin de adquirir la marcha voluntaria.

Lo que no hay que perder de vista, es que a través de la acción (y no necesariamente la marcha), el cuerpo instrumental comienza a ser percibido, y paulatinamente relegado a un **cuerpo cognitivo**, que organiza y estructura las acciones y nociones en relaciones cognitivas (González, 2009). El poder anticipar lo que él desea y delimitar el camino a recorrer para lograrlo, permite concretar las intenciones. Las infancias cuentan con su cuerpo y pueden poner en juego el qué, cuándo, por qué, para qué, con qué y con quiénes accionar.

En síntesis, más allá de las posibilidades con las que la persona de escasa edad llegue al mundo, lo que nos va a importar es cómo esa familia pudo resolver estas diversas cuestiones, con qué herramientas cuentan las infancias para ser y hacer en el mundo, y cómo, desde nuestro lugar del equipo profesional que asiste, podemos colaborar para que este sujeto en desarrollo pueda maximizar su potencialidad en el ámbito que nos implica, la enseñanza de la natación como deporte y no como recurso de rehabilitación.

La psicomotricidad en las clases de natación: intervenciones en el medio acuático

La natación por ser un deporte es una actividad reglamentada, habitualmente de carácter competitivo, pero también es practicado de manera recreativa. Va a depender de los objetivos que interese a quienes lo realizan, el ámbito donde se va a desenvolver. Pero... ¿Por qué es importante conocer aspectos sobre la psicomotricidad si no se va a atender psicomotrizmente en una clase de natación? Porque cuando las infancias y su familia llegan al club o pileta con intenciones de practicar un deporte, seguramente alentados por los beneficios que genera, debemos comprender que es un sujeto en desarrollo y, por lo tanto, atravesado e influenciado por diversas cuestiones que no podemos dejar de lado, como son su discapacidad, como él o ella junto a su familia están atravesando, atravesaron, o les es imposible aceptar el hecho de percibirla, etc.

Como se dijo anteriormente, la Psicomotricidad es una disciplina científica, que se actualiza permanentemente, estudia las relaciones entre lo físico y lo psíquico, pensando al cuerpo de las personas, y sus manifestaciones como una forma particular de hacer y ser en el mundo. (Asociación Argentina de Psicomotricidad). La intervención en la clínica psicomotriz no apunta al conocimiento o a un saber sobre las funciones y el funcionamiento, sino a la autoría, a la autoridad de la persona respecto de las experiencias del funcionamiento, se trata de una persona que es autora de sus producciones corporales (González, 2009, p. 127). Dicha intervención, se instala entre lo que se ve y lo que está dicho en el cuerpo.

Entre todos los argumentos que nos importan sobre la Psicomotricidad como Ciencia, es que considera a las infancias como "*sujetos en constitución*". Desde esta perspectiva, el cuerpo de la otra persona cumple una función corporizante, el cual les devuelve a las personas que transitan la infancia la posibilidad de reeditar el sentido y significación a sus producciones (Lesbegueris, 2016).

Las propiedades del agua (como explico A. Arroyo en el capítulo anterior) tienen diversos efectos en la corporeidad. No nos vamos a valer solo de las propiedades físicas del agua para poder desarrollar nuestra actividad, ya que todo lo que sucede a partir de ella (como mediación), genera un impacto en las personas deportistas acuáticas como en el equipo de profesionales (sobre todo en edades tempranas donde es necesario que el equipo docente se encuentre dentro del agua, en actividades cuerpo a cuerpo).

Este medio permite experimentar cambios, fluctuaciones tónico-posturales que vehiculizan la percepción del cuerpo de otra forma, apareciendo así nuevas modalidades de acción y de conexión con los otros y con los objetos que hasta entonces no habían aparecido (Biscossa y Sagray, s/f).

El medio acuático puede considerarse no sólo como un fluido que reúne sino como un elemento/objeto que permite el intercambio, ya que se lo puede considerar como un mediador que contiene. Es una sustancia que envuelve, que convoca al encuentro, que reúne en su espacialidad (Papaleo, 2011).

El medio acuático cambia los puntos de referencias terrestres, visuales, auditivos, kinestésicos, lo que produce efectos sobre la manera de comunicarse, de entrar y estar en relación consigo mismo y con los demás (Potel, 2015). Los movimientos se ven enlentecidos por la densidad, el cual ejerce una resistencia y una presión, lo que favorece nuevos modos de acción y percepción. Es un intermediario táctil entre las infancias, el resto de las personas participantes que aprenden, y el equipo profesional enseñante, ya que lo que alguno de los dos realiza impacta en el cuerpo de la otra persona. El alivio del peso corporal brinda sensaciones inexploradas, al encontrarse sostenido en la fluidez del medio, sobre todo en aquellas personas que en el ámbito terrestre experimentan cierta dificultad de movilidad debido a su patología. La visibilidad es alterada. Se distinguen algunas formas, dando lugar a la imaginación. En cuanto a la respiración, se ve afectada debiendo tomar un ritmo más consciente, la cual influye en la flotación del cuerpo. Además, influye en el ritmo cardíaco, temperatura, genera ansiedad, angustia, excitación, calma, etc. (Potel 2015).

El equipo encargado de enseñar en el agua, debe tener la capacidad de lectura de estos cambios tónicos, y de esta forma, poder brindar la mayor seguridad posible. Coincidiendo y relacionándolo con Papaleo (2010) sobre la psicomotricidad y la importancia de la calidad en el vínculo terapéutico, en el ámbito de la natación lo que sostiene el trabajo más allá de las propiedades físicas del agua, es el vínculo docente-aprendiz. Dependerá de la calidad éste, la disponibilidad corporal y de la seguridad emocional que se le brinde a las infancias, las experiencias que se podrán vivenciar. Es deber del profesor poder pensar en las posibilidades psicomotrices del niño/niña por sobre todas las cosas; debe poder empatizar con los alumnos/as, en prestar atención cuáles son las posiciones que le brindan mayor seguridad para ir, poco a poco complejizando las acciones para la enseñanza.

No siempre lo escrito en los libros es lo mejor para la mayoría de las personas. Las personas no evolucionan pedagógicamente al mismo tiempo, y no se tienen los mismos ritmos de aprendizaje. Aquellas infancias que experimenten una actividad deportiva desde un ámbito seguro y atento, podrán percibir el medio acuático como benevolente, y en su envoltura lograr una gran distensión y confianza en su cuerpo y sus potencialidades. Solo las personas que logren la relajación y dominio de la respiración, podrán disfrutar de esta actividad deportiva, con un rumbo marcado según los intereses propios.

La intervención del equipo docente comienza desde el primer encuentro, incluyendo las primeras entrevistas con los padres y con las personas en edad infantil y las entrevistas periódicas que permitirán conocer sobre diversos procesos, como por ejemplo el de rehabilitación. Debe ser un común acuerdo con la familia, para que quede de ante mano charlado y pautado aspectos como son horario de llegada, horario de salida, indumentaria, momentos para ir al baño, uso y dominio de material ortopédico por parte de los alumnos/as, y, sobre todo, que no es un ámbito de rehabilitación, lo cual, muchas veces es confundido por el deseo de reparación de las familias.

En cuanto a las características del ambiente, del espacio de trabajo, varía en los diversos clubes y piletas. Generalmente al ser una actividad deportiva, es compartido con infantes y acompañantes diversos. Lo mismo sucede con el vestuario.

Se considera que las clases inician y finalizan en la puerta de la institución, ya que implica un reconocimiento del lugar, independencia, pertenencias, entre otros. Dentro de las posibilidades de cada escuela deportiva, es importante acompañar y guiar y alentar la independencia para que en los momentos de traslado o cambiado; los protagonistas sean las futuras personas deportistas acuáticas, y no las personas adultas de la familia y el entorno, quienes lo lleven a realizar dicha actividad. Es en estas intervenciones donde se comienzan a tejer los vínculos de confianza.

Muchas veces este rol (guía), lo cumple la persona encargada de la coordinación de la actividad, debido a que el equipo profesional, finaliza una clase e ingresa a la siguiente y no puede presenciar estos momentos. Es importante que el colectivo de partícipes activos, tengan una actitud empática, lejos de generar prejuicios y juzgamientos. Hay familias que requerirán mayor asistencia que otras, mayor tiempo de adaptación, determinado por las posibilidades y recursos que tiene, lo cual les permite en mayor o menor medida ubicar a nuestras infancias en la posición de protagonismo activo, en desarrollo.

Segunda Parte

Introducción

Bases didácticas y metodológicas de la enseñanza

Prof. Alicia A Arroyo T.F.



La práctica de la natación en personas con discapacidad, aumenta la confianza en sí mismo y su autoestima. Está comprobado que optimiza los niveles de salud en general, brindando la oportunidad de revalorizar sus habilidades por sobre su discapacidad.

Todas las personas deberían tener la oportunidad de ser hábiles nadadores a nivel recreativo. El nadador con discapacidad suele ser más independiente, y su discapacidad ser menos aparente en el agua que en tierra.

Al iniciar un trabajo sistematizado debemos “siempre” tener en cuenta que una persona “es única”, por lo tanto, el programa tendrá que tener su correspondiente individual adaptación. Cada deportista acuático debe ser analizado y con una preparación apropiada, se lo podrá sorprender con sus logros.

A los equipos profesionales de natación para deportistas sin discapacidad, no se les deberían presentar como una dificultad los requerimientos metodológicos acerca de las personas con discapacidad que se ejercitan en las prácticas acuáticas. Los equipos profesionales de enseñanza y entrenamiento que trabajen con las infancias, juventud y adultez con discapacidad, necesitarán dominar las reglas de cada grupo específico de personas que practican natación.

Esto debería ser un desafío y a la vez un estímulo, requiriendo un análisis y aplicación de los conocimientos de las diferentes técnicas para adquirir mejores resultados.

A saber que por lo general, las personas con discapacidad que practican natación:

No quieren compasión... No quieren ser diferentes.

Quieren un inteligente entendimiento de su condición, quieren el mismo reconocimiento del que son pasibles las personas con discapacidad que practican natación.

Durante la adaptación y enseñanza, es más importante saber cómo el volumen corporal reaccionará en el agua, que el conocimiento de su discapacidad.

Tengamos en cuenta que el miedo puede crear tensión muscular y acentuar así la inestabilidad. La confianza del uno en el otro es “determinante” en la valoración de los logros.

A considerar:

- ▶ La alteración en la forma corporal puede modificar la flotación e incrementar la tendencia a rolar sobre el lado más débil.
- ▶ La pérdida o debilidad de la función de los músculos abdominales y dorsales contribuye a tener un equilibrio pobre y a la inestabilidad.
- ▶ Músculos débiles del cuello y de los hombros producirá dificultades en el control de la cabeza.
- ▶ Los reflejos tónicos presentes en afecciones de origen neurológicos deben usarse en pos de facilitar posturas y gestos ya que no podremos inhibirlos.
- ▶ En el momento que cualquier ejercicio cause dolor inmediatamente se suspenderá.
- ▶ Algunos nadadores trabajarán mejor después de una larga entrada en calor, mientras que otros llegarán a la fatiga rápidamente, necesitando un corto ablande.
- ▶ Las ejercitaciones que se utilizan para nadadores sin discapacidad pueden ser aplicados a las personas con discapacidad que practican natación, sin casi modificaciones.
- ▶ El uso de ayudas/apoyos (pullboys, manoplas, aletas) pueden ser beneficiosas para las personas con discapacidad que practican natación, cuidando en no crear una dependencia de la ayuda.
- ▶ Con respecto a los trabajos técnicos metodológicos se sugiere sean introducidos gradualmente sobre distancias cortas (8m.) y sólo incrementarlos si han sido automatizados.

En resumen: el trabajo individualizado deberá tener en cuenta los aspectos biomecánicos del deporte adaptados a la capacidad funcional de cada practicante o deportista.

Capítulo 6

De la rehabilitación al deporte: trabajo interdisciplinario.

Prof. Y Lic. Nadia Maiarota

“No hay problema que no podamos resolver juntos, y muy pocos que podamos resolver por nosotros mismos”.

Lyndon Johnson.



Si el deseo es el de desarrollar una escuela de natación para personas con discapacidad con orientación deportiva competitiva, se debe realizar un pasaje de la rehabilitación al deporte de manera interdisciplinaria.

El primer punto para tener en cuenta (como se desarrolló anteriormente) es que es común que las familias, confundan la actividad deportiva como elemento de rehabilitación. Si bien, las consecuencias seguramente sean positivas y contribuyan al mismo, no es deber del profesor movilizar ni rehabilitar. El deber del equipo profesional es plantear actividades a partir de lo que las infancias pueden hacer, e ir explorando y potenciándolo clase a clase, sesión a sesión.

En el primer contacto con la familia, se recomienda abordar esta temática, escuchando cual es la demanda y el deseo familiar. Puede ocurrir que con el correr del tiempo, las familias se acerquen y transmitan su necesidad de movilización de determinado miembro, si es lo que buscan. Claramente los abordajes van a depender de las posibilidades en el agua. Se debe tratar de transmitir paciencia, explicar siempre con la verdad, y no crear falsas ilusiones.

Por lo tanto, es muy útil articular este momento con las personas con discapacidad y sus equipos que forman parte de la vida futura de las personas con discapacidad, que practican deportivamente la natación, de manera que sea un pasaje progresivo entre la rehabilitación, la escuela deportiva y equipo de entrenamiento lo más natural posible, sin saltar etapas. De esta manera, se irán cumpliendo los objetivos de cada persona consensuando con la familia y el equipo terapéutico que acompaña a las infancias, y a la juventud.

En algunos casos la actividad deportiva, con el paso de los años puede llegar a suplir algunos aspectos de la rehabilitación, sobre todo en aquellas discapacidades permanentes; pero en otros necesitará de su continuidad. Esto siempre lo determinarán equipos profesionales de salud que se encargan del seguimiento de las infancias o de la juventud.

En edades tempranas, la planificación de las actividades no va a estar orientada a la enseñanza de técnicas específicas, sino a brindar situaciones que generen multiplicidad de experiencias motoras y emocionales, a partir de elementos globales de las técnicas de natación. Esto contribuirá al desarrollo integral de las infancias, favoreciendo el desarrollo del esquema corporal, imagen corporal, sociabilización y calidad de vida.

Encuadre de las clases de natación en relación con los aspectos psicomotores del nadador paralímpico* (**término federativo nacional e internacional acordado y convenido para nombrar al colectivo de personas deportistas que compiten en natación paralímpica*)

Como toda actividad social hay normas y reglas que se deben cumplir, y forman parte de esto el encuadre de las clases, de la mano del respeto tanto por la actividad, como de las personas que participan.

La adaptación e iniciación, es un proceso que tiene como objetivo el dominio del cuerpo. El proceso metodológico, se desarrolla de igual manera en personas con discapacidad (salvo que las características del sujeto requieran adaptaciones—lo cual se desarrollara en el próximo capítulo).

Si se desarrolló previamente que la persona es creadora de sus producciones y no una ejecutora subjetivamente pasiva, hay que comprender que, en la primera etapa deportiva, el dominio también implica las cuestiones de su imagen corporal (aspectos inconscientes) y esquema corporal (mapa corporal). Los movimientos de los segmentos corporales, los giros, roles, cambios de profundidad y de direcciones -en realidad toda las situaciones motoras-, le brindarán información sobre dónde se encuentra cada segmento corporal e integrarlo a su imagen y esquema, acompañado por correctos ciclos respiratorios. Todo esto se traducirá en una óptima capacidad para el desplazamiento y movimiento.

Continuando con el encuadre, y atendiendo al aspecto psicomotor, debemos tener en cuenta a la hora de organizar las clases de natación:

1. *Cantidad de infantes aprendices o practicantes*: dependerá del momento evolutivo individual y grupal, discapacidad y los objetivos de las sesiones.
2. *Distribución del tiempo*: implica el tiempo de las sesiones. En edades tempranas, la capacidad atencional es muy lábil, por lo cual realizar clases con una duración mayor a los 45- 60 minutos carece de sentido.
3. *Momentos de la clase*: brinda el encuadre a la sesión. Tener marcados determinados momentos para realizar ciertas actividades permite a las infancias ubicarse temporalmente. No se trata de replicar en cada encuentro las mismas actividades, sino organizar los momentos para disminuir ansiedades.
4. *Organización espacial*: implica el espacio físico disponible (atendiendo a las características del grupo) como así también la organización de las actividades. Al igual que el punto anterior, permite organizar psíquicamente a las infancias en situación de aprendizaje. Muchas veces, en los últimos momentos de las sesiones, se cambia a la zona profunda de la pileta, lo que permite anticipar, que luego de la actividad, llega el momento de juego libre y la sesión finaliza.

Lo se busca es, que la futura persona deportista, sea una persona activa, independiente, empoderada, que pueda auto decidir y actuar en consecuencia. Para este colectivo se debe tener en cuenta:

- Momento del desarrollo evolutivo, teniendo en cuenta las fases sensibles.
- La influencia del entorno ya sea en la motivación, aceptación, nivel sociocultural, etc.
- La relación con la discapacidad, respecto al momento en que se produjo (pre, peri o post natal).
- Cómo es el proceso de rehabilitación que se encuentra atravesando.
- Cómo se encuentra conformado el equipo terapéutico. Es ideal tener contacto con al menos uno de los terapeutas para poder recurrir en caso de ser necesario.
- Cuáles son las demandas de la familia.
- Cuál es la relación de la persona con el deporte.

A continuación, se realizará un punteo sobre cuestiones que se deben abordar en relación con las diferentes situaciones que se pueden presentar. Para ello se dividió en cuatro grandes grupos de discapacidades:

Personas con lesionados medulares y parálisis cerebral

Se decidió unificar estos grandes grupos, debido a que cuanto más compromiso motor hay, más se asemejan los puntos a trabajar. Dependiendo de la altura en la que se produzca la lesión o la ubicación de la parálisis cerebral, son las consecuencias que aparecerá. Puede ser que la persona necesite o no la utilización de silla de ruedas, bastones canadienses, muletas, andador entre otros, para trasladarse.

▸ **Independencia:** se debe alentar la movilidad independiente siempre que sea posible, tanto en el traslado dentro del club, momentos de cambiado en el vestuario, ingreso y salida al agua. En caso de utilizar silla de ruedas, subir y bajar solo/sola, alentarlos y trabajarlo para que puedan realizarlo sin asistencia, genera un aumento de la autoestima de la persona.

▸ **Cuidado:** si bien cada lesión es diferente y las consecuencias son muy diversas, es común que, en este tipo de patologías por la disminución de la movilidad, tengan un peso elevado trayendo como consecuencias, dificultades en la movilidad independiente. En las personas que utilizan sillas de rueda o valvas, se puede producir escaras que en ocasiones derivan en grandes infecciones por falta de sensibilidad en la zona. Esto se genera muchas veces por no utilizar protección para cuidar el contacto con la piel (silla de ruedas: correcto almohadón, valvas: medias para proteger el contacto). El cuidado de los miembros es un punto que no debe pasarse por alto, pensando la integración de estos a su imagen y esquema. Por otro lado, se pierde calor corporal por falta de abrigo, en ocasiones los pies y piernas toman un color azulado. Muchas veces ocurre que se producen movimientos espásticos, por lo que el cuidado de lesiones y golpes es algo que se debe alentar.

También incluimos aquí el hecho de que muchas piletas no tienen el material antideslizante adecuado. Se recomienda trabajar con la familia y el equipo terapéutico sobre el uso de elementos que quizá en la vida diaria no requieren, pero permiten mantener la integridad al menos dentro de este ámbito: silla de ruedas, bastones. Generalmente son reacios a

esta situación, pero es deber del equipo de trabajo orientarlos para que comprendan que la utilización de estos no implicara acostumbramiento si son utilizados como elementos que brinden seguridad.

► **Higiene:** implica entre otros puntos, el control de esfínteres (sobre todo en lesionados medulares). Es común el uso de pañales y apósitos debidos a la incontinencia, los cuales generan olores que en ocasiones por el acostumbramiento la persona no los percibe, pero no así su entorno. Esto dificulta muchas veces la socialización e integración. Para garantizar una correcta higiene, se debe alentar a la familia la consulta al especialista en urología que los asesore en la elección de horarios para evacuar, y desistir con el tiempo el uso de estos elementos. Es un punto que se debe trabajar siempre que el nivel cognitivo lo permita, ya que el dejar de depender de pañales y apósito, eleva la autoestima de la persona. También puede ocurrir, en el caso de las personas con vejiga neurogénica, que se deba utilizar material quirúrgico para evacuar. Este debe ser tratado con cuidado e higiene para evitar el riesgo de sufrir infecciones urinarias.

También se incluye aquí (en los dos grupos de discapacidades), el hecho de que muchos niños/niñas se arrastran para movilizarse en sus hogares. Hay que desalentar esta acción, al menos en la pileta, debido a que puede producir lesiones, infecciones, contagio de hongos, debido a las características del ambiente. Se recomienda alcanzar los elementos de movilidad que utilizan para evitar este tipo de situaciones.

► **Medicación:** en la medida que las infancias crecen y participan de actividades deportivas, es importante que conozca que medicación toma, los horarios, el motivo, para ir preparándola y generando con el tiempo la mayor autonomía y control de su salud.

► **Nivel de estrés:** Cuando la persona vivencia situaciones de estrés, puede que genere movimientos involuntarios en miembros, dificultando la movilidad independiente en algunos casos. Por ello, en relación con el deporte, se recomienda trabajar frente a situaciones que generen paulatinamente estrés controlado, como pueden ser simulacros de torneos y tomas de tiempo para que pueda conocerse frente a estos momentos y no lo tomen por sorpresa.

Por último, mientras el nivel cognitivo de la persona lo permita, se debe desalentar el uso de medias en las clases de natación, ya que lo que se busca es fomentar y generar el cuidado del propio cuerpo, además del dominio en el agua. Muchas veces ocurre que la utilización de este elemento genera que la persona que transita la infancia no adquiera este hábito de cuidado de pies. El hecho de no utilizar las medias, y tener que poner el foco en el cuidado de éstos, favorecerá el desarrollo tanto de la imagen como del esquema corporal, ya que la parte del cuerpo que producto de la lesión no tiene sensibilidad, no es una parte “olvidada”, sino que se vuelve consiente a la hora de trabajar.



Personas ciegas y disminuidas visuales

► **Cuidados:** en caso de ser necesario, se debe alentar el uso del bastón para poder fomentar la independencia y seguridad. En lo relativo al peso corporal, muchas veces por inseguridad o falta de estimulación, pueden ser personas mayormente sedentarias y pueden tener sobrepeso. Pueden ser más temerosas que otras, o más o menos cuidadosos con su cuerpo, produciéndose gran número de lesiones. Por otro lado, respecto a la planificación de las clases, hay que conocer si hay existencia de patologías que impidan que la persona pueda realizar ciertas actividades, como, por ejemplo, los saltos desde el borde por desprendimiento de retina.

► **Independencia:** va a estar determinada por la orientación y movilidad, la capacidad de pedido de ayuda, la orientación respecto a la utilización y apoyo en otros sentidos, como son el tacto y la audición, y el desarrollo de la imagen y esquema del cuerpo. Es común encontrarse con personas que no quieren utilizar el bastón por diversas cuestiones: acostumbramiento a la asistencia, vergüenza, desconocimiento o falta de recursos. Hay que apoyar y estimular al uso de éste, dado que la independencia favorece a la autoestima de la persona.

► **Higiene:** las personas con este tipo de patologías deben tener una rutina incorporada de lavado recurrente de manos y uñas ya que al valerse del tacto como medio de conocimiento del mundo, están más expuestos que el resto de las personas al contagio de diversas enfermedades o lesiones.

Por otro lado, como el esquema e imagen corporal se desarrolla de manera “diferente” (muchas veces sin identificación visual), hay que tratar de conocer que estimulación recibió. Esto se refleja tanto en el cuidado del cuerpo, de la higiene de sí y de la ropa, etc.

► **Seguridad:** tanto corporal como emocional. Se debe trabajar la orientación espacial dentro y fuera de la pileta, ya que, de esta forma, con el tiempo es un hábito que podrá replicar fuera del espacio deportivo, valiéndose del bastón como herramienta. Por otro lado, para que la persona pueda desarrollar este sentimiento, no se debe suponer nada, y ser lo más detallista posibles en la descripción tanto del espacio, como de situaciones o actividades a desarrollar.



Personas con miembros amputados

► **Cuidados, independencia e higiene:** este aspecto tiene mayor relación con el uso de prótesis. El cuidado de ésta y la manipulación son aspectos que se deben observar y si es necesario actuar y colaborar. Ocurre que si no se seca bien el muñón (muchas veces carente de sensibilidad) y no se utiliza el material de manera correspondiente se pueden producir lesiones. En el caso de amputados de miembros inferiores, hay que desalentar los traslados por el suelo, para evitar lastimaduras y contagios de hongos o enfermedades. En caso de doble amputación de miembros inferiores, el uso de silla de ruedas luego de quitarse las prótesis ayuda a evitar ese tipo de situaciones.

► **Prótesis, mantenimiento y sobrecargas:** es importante que la persona que utiliza una prótesis sobre todo de miembros inferiores tenga un peso acorde a su edad y contextura. El sobrepeso, aparte del impacto que puede provocar en la salud, puede traer consecuencias tanto en el cuidado del muñón como de la prótesis. Cualquier rotura que se produzca o mala utilización, va a traer consecuencias.



Personas con discapacidad intelectual

► **Independencia e integración social:** va a depender de nivel cognitivo y las capacidades sociales que pueda desarrollar, acompañado con el proceso de rehabilitación que pueda o no tener. También dependerá si están integrados dentro del sistema educativo convencional, como así también asistir a escuelas Especiales.

En cuanto a las personas con sorderas, puede ocurrir que se comuniquen con lengua de señas o sepan leer los labios, pero también puede pasar que no se valgan de estas habilidades, y se requiera mayor atención y contención, para que poco a poco, su relación con el contexto sea favorable y estimulante.

► **Nivel de estrés:** anticipar actividades, mantener rutinas en la organización tanto espacial, temporal o de actividades, mostrar los ejercicios, y poner a la persona en situación, como pueden ser por ejemplo los simulacros de torneo, va a permitir que pueda organizarse de la mejor manera.

Capítulo 7

La enseñanza y el aprendizaje de las prácticas acuáticas en las personas con discapacidad en la Escuela. - Lic. Marcelo C. Ruiz Díaz

“...El caos esconde siempre un orden por descifrar...”

José Saramago



La enseñanza y el aprendizaje de la natación desde el hogar

Las experiencias acuáticas positivas o negativas que la familia haya tenido para con la natación, determinarán significativamente la predisposición de nuestras futuras infancias, y su relación con el agua. También el ámbito familiar y sus formas de relación con sus descendientes con discapacidad, condicionarán el aprendizaje que, en segundo lugar, daremos en la escuela, en una colonia de vacaciones, o en el club. Los sentimientos de compasión y sobreprotección que manifiestan algunas familias para con quienes serán aprendices acuáticos, no son de la misma talla de aquellas familias que les proponen a las infancias, desafíos de superación y resiliencia.

Por ello, convenimos que no es lo mismo recibir en nuestras escuelas de natación (sea el tipo de organización a la que pertenezcan) a personas con discapacidad que en su ámbito primario hayan disfrutado del medio acuático placenteramente a través de baños, canciones, y relatos de regocijo en el agua; que a aquellos que hayan vivenciado experiencias de temor o apatía. Esta primera apreciación coincide plenamente con lo expresado por Alicia Arroyo en el capítulo cuatro, y Nadia Maiarota en el Capítulo cinco.

A. La enseñanza y el aprendizaje de la natación continúa en segundo lugar en la escuela, colonia, o club.

Las clases de natación suelen reducirse o simplificarse al espacio de la pileta donde se aprende, al equipo profesional que enseña y acompaña, y al material didáctico que se posee para dichos encuentros. Si bien estas cuestiones son importantes, no deben ser el eje del aprendizaje, sino que debemos enfocarnos en la Institución que enseña a nadar.

Para eso, debemos tener en cuenta los siguientes ítems de suma importancia. Hablaremos de dos grandes grupos de Instituciones acogedoras, y de los aspectos comunes a tener en cuenta para

garantizar el éxito de nuestro Proyecto:

B.1 En las Escuelas Especiales, o Escuelas Primarias con actividad de natación inclusiva:

- La persona que comunica a las infancias con discapacidad, y a la familia de las clases de natación a realizar, debe ser una persona empática con el agua, conocer adecuadamente el Proyecto, y asesorar en todo lo referido a lo que va a suceder.

- El grupo de profesionales docentes y asistentes que participe del proyecto debe tener convicción de los que vamos a realizar, y la predisposición profesional correspondiente para colaborar con los traslados, la ayuda en los vestuarios, y si fuera necesario, el ingreso al natatorio, y dentro de la piscina.

- Una vez definido y autorizado el Proyecto, por Dirección escolar, y Supervisión /Inspección correspondiente, deberemos realizar - como coordinadores del Proyecto de Prácticas Acuáticas – una reunión interna de Personal, para explicar y aclarar todas las dudas, que pueda presentar el Proyecto.

- Organizados internamente, convocaremos a reunión de Padres, madres y tutores de familia. Allí explicaremos paso a paso el Proyecto, y si fuera oportuno o necesario, visitaremos con ellos el predio, vestuarios, natatorio, como así también, presentaremos al personal que los acompañara en esta actividad acuática, etc.

B.2 En los Clubes, colonias de vacaciones, piscinas Municipales, etc.:

- En este ámbito es fundamental la persona de recepción. No solo por la información y orientación que da a las familias principiantes, sino su modo y convicción sobre lo que vamos a ofrecer a la persona con discapacidad que ingresa. Porque sabemos que nuestros beneficiarios, entran a algo más que a una futura clase de natación. Ingresan a un trayecto de seguridad en el agua, de recreación, de salud, de deporte, de mejoramiento de la calidad de vida.

- Tener en cuenta las carteleras y boletines INFORMATIVOS **Accesibles** (con horarios, actividades, profesores, si es posible también en Braille, etc.), LAS EXPOSITIVAS (fotos de las infancias en el agua, mensajes motivacionales, etc.)

- Priorizar la accesibilidad a los espacios. Lo externo, estacionamiento demarcado, rampas de acceso, apertura de puerta de instalaciones, entradas/salidas de la piscina, etc.

B.3 Recomendaciones en común:

- Realizar entrevista previa a la entrada a la piscina. Se utiliza una planilla tipo o cuadernos de notas, pero siempre realizaremos un registro exhaustivo de dificultades y adaptaciones de nuestras infancias; como así también de sus gustos y preferencias.

- Confección de Ficha médica correspondiente.

- Nota de autorización para realizar la actividad, y para poder sacar fotografías, con la opción de ser subidas a las redes sociales.

C. Facilitadores vs. Barreras para el aprendizaje, y la participación.

Para pensar en las clases de natación con personas con discapacidad, debemos tener en cuenta, entre otros, tres aspectos fundamentales que relacionan a las barreras y a los apoyos, coincidentemente con lo expresado por José Luis Colaciuri en el capítulo dos. Esto apuntará al óptimo aprendizaje de las personas con discapacidad, a saber:

C.1 De Comunicación:

- La utilización de un lenguaje amigable y accesible vs. Un lenguaje técnico.

- Utilizar expresiones breves y claras vs. Algunas explicaciones de tipo extensas.

C.2: Metodológicas:

- Planear programas y proyectos flexibles e inclusivos. vs. Proyectos y currículum rígidos o excluyentes, que no nos permitan atender a las necesidades de la PcD.

- Esgrimir en nuestras prácticas cotidianas una enseñanza heterogénea y/o personalizada vs. Una enseñanza general y homogénea.

- Propiciar la utilización de materiales didácticos adecuados para el aprendizaje de la natación vs. Transitar nuestras clases con escasez de elementos didácticos.

C.3: Actitudinales:

- Tender a la capacitación, actualización y formación vs. Descansar en la apatía o en la desinformación técnica teórica.

- Valorar las potencialidades de nuestras infancias y juventud con discapacidad, y la correspondiente propuesta de desafíos, vs. La sobreprotección y/o compasión.

D. La enseñanza y el aprendizaje de la natación propiamente dichos.

D.1 Aspectos preliminares:

Llegó el momento de acercarnos a la pileta para crecer en seguridad, disfrute, aprendizaje de habilidades. También de hacernos fuertes, flexibles, veloces y resistentes; de aprender los secretos y los valores de los deportes acuáticos, de incluirnos y socializarnos.

Nos desvestiremos en el vestuario, y también en nuestra Corporeidad, con las ansiedades, temores, y deseos; pero con la firme convicción que ellos y ellas aprenderán a nadar, y que nosotros les enseñaremos algo más que un Deporte.

Para contextualizar la enseñanza de la natación para personas con discapacidad, vamos a proponer concentrarnos en tres aspectos, y en dos etapas a seguir:

ASPECTOS:

- 1° Tener presente lo vincular, la confianza, la motivación, la seguridad en el agua, ¡y la empatía!
- 2° Explícitar y asegurar la máxima comprensión de los aspectos conceptuales, referenciales, informativos, etc.; que creamos convenientes y pertinentes.
- 3° Finalmente, los aspectos procedimentales, físicos, de las destrezas y habilidades a llevar a cabo, en las prácticas acuáticas para personas con discapacidad.

ETAPAS: (teniendo el juego y la recreación como eje, transitar...)

A. De la Ambientación en el medio acuático a la flotación.

Acercarnos a los bordes de la pileta para jugar con juguetes que recojan agua (vasos, baldecitos, etc.) Mojarnos, y mojar a otras personas.

Suspender en el agua elementos flotantes, (barquitos, muñecos que floten, pelotitas de pelotero, figuras de goma eva.)

Salpicarnos y salpicar desde el borde con brazos, y/ o piernas, de acuerdo a las posibilidades de nuestros alumnos. Lavarnos la cara, mojarse la cabeza.

¡A ingresar al agua ya! Si la pile tiene escaleras tipo rampa o rampa, mejor... Si tenemos escaleras verticales, asegurarnos el contacto de los apoyos en el piso, los agarres en los bordes. A explorar un espacio limitado (visible o sensible), seguro y de baja profundidad.

La vivencia de la presión homeostática en la piel (especialmente el tórax y espalda), la alternancia de la respiración, con inmersión de la cara, apertura de ojos, inmersión de cabeza y cuerpo, alternancia de posturas relajadas, deben ser la constante de la ambientación.

Los desplazamientos (*en clave espacio-temporal –objetal, como desarrollaremos en d. 2*) y su alternancia, equilibrio/ desequilibrio y re equilibración; nos llevarán poco a poco a dominar el cuerpo en el agua con apoyos en el fondo, con agarres en los bordes, o con la asistencia del profesional o familiar, u algún objeto flotante (bracitos flotantes, chalecos salvavidas, etc.)

Sentir el agua que abraza los cuerpos de nuestras infancias, que posean control respiratorio, y adopten posturas relajadas, con experiencias de equilibrio, es fundamental en este período. Además de saber pararse, tomarse del borde o reestablecerse a la posición vertical o de pie con naturalidad y autonomía sin sobresaltos, son el eslabón, o la clave al paso a la siguiente etapa.

B. De la flotación/sustentación, a la propulsión

Los desplazamientos y su detención en pequeñas y breves flotaciones pueden ser la llave que nos conduzca al dominio del cuerpo en el agua.

La práctica y alternancia en la parte baja de la piscina de las flotaciones decúbito ventral, dorsal, en flexión anterior (bolita), y vertical con cabeza afuera.

El escribir (el alfabeto de Robert Strauss) con nuestro cuerpo flotando la "O, X, Y, Y invertida, la I, la L, la E", etcétera, en todos los decúbitos.

La combinación de las flotaciones, con inspiraciones, expiraciones y relajaciones, no debe faltar en este proceso fundamental, antes de comenzar a enseñar a nadar. Es propicio que esta alternancia de flotaciones se realice con apoyos (sculling) de manos, antebrazos, brazos, y plantas del pie.

Siguiendo la secuencia, continuaremos de la profundidad baja a la media, de lo medio a lo profundo... LA FLOTACIÓN VERTICAL CON RESPIRACIONES RÍTMICAS Y CONTINUAS, PAUSADAS Y CON CALMA, son el seguro de vida de todas las personas que habitan el medio acuático, ya sea en la pile, canales, lagunas, ríos, lago o el mismísimo mar.

A partir de aquí, cada uno tomará su camino... Por preferencia, por imitación, por tradición, por visualización de la necesidad de cada aprendiz, y he aquí que propondremos algunos, para posicionarse, o para realizar una mixtura que enriquezca nuestra enseñanza, y el aprendizaje de las personas con discapacidad. Dicho esto, compartiremos una mirada sobre los posibles abordajes de la enseñanza acuática de un modo aleatorio, sin que el orden implique una prioridad, ni jerarquización.

D. 2 Los modos de enseñanza técnica:

- Quienes enseñan fragmentada mente la patada, la brazada, la respiración, y la coordinación de crol, espalda, pecho y mariposa.
- Quienes enseñan a partir de las patadas y de las ondulaciones.
- Quienes enseñan desde la combinación de las patadas con brazadas de distintos estilos.
- Quienes enseñan las flotaciones, sustentación y propulsión explorando las técnicas de nado, las formas de nado sincronizado, y las posturas y habilidades de los juegos con pelota, y los subacuáticos.
- Quienes lo realizan ordenada, y sistemáticamente, de acuerdo al diagnóstico de los grupos, y sus preferencias, trabajamos un COMBO de todo lo mencionado anteriormente.

Sin darnos cuenta, haber dominado el ambiente, dominando el cuerpo en el agua, con flotaciones y sustentaciones, empezamos a desplazarnos con técnica, con la respiración controlada, con economía de movimiento, plasticidad, coordinación. ¡Estamos nadando!

E. El abordaje didáctico desde una secuencia perceptual y motora, preferentemente Infantil, en el agua.

E. 1 Cuando pensamos en organizar nuestras clases, desde esta perspectiva, adherimos a lo planteado por el Lic. Ruiz Díaz, A. (2020) referido a los diagramas de contextualización didáctica; en donde las actividades a realizar, deben tener en cuenta las siguientes secuencias y sugerencias:

- Estimular los desplazamientos, flotaciones y propulsión en clave **ESPACIAL**:

Hacia adelante, hacia atrás, hacia los costados, hacia abajo, hacia arriba. En espacios reducidos, limitados, y amplios o totales.

Recordar la resignificación que debemos hacer de las referencias espaciales cuando **nuestro cuerpo se coloca en posición hidrodinámica** “flechita”, y comienza a flotar o desplazarse. A partir de aquí, el arriba pasa a ser adelante; el adelante, pasa a ser el abajo (en crol) y el arriba (en espalda); y el abajo en el atrás. También experimentamos el adentro y afuera, de la piscina, y de la masa de agua en mayor medida, al sumergirnos y bucear.

· También juegan un papel importante las referencias **TEMPORALES**, ya que podemos desplazarnos de manera lenta o rápida, durante tiempos cortos o largos, con tiempos y acciones suaves o intensas, y porque no con tiempos rítmicos, discontinuos, o progresivos.

· Y ahora hablaremos de los **OBJETOS**, con una salvedad. Debemos evitar una confusión que se da a menudo. Cuando pensamos en la estructuración objetal, no es que podemos hacer con los objetos (eso sería habilidad); debemos descubrir si las PROPIEDADES DEL OBJETO. Por ejemplo: Una tabla flota, se desplaza por el aire y la superficie, se hunde si le ejercemos una presión, etc.

E. 2 Hablando de la Motricidad, plantearemos las actividades proponiéndolas desde una taxonomía amigable para quienes nadarán. Que experimentemos y construyamos en el agua, lo que ya conocemos del medio terrestre:

W. las habilidades **Locomotorices** en la Ambientación, (caminar, correr, saltar, saltar, girar, etc.)

X. Desde las habilidades **no locomotrices** con las acuáticas, (empujar, traccionar, trepar, suspenderse, balancearse, flotar, sumergirse, propulsarse sin técnica).

Y. Dentro de las **acuáticas**, experimentar todas las patadas posibles, en los distintos planos. Las ondulaciones consecuentemente, y las brazadas. También los ingresos (saltos) al agua desde distintas posiciones, como así también los giros y vueltas corporales, dentro y fuera del agua.

Z. Y también las **manipulativas**, atrapar y lanzar; pasar y recibir, auto pasar con nado incluido; en superficie y subacuático)

E. 3 Y entonces, una vez planteado lo perceptual y motor, a pensar/profundizar en secuencias de actividades progresivas y sistemáticas, a proponer ejercicios de acuerdo a las necesidades, a tener en cuenta las preferencias de las personas con discapacidad que practican natación, y resultará lo siguiente, de manera creativa y enriquecedora desde la DIDÁCTICA:

- Combinación de actividades espaciales temporales... “Nos desplazamos hacia adelante rápido”
- Temporales objetales... “lanzamos una pelota de forma lenta”
- Espacio temporales objetales... “lanzamos una pelota hacia adelante y la buscamos rápido desplazándonos sobre el agua.”

E. 4 Concluyendo, o mejor dicho comenzando... “LAS CADENAS MOTORAS” (CM)

- La unión o amalgama de las habilidades motoras, las podemos definir como CM. Y después de realizar las habilidades de a una por vez, sumaremos a otra, y otra más... Dos, tres, cuatro, etc. habilidades realizadas con eficiencia, ensamble y armonía: (ejemplos)

Pateamos crol en posición flechita, me detengo en flotación ventral en X...
Pateo decúbito dorsal, giro 180°, GIRO, continuo pateando crol... (3 habilidades)
Onda lateral izquierda, giro a onda lateral derecha, inmersión... (4 habilidades)
"A sus marcas" Zambullida, nado un estilo, giro o vuelta americana, subacuático,
Nado otra vez... (5 habilidades)

ASÍ REALIZAREMOS Y CONSTRUIREMOS LA PROPUESTA DIDÁCTICA PROGRESIVA Y METODOLÓGICAMENTE DE ACUERDO AL DIAGNÓSTICO DE NUESTROS GRUPOS, Y APRENDICES EN PARTICULAR.

¿Algo más podemos sumar? Si por supuesto...

1. Estas cadenas motrices CM las combinaremos con las variables **espaciales temporales, objetales.**

Volvamos a los ejemplos anteriores:

Pateo crol **con una tablita a ritmo lento**, en posición flechita **hacia adelante**, me detengo en flotación en decúbito ventral...

Pateo decúbito dorsal **rápido**, giro 180°, sobre una **flota flota**, continuo pateando pecho **por abajo del agua...** (3 habilidades)

Onda lateral **izquierda**, giro a onda lateral **derecha**, inmersión **"hacia abajo"** y recojo un objeto sumergido... (4 habilidades)

"A sus marcas" Zambullida al **agua**, nado un estilo **rápido**, giro o vuelta americana, subacuático, nado **rápido otra vez...** (5 habilidades)

2. Variables del agua.

- Ejercitarse en aguas calmas.

- Instruirse en aguas agrestes. *

- Experimentar en aguas centrífugas/ centrípetas y onduladas (producidas por el profesor y compañeros, o en el medio natural. *

(* SIEMPRE QUE HABLEMOS DE AGUAS AGRESTES O EN MOVIMIENTO SE DEBE analizar cuáles pueden realizar las personas con discapacidad que aprenden, y además se deberá EXTREMAR LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD)

F. El juego en las clases de prácticas acuáticas



F.1: Cuando pensamos en jugar en el agua, podemos fundamentarlo desde la siguiente reflexión inicial:

Jugar en el agua, habilita primordialmente un complejo de comportamientos humanos inclusivos, ya que, entre muchas cosas, jugar es enseñanza de vida... Los aprendizajes se construyen jugando, involucrando esencialmente los más importantes que hacen al desarrollo cognitivo, motor, en fin, al bienestar humano...

Es la corporeidad en sus potencialidades y déficits; que ponen de manifiesto la dimensión lúdica puesta en una formidable contienda anti gravitatoria que se produce en nuestras piscinas, ríos y lagos.

El jugar potencia la posibilidad de desarrollar en las infancias con discapacidad de manera saludable, un pensamiento hecho acción de manera divergente (creativa), con su sensibilidad e inteligencia emocional en permanente transformación. Esto, estará directamente asociado al modo en el que se juega en el agua, con empatía, y priorizando la participación, cooperación y comunicación; más allá de los formatos organizativos con los que se planifiquen las actividades.

SECUENCIA DIDÁCTICA DE LOS JUEGOS ACUÁTICOS

- 1. JUEGOS DE AMBIENTACIÓN
- 2. JUEGOS DE FLOTACIÓN Y SUSTENTACIÓN
- 3. JUEGOS DE PROPULSIÓN

Características	Aspectos accesorios
Con apoyo corporal en el fondo de la pileta.	• Forma de la piscina
Sin apoyo corporal en el fondo de la pileta	• Cantidad y nivel acuático de los participantes
Con y sin apoyo corporal alternado en el fondo de la pileta.	• Material didáctico
Sin apoyo corporal en la parte profunda de la pileta.	• Profundidad de la piscina
	• Material didáctico



Dicho esto, podemos continuar “nadando” desde distintos andariveles o carriles, a saber:

El primero, el del juego espontáneo, el de la transferencia de los juegos familiares, escolares o populares, que el niño y la niña adaptan al agua, y juegan sin la necesidad de que sea coordinado por un Instructor o Profesor.

El segundo, desde un proceso metodológico donde pensamos en:

- Estrategias que faciliten la ambientación y familiarización.

- Posteriormente, que afiancen el desarrollo de la flotación y la sustentación.
- Por último, que posibiliten una adecuada propulsión e inmersiones.

Si los juegos que conocemos y repetimos en las distintas piscinas, los miramos con estos lentes, seguramente los podremos realizar con fecundidad pedagógica: Los abarcaremos con progresión, naturalidad, y éxito didáctico.

El tercer andarivel, será el más plural y diverso. Como venimos desarrollando a lo largo del Manual, tendremos en cuenta lo siguiente:

- Las formas y modos de acceso de nuestros aprendices a la piscina.
- La progresión de los juegos simples a los complejos.
- La potenciación de las posibilidades que nuestros alumnos con discapacidad poseen, para alcanzar de la mejor manera el objetivo que presenta el juego,
- La presentación progresiva y metódica de las variables, espaciales, temporales y objetales, con sus posibles combinaciones.
- La secuencia lógica, como ya enunciamos anteriormente, de la presentación de los desafíos correspondientes a las habilidades locomotrices, no locomotrices y manipulativas en el medio acuático.
- La progresión de los juegos y actividades recreativas individualmente, en parejas, tercetos, pequeños grupos y equipos.

Finalmente, el **"cuarto andarivel"** tendrá que ver con comenzar a enseñar las reglas básicas de la natación. Las técnicas reglamentarias de los estilos, las largadas, y las vueltas. De esta manera, nos iremos tenuemente acercando a lo planteado por Patricio Ramallo en su capítulo once.

F. 2: A manera de ejemplos

1. Mancha congelada, Sol y helada, etc.

- Pensemos en un juego de persecución, "la mancha congelada". Las personas que juegan persiguiendo y tocando (La Helada) son las encargadas de congelar. Y otra persona designada (El Sol) se encargan de descongelar, y habilitar para seguir desplazándose.
- La primera etapa (Ambientación) las personas que juegan correrán por el fondo de la pileta jugando con la cabeza afuera, y serán congelados y descongelados.
- En la segunda etapa metodológica, las personas que juegan, podrán realizar la inmersión de cara y cabeza en el agua, "salvándose de ser congeladas". Sólo se las podrá manchar cuando emerjan.
- En una tercera etapa (Flotación) la persona al ser "congelada", se mantendrá en distintas

flotaciones pre acordadas hasta ser tocados por el Sol.

- Cuarto paso, ya no correríamos, (Propulsión) sino que nos desplazaríamos con flotación y el uso de las extremidades, y esperaríamos flotando en vertical con sculling (palmoteos), hasta que se nos descongele.

- La quinta secuencia podría ser... que se congela desplazándose nadando, y todos pueden descongelar pasando entre las piernas, de las personas que juegan y están congeladas. (Inmersiones totales)

- La secuencia podría concluir, con el condimento del paso de "aguas calmas a aguas turbulentas". Esto estará determinado por el oleaje que todas las personas que participan del juego, realicen en el espacio delimitado en la pileta para recrearse.

- Finalmente, es así que como explicamos anteriormente, teniendo en cuenta las variables espaciales, temporales, objetales, y el abanico de habilidades motrices acuáticas a desarrollar; nuestro juego (propuesto como ejemplo, La Mancha) adquiriríamos una relevancia pedagógica de valía importante, que le daría un sentido más que educativo al juego acuático.

2. Las estatuas, las aguas danzantes, etc.

- Las infancias se desplazan libremente en el agua, en un espacio limitado por andariveles y la pared, al son de la música. Cuando la música se detiene, las personas que juegan se detienen inmóviles, premiando a los quietos, y prendando a los que se mueven.

- Al son de la música, las personas que se recrean se desplazan libremente en el agua, saltando, girando, sumergiéndose y soplando debajo del agua, en un espacio limitado. Al detenerse la música, busquen una flotación para simular la estatua. (Decúbito ventral, dorsal, bolita.)

- A partir de esta instancia, luego de desplazarse con patada y/o brazadas, al cortar la música, se detendrán en las figuras individuales de Artistic Swimming (velero, ballet, cubeta, vertical torpedo, roles, etc.)

- Concluyendo la secuencia, bailaremos, nadaremos, nos desplazaremos en el agua... y nos detendremos (parejas, tercetos, octetos, etc.) formando figuras grupales o coreografías.

3. El mono, el loco, los diez pases, el aro móvil.

- Las infancias con discapacidad se recrearán con las pelotas en el agua libremente. Jugarán a intercambiarse, a pasar, a recibir, a apuntar y lanzar con puntería a tablas, aros, baldes o fuentes.

- En tercetos o cuartetos, jugarán en ronda o triangulo, con las demás personas que juegan en el centro, a pasar y recibir; sin que este último, intercepte la pelota. Al producirse esta situación, el último que lanzó el balón, errando, tomará la posición de "loco" o "mono", y continuará la recreación.

- En sub grupos o pequeños equipos, se juega a pasar el balón entre las personas que se recrean del Equipo A, vs. El Equipo B. Tanto A como B deberán realizar 5, 7, o 10 pases consecutivos (de acuerdo a lo acordado previamente) y cada vez que esto suceda, sin intercepción del equipo contrario, estas personas que juegan sumarán un gol, un tanto, o un punto. Se puede repetir en la parte honda montando en flota flota o "churros".

- En modalidad recreativa, ambos equipos pasan y reciben la pelota alternadamente; con el objeto de tener posesión de la misma, y en alguna instancia, lanzar y embocar en un ARO MOVIL, que ubica y posiciona un integrante de su mismo equipo. (En una zona predeterminada.)

- Desde aquí en adelante, se pueden colocar arcos en la piscina, y jugar un hándbol acuático, con contacto en el piso, para llegar paulatinamente a un juego en total flotación, sustentación y propulsión; similar al waterpolo.

4. Juegos de propulsión en parejas, tercetos o grupos.

- Arrastre de las personas que nadan en parejas, una guía con toma axilar, la otra pateando el pecho de cúbito dorsal...

- Luego de a cuatro, ocho, y hasta dos bandos. Competencia recreativa

- Un bando en posición de pie, simula oleaje con el movimiento del agua producido por el flameo y tracción de las tablas. Mientras tanto, el otro grupo, experimenta,

a. patada de crol con tabla, con respiración frontal...

b. patada de crol con respiración bilateral,

c. patada de espalda,

d. patada de mariposa... Invierten los roles grupos A y B.

- Se repite la secuencia con crol y espalda! Y los estilos que usted disponga, y sus nadadores puedan realizar.

- **Nado de mellizos y trillizos...** (Atendiendo y adecuando las capacidades de las personas con discapacidad que nadan y se recrean)

- Una pateando crol, la otra braceando...

- Una pateando crol, la otra braceando espalda...

- Una braceando crol, dos pateando...

- Dos braceando, una pateando crol...

- **Juegos de relevos de mellizos y trillizos**, que comparten flotas, tablas o nado encadenados, o que sean transportados. También postas fraccionadas en distancia, a lo ancho, y a lo largo de la pile en distancias de 10/15 hasta 25 metros.

- Juegos de "**perfección o ejecución técnica**", donde no se tendrá en cuenta en principio la velocidad o rendimiento, sino la realización adecuada, reglamentaria y estética de los tres cuatro estilos, partidas, y vueltas.

G. Atención a la diversidad

La atención a la diversidad en las clases de prácticas acuáticas responde a las condiciones generales de actividad física y recreación de la enseñanza de la educación física y el deporte, propendiendo a la accesibilidad, y facilitando y adecuando los espacios, y los materiales didácticos.

F1 En ocasiones, realizaremos nuestra tarea en grupos heterogéneos donde la persona con discapacidad será alguien más del grado, o curso.

F2 En otras, deberemos acompañar a las personas que practican natación con discapacidades múltiples.

F3 También enseñaremos en grupos “homogéneos”, dado que la agrupación se realizará por edades y discapacidad semejante.

Concluyendo, y a propósito de la **diversidad didáctico - pedagógica**, enfocada en las prácticas acuáticas, sugerimos que nuestras acciones pedagógicas apunten a la natación, a la natación artística (ex nado sincronizado), a la natación de aguas abiertas, a los deportes de conjunto como el waterpolo y el hockey subacuático, y a la iniciación al buceo deportivo, entre otros.

Capítulo 8

Iniciación, desarrollo y entrenamiento de la natación adaptada



Todos aspiramos a ser una mejor versión de nosotros mismos, y el deporte como instrumento de motivación, superación y desarrollo personal les da a las personas con discapacidad la posibilidad de lograrlo, ¡brindándoles una oportunidad real de inclusión que no será desde la caridad, sino desde la creencia

“VOS TAMBIÉN PODÉS!”

Zucconi, 2021

La siguiente propuesta metodológica está orientada a la faceta deportiva y competitiva del proceso de enseñanza en la natación adaptada. Se abordarán todos los temas importantes en el desarrollo de la formación deportiva. Desde la iniciación, hasta los requisitos para dar los primeros pasos en el entrenamiento. Toda esta información está basada en mis conocimientos de la natación convencional y alta competencia (primero como nadador y después como entrenador), en mis conocimientos de la natación adaptada, y en mi experiencia aplicándolos día a día. En muchos casos haciendo prueba y error, pero aprendiendo también de mis nadadores que nunca dejan de ser una de las fuentes más importantes de mi conocimiento e inspiración.

Para contextualizar el desarrollo de este capítulo, es oportuno escribir sobre las ventajas de la natación y el medio acuático para las personas con discapacidad. Según mi visión las más importantes son:

- Recibe a todas las discapacidades por igual.
- Se recomienda para la rehabilitación y tratamiento de prácticamente cualquier lesión o patología.
- Tiene la posibilidad de realizarse en un espacio constante.
- No es un deporte de contacto
- Es un deporte altamente inclusivo

Todas las personas con discapacidad pueden relacionarse con el medio acuático o practicar natación. Basta con hacer las adaptaciones adecuadas, para que esa persona pueda disfrutar de la actividad y el medio. Por eso también se recomienda para el tratamiento y recuperación de prácticamente cualquier lesión.

Al tener la posibilidad de realizarse en un espacio constante (las medidas de la pileta están estandarizadas en todo el mundo), es también un lugar adecuado de práctica deportiva para personas con discapacidades visuales. Una vez que identifican el espacio, se convierte en un lugar seguro sin importar el lugar donde se encuentren y esto genera una mayor libertad de movimiento. Al no ser un deporte de contacto, también es un espacio seguro para discapacidades que podrían agravarse con los golpes.

Por todo esto y dada la naturaleza de la actividad, la natación es un deporte altamente inclusivo que pueden realizar personas con y sin discapacidad al mismo tiempo.

Una enseñanza adecuada de la natación adaptada, depende de varios factores que ocurren dentro y fuera de la clase pero que inevitablemente se relacionan. Cuanto más tengamos en armonía estos factores, más cerca estaremos de lograr las mejores condiciones para desarrollarla. Por eso a modo didáctico, propongo 3 ejes importantes que están directamente relacionados entre sí y que en esta faceta deportiva hay que considerar:

- Aspectos a tener en cuenta antes de la clase
- Adaptaciones técnicas a situaciones encontradas habitualmente en la natación adaptada
- Requisitos necesarios para comenzar a entrenar.

Aspectos a tener en cuenta antes de la clase

Los aspectos que se van a enumerar y que se tienen que tener en cuenta, son previos a la clase y contribuyen a que tengamos un proceso prolijo, coherente y sin limitaciones externas que afecten el desarrollo de la misma. Esos van a ser:

1. Como profesor
2. En el alumno
3. Según la discapacidad
4. En la infraestructura
5. Desde la didáctica
6. En la progresión metodológica

1. Como profesor

Hay 3 puntos a tener en cuenta como docente a la hora de plantear una clase de natación adaptada:

- a) Personalidad
- b) Conocimientos técnicos de natación consolidados
- c) No limitar a los alumnos

a) Personalidad

Se debe dar clases de acuerdo a la personalidad que el docente tenga. Una clase diseñada sin tener en cuenta su personalidad, no es sostenible en el tiempo, y tampoco aprovecharía de una manera productiva las características de éste.

Por ejemplo, si hay un profesor con personalidad alegre, lúdica y descontracturada, no conviene plantear una clase metódica y llena de ejercicios sin juegos. En cambio, si es estructurado, formal y con poca paciencia para los juegos, seguramente esté en sintonía con ese planteo.

Esto no implica que hay un método mejor que otro, sino que simplemente hay que entender cuál es el método que combina más con la personalidad del docente, y que permite estar más en sintonía con la clase a la hora de transmitir los conocimientos. Esto sería inteligente también aplicarlo a la hora de elegir en qué niveles del proceso de formación se quiere estar. Si en los niveles iniciales donde se puede plantear una clase más descontracturada y con mayor utilización de juegos para el aprendizaje, o los niveles más avanzados y de entrenamiento en donde la transmisión de conocimientos es más sistemática, orientada al rendimiento y con un margen menor para el juego.

b) Conocimientos técnicos de natación consolidados

Si se quiere lograr hacer adaptaciones técnicas adecuadas a una persona con discapacidad, es esencial conocer en profundidad las bases y fundamentaciones de cada estilo. Si no se tienen en claro, lo más probable es que tampoco se pueda hacer una adaptación adecuada de esa técnica a la persona con discapacidad que tenemos en la clase.

c) No limitar a los alumnos

Es muy importante entender que como docente no se debe nunca limitar a los nadadores. Hay que prestar especial atención en liberarse de los prejuicios que se tienen sobre qué puede y no puede hacer una persona con discapacidad. Ya que sólo de esa manera se logrará estimular el verdadero potencial y así enseñar de acuerdo a sus habilidades y no sus limitaciones.

2. En el alumno

Una persona con discapacidad ante todo es una persona. Por lo tanto, no incluir esta variable a la hora de enseñar, es un llamado al fracaso. Por eso los puntos que se tendrán en cuenta en este tema serán:

- a) Origen y relación de la persona con su discapacidad
- b) Entrevista previa a incluir a la persona en la clase

Una persona tiene diferentes estados de ánimo según el día. Por lo tanto se tiene la obligación de ser empáticos con respecto a eso, y lograr estar en la misma sintonía para lograr una buena enseñanza. Parte de eso se da no sólo por conocer a la persona, sino también por saber sobre su discapacidad y cómo es su relación con ella. No hace falta ser expertos, pero sí conocer las características básicas como para saber cuáles son las limitaciones reales físicas y cuáles son las que se pueden trabajar para superar.

a) Origen y relación de la persona con su discapacidad

La generalidad indica que la relación de una persona con su discapacidad es mejor cuando es congénita. Aunque hay situaciones particulares donde adquirirla luego de haber comenzado en la actividad es una ventaja por más que no tenga una buena relación, ya que solo se adapta la técnica y no se empieza de cero. En una discapacidad adquirida, el conflicto con la aceptación varía de acuerdo a diferentes aspectos entre los que se destacan: en qué momento de la vida fue

adquirida, de qué forma fue adquirida, de la personalidad, y del apoyo que recibe de su entorno. Es fundamental entender que este último no debe ser de manera caritativa, sino enfocado a estimular sus habilidades y superar sus limitaciones.

Por la manera en que se adquirió, la discapacidad puede variar también el grado de adaptación a los movimientos y la propiocepción. Cuanto mejor sean estos aspectos, más facilidad tendrá en las etapas iniciales de enseñanza.

b) Entrevista previa a incluir a la persona en una clase

Tener una entrevista con la persona a la que se dará clases brindará información no sólo para ella, sino también para el profesor. De esta charla informativa se puede saber las expectativas de la persona, la relación con su discapacidad y toda la información relacionada a ella. Recomiendo escuchar lo que tiene que decir por más que ya tengamos experiencia con esa patología, ya que cada persona lidia con sus condicionantes de manera diferente.

3. Según la discapacidad

Los puntos que se van a tener en cuenta, serán de acuerdo a los tipos de discapacidades que se encuentran en el Movimiento Paralímpico. Ya que la propuesta está orientada a la faceta deportiva de la actividad.

Hay particularidades de cada grupo que harán tener diferentes enfoques en la pedagogía más allá de las adaptaciones técnicas. Por eso las discapacidades tratadas se clasificarán en 3 grupos:

- a) Discapacidades visuales
- b) Discapacidades motoras
- c) Discapacidades intelectuales

a) Discapacidades visuales:

Los puntos a tener en cuenta con respecto a esta discapacidad serán:

- La ubicación espacial
- Uso de los sentidos como el tacto y la audición como recurso
- Propiocepción
- Diferentes tiempos de aprendizaje para la incorporación de movimientos

Ubicación espacial y uso de los sentidos como recurso

En las discapacidades visuales la ubicación espacial es prioritaria, porque hasta no resolver este aspecto ninguna persona podrá prestar atención totalmente al profesor. En principio hay que entender que para estas personas la clase comienza desde el vestuario. Es importante que sepa llegar a la piletta por sus propios medios por si algún día lo quiere así. Es por eso que recomiendo el primer día de clases, ir a buscarlas al vestuario y guiarlas de manera adecuada* por el camino que deben hacer para llegar a la piletta. Siempre ir describiendo y anticipando cada escalón, cada giro, cada punto de referencia que pueda tocar. De esta manera ya entrará con otra seguridad a un

lugar nuevo. Hay que utilizar estos métodos para todos los momentos que siguen también: En el acercamiento a la piletta, en la entrada al agua, y también en el espacio donde se va a desarrollar la clase. Si no hay peligro, otra opción para enseñarles el camino es ubicarse en el lugar a donde se quiere dirigir, y guiarlos por medio de la voz describiendo y anticipando todo el camino. No olvidar darles puntos de referencia que puedan tocar o sentir con las manos o los pies.

Propiocepción

Hay que identificar si es buena su conciencia corporal con respecto al espacio donde se desarrolla la clase. Es probable que si la persona tiene la discapacidad visual desde el nacimiento, esté mejor adaptada y sea mejor al de una persona que la adquirió y todavía tiene que adaptarse. En cualquiera de los casos, cuanto antes se solucione este aspecto, más segura se sentirá la persona y más atención podrá destinar a las indicaciones técnicas.

Diferentes tiempos de aprendizaje para la incorporación de movimientos

Gran parte de lo que aprendemos como seres humanos lo hacemos observando. Por eso en el caso de una persona con discapacidad visual, este tipo de aprendizaje estará limitado y los tiempos de incorporación de nuevos movimientos técnicos se verán afectados (dependiendo de la persona). Por eso hay que prestar especial atención en compensar la observación con la descripción para que estos tiempos varíen lo menos posible.

b) Discapacidades motoras

En este grupo, los parámetros a tener en cuenta son:

- Dominio del cuerpo
- Propiocepción
- Rango de movimiento articular
- Origen de la discapacidad
- Posibilidad de agravar la lesión
- Temperatura del agua

Dominio del cuerpo, propiocepción y rango de movimiento articular

Puede ser que estén condicionados por su discapacidad o por la falta de dominio de su condición. Está en nosotros y en la información que obtuvimos en la entrevista con la persona, poder distinguir la diferencia para poder hacer las adaptaciones técnicas que la favorezcan según sus habilidades.

Posibilidad de agravar la lesión

Hay que tomar recaudos para que no haya probabilidad de agravar la condición de la persona por una fallida ejecución del gesto técnico adaptado, o por algún movimiento mal hecho en un ejercicio.

Origen de la discapacidad

En este punto no nos referimos a cómo la persona adquirió su discapacidad, sino al origen de su condición. Si se debe a causas físicas (por ejemplo una lesión medular o una amputación), o a causas neurológicas (por ejemplo parálisis cerebral). Dependiendo de esto, es el abordaje que le daremos a la pedagogía, ya que los condicionamientos los tendremos en diferentes puntos. Por ejemplo, en el primer caso sólo debemos preocuparnos por las adaptaciones técnicas. En cambio en el segundo, debemos prestar atención también a la fatiga temprana y a su consecuente falta de coordinación.

Temperatura del agua

La temperatura del agua también puede ser un condicionante en la clase dependiendo en qué nivel de enseñanza se está trabajando y con qué discapacidades. Por ejemplo, si tenemos el agua a 27 grados estará óptima para una sesión de entrenamiento, pero no para personas en etapas iniciales e intermedias con discapacidades de origen neurológico porque generaría mayor rigidez muscular.

c) Discapacidades intelectuales

Al igual que las discapacidades visuales, las adaptaciones en las discapacidades intelectuales son mayormente pedagógicas y no técnicas. Por lo tanto los puntos a tener en cuenta son:

- Directivas simples, cortas y con contacto visual
- Ejercicios de corta duración
- Clase ágil
- Demostración de movimientos con técnica correcta
- Diferentes tiempos de aprendizaje
- Directivas simples, cortas y con contacto visual

Las directivas deben ser de esta manera para lograr una mayor efectividad de recepción debido a que generalmente en la discapacidad intelectual, el déficit de atención es mayor.

Clase ágil y demostración de movimientos con técnica correcta

La clase debe ser lo más ágil y dinámica posible para evitar que se distraigan. La correcta demostración del gesto técnico hará más fácil la incorporación del movimiento (recordar el aprendizaje del ser humano por medio de la observación).

4. En la infraestructura

Existen varios limitantes de la actividad en la infraestructura. Los más habituales son:

- a) Accesibilidad al establecimiento y al natatorio
- b) Materiales disponibles
- c) Espacio, tiempo y horario disponible para la clase

a) Accesibilidad al establecimiento y al natatorio.

Lo ideal sería contar con un establecimiento que tenga mínimamente rampas para sillas de rue-

das, señalización para ciegos en el piso y fácil acceso al espejo de agua (ya sea porque la pileta tiene borde finlandes* o porque tiene un malacate que ayuda a las personas con movilidad reducida).

En Argentina es muy habitual no contar con este mínimo de mecanismos de accesibilidad. Pero esto no quiere decir que no se pueda comenzar la actividad. En principio puede iniciar orientada a las discapacidades que puedan prescindir de alguna de estas adaptaciones y luego con el tiempo y aprovechando la visibilidad en el establecimiento, proponer mejoras (En mi experiencia personal ha funcionado la mayoría de las veces). Un ejemplo de este caso sería una escuela de natación para personas ciegas o disminuidas visuales en un establecimiento que no tiene rampas.

b) Materiales disponibles

Al ser muy importantes a la hora de realizar adaptaciones técnicas, es necesario saber con qué materiales se cuenta. No todos los establecimientos cuentan con una gran variedad y tampoco todas las personas pueden tener el poder adquisitivo para comprarlas. Prever esto, hará que se prepare mejor la clase e incluso surjan ideas con materiales caseros.

c) Espacio, tiempo y horario disponible para la clase

Lo ideal es siempre tener el mismo espacio y que sea acorde al nivel de enseñanza que se dará. El saber con qué se cuenta hará más fácil planificar y hacer una clase productiva. También favorecerá a los alumnos que tengan discapacidades visuales, ya que les dará previsión del espacio a utilizar para las clases y en consecuencia más seguridad.

Planificar el tiempo adecuado para la clase según el nivel de enseñanza brinda mayores progresos. No siempre más tiempo tiene como consecuencia mayor adquisición de conocimiento, porque hay que tener en cuenta que a mayor fatiga, menores son los niveles de atención y según la discapacidad, también se compromete gravemente la coordinación.

Conocer y tener en cuenta en la planificación el horario pico de las actividades, la cantidad de gente que habrá en ese momento y el nivel de ruidos, hace que se logre una clase más productiva. Porque a veces el planteo de la clase está bien hecho pero en un horario desfavorable que por ejemplo dificulta escuchar claramente las indicaciones a una persona ciega

5. Desde la didáctica

A la hora de la enseñanza, se tiene que definir ciertos aspectos importantes relacionados con el método pedagógico. Esto no quiere decir que un método sea mejor que otro, sino que debemos elegir el más acorde a la situación con la que tengamos que resolver, para poder lograr una clase más productiva. Los puntos a tener en cuenta serán:

- a) Clases grupales o individuales
- b) Generar un entorno de seguridad para tranquilidad de la persona
- c) Métodos que vayan de lo simple a lo complejo
- d) Uso de los materiales como facilitadores
- e) Enseñar de acuerdo a las habilidades de la persona y no de sus limitaciones

a) Clases grupales o individuales

En principio se tendrá que definir si las clases que se darán, tienen la posibilidad de ser grupales o son necesariamente individuales. Porque a veces dependiendo del tipo de discapacidad con la que se está tratando, las clases grupales no son una opción. Ya sea porque el nivel de atención que demanda la persona es muy grande como para integrarla en un grupo, o porque los tipos de discapacidad que tienen las personas no son compatibles para convivir en una clase. (Por ejemplo una persona ciega y otra con osteogénesis imperfecta* por tener peligro de chocar nadando).

b) Generar un entorno de seguridad para tranquilidad de la persona

Una sensación de seguridad se puede generar de diferentes maneras. Puede ser tomando firmemente de la mano cuando se asiste, hablando de manera serena y clara para transmitir tranquilidad y que no haya dudas sobre las indicaciones, o en el caso de personas ciegas hablando fuerte y claro para que sepa dónde estamos mientras vamos haciendo una descripción de lo que está pasando y de lo que va a pasar. Todos son recursos válidos y sirven para que la persona se sienta confiada durante la clase. Si ésta se siente segura, mayor será su atención y dedicación a las indicaciones técnicas y los ejercicios.

c) Métodos que vayan de lo simple a lo complejo

Al igual que en toda pedagogía de enseñanza lo más recomendable es siempre ir de lo simple a lo complejo para no frustrar a la persona y generar desmotivación

d) Uso de los materiales como facilitadores

La utilización de elementos es mayormente para facilitar la comprensión de las adaptaciones o para transmitir la sensación de la técnica bien hecha. Pero no hay que abusar de este recurso al punto que el nadador dependa de ese elemento. Tiene que poder lograr realizar la correcta técnica sin facilitadores.

Un ejemplo de esto podría ser el uso de pullboy en nadadores que no pueden utilizar las piernas para patear. Se va a usar este recurso para mostrarle a la persona el objetivo de trabajar en la línea de flotación, pero sin utilizarlo siempre para que el nadador no se acostumbre al elemento y luego se le dificulte incorporar la adaptación técnica.

e) Enseñar de acuerdo a sus habilidades y no sus limitaciones

Volviendo al ejemplo anterior, si se tiene un nadador que no puede utilizar las piernas porque tiene una lesión medular a la altura de las vértebras lumbares, no se debe concentrar solo en esa limitación. Sino que se tiene que concentrar en que tiene todavía la habilidad de utilizar sus músculos del tren medio (core) para compensar la falta de patada. Y que si se entrenan bien esos grupos musculares va a poder nadar sin necesidad de facilitadores.

En este punto queda evidenciado su relación directa con lo hablado anteriormente y la importancia de tener cuidado en no ser el propio docente el que limita a las personas con discapacidad de la clase.

6. En la progresión metodológica

Es importante entender en qué etapa de la enseñanza se ubica la clase para no perder de vista los objetivos que se tienen que plantear. Así toda la planificación estará orientada correctamente sin saltar etapas. Generalmente dentro de la natación adaptada, las etapas reales que hay son:

- a) Rehabilitación
- b) Escuela
- c) Entrenamiento

a) Rehabilitación

Esta etapa tiene a grandes rasgos tres objetivos:

- Recuperación de la salud
- Adaptación al nuevo esquema corporal
- Adaptación al medio acuático

Muchas veces esta etapa es el semillero de la mayoría de las escuelas deportivas, porque suele ser la manera en que una persona con discapacidad tiene contacto por primera vez con el medio acuático. Esto no quiere decir que sea el único lugar donde se produzca ese primer contacto, pero sí es donde pasa habitualmente si no tiene antecedentes deportivos.

b) Escuela

En esta etapa se propone trabajar mínimamente estos 3 objetivos generales:

- Flotación
- Traslado
- Técnicas de nado orientadas al confort

Esta etapa es la iniciación deportiva de las personas con discapacidad. Aquí se trabaja en la incorporación de los conocimientos básicos de las técnicas de nado y las adaptaciones que más favorecen a la persona. Más allá de que las técnicas están orientadas al confort, establecen las bases sobre las que se trabajarán en la etapa de entrenamiento.

La frecuencia de las clases en esta etapa suele ser de 3 a 4 sesiones semanales.

c) Entrenamiento

Esta es una etapa orientada al rendimiento. Como en todo entrenamiento deportivo, el objetivo es la superación propia logrando cada día una mejor condición física que permita competir y en el caso de esta disciplina, realizar ciertas distancias en el menor tiempo posible.

Los objetivos propuestos son:

- Técnicas orientadas al rendimiento
- Acondicionamiento físico en el agua
- Acondicionamiento físico fuera del agua

Al ser una etapa netamente deportiva, las personas con discapacidad son consideradas en este punto como deportistas y sus objetivos están orientados siempre a mejorar su condición física y competir. Las técnicas pueden variar a la etapa de escuela ya que el objetivo no es el confort sino nadar más rápido y por eso es probable que sean técnicas más exigentes. Así que para lograrlas se trabaja el acondicionamiento físico dentro del agua y fuera del agua en todo este proceso. La intensidad de cada uno dependerá del nivel del deportista y sus aspiraciones.

En esta etapa las sesiones en la pileta son de 6 a 10 por semana. O sea que según la planificación, hay días en donde deben nadar dos turnos. A esas sesiones hay que sumarle (también según la planificación), las sesiones de acondicionamiento físico fuera del agua que pueden ser de 2 a 5 veces por semana.

- **Guiar de manera adecuada una persona ciega:** Se tiene que dejar que la persona ciega tome al guía. De donde se tomará será decisión de ella, pero lo que nunca debe hacer el guía es tomar a la persona ciega.

- **Borde finlandés:** Es el borde de la piscina que termina justo a nivel del agua.

- **Osteogénesis imperfecta:** La osteogénesis imperfecta es un trastorno de origen genético que impide que el cuerpo fabrique unos huesos fuertes. Las personas con osteogénesis imperfecta pueden tener unos huesos que se rompen fácilmente, por lo que esta afección también se conoce coloquialmente como enfermedad de los huesos de cristal.

Adaptaciones técnicas a situaciones encontradas habitualmente en la natación adaptada

En la formación técnica de la natación adaptada, existen diferentes condicionantes particulares para el estilo convencional en cada persona. Si quisiera enumerarlos y tratarlos uno por uno habría dos problemas: El primero sería que la lista sería muy extensa y poco práctica para recordar a la hora de dar una clase. Y el segundo problema sería que probablemente dejaría alguna situación fuera de esa lista porque no la consideré o porque todavía no sucedió.

Es por eso que a modo pedagógico y para que sea más práctico, propongo 4 situaciones con las que seguramente se tendrá que lidiar en una clase independientemente de la discapacidad que lo provoque:

- Nado asimétrico
- Nado sin patada
- Nado sin brazada
- Nado en personas ciegas y disminuidas visuales



Las situaciones a las que se hará referencia son únicamente las que necesitan adaptaciones técnicas. Esto quiere decir que se deben aplicar las bases técnicas convencionales del estilo en los casos que sean posibles. Por ejemplo en un nadador con discapacidad intelectual o con discapacidad visual leve.

Para poder realizar de manera ágil y simple un diagnóstico correcto y saber las adaptaciones técnicas necesarias, propongo los siguientes puntos de análisis en las primeras 3 situaciones. Se analizará particularmente la última situación.

1. Posición de la cabeza y respiración
2. Movimiento de hombros
3. Movimiento de tren medio y caderas
4. Brazada
5. Patada

Basados en estos 5 puntos se desarrollará a continuación la línea de razonamiento propuesto para las adaptaciones técnicas. Porque no hay una forma única de aplicarlas a todos los casos, sino que cada persona requiere un análisis y adaptación particular según sus habilidades y el dominio de su discapacidad. En otras palabras, el factor determinante para identificar y lograr la adaptación que más favorezca a la persona, será el análisis que haga el docente.

Nado asimétrico

El nado asimétrico se presenta con un nadador/a que tiene una discapacidad que impide la ejecución correcta del gesto técnico en uno de sus hemisferios. Ya sea por la ausencia total o parcial de alguno de sus miembros, o por una malformación que impide la utilización de uno de ellos.



Daniela Giménez, campeona mundial
Nadadora en 4 Juegos Paralímpicos



Amilcar Guerra, medallista Parapanamericano

1. Posición de la cabeza y respiración

La posición de la cabeza no presenta ninguna adaptación con respecto al nado convencional. En cambio para la respiración en crol, la propuesta es que sea al ras del agua, debajo de la ola generada en el recobro y hacia el lado en donde hay menor funcionalidad para evitar una respiración sin apoyo que generaría un adelantamiento de la brazada y su consecuente descoordinación.

En espalda tiene que estar coordinadas con el lado de mayor funcionalidad. De esta manera priorizamos el hemisferio que lograría una mayor eficiencia en los apoyos.

En pecho y espalda no hay adaptaciones.

2. Movimiento de hombros

En crol y espalda si la asimetría está dada en los miembros superiores, se debe enfocar en que los dos hombros rompan la superficie por igual como en el estilo convencional, y realicen un marcado movimiento circular por encima del agua y hacia delante para "trepar" sobre ella. De esta manera se logra tener menos frente de choque y mejor flotación por la rotación y eficiencia de brazada con los movimientos circulares.

En pecho y mariposa también se realiza un marcado movimiento circular hacia arriba y adelante de los hombros para "trepar" sobre el agua. Así se logra orientar la fuerza de todo el cuerpo hacia el frente y en paralelo a la superficie logrando el mejor equilibrio posible en el estilo.

3. Movimiento de tren medio y caderas

Para todos los estilos se debe tener dominio del tren medio y las caderas, ya que son el lugar donde nace la rotación y el control de todo el cuerpo.

Si la asimetría está dada en los miembros superiores, en crol y espalda se debe marcar desde este sector del cuerpo una rotación bien marcada para que sea equitativa la salida de hombros.

En pecho y mariposa tener esta zona del cuerpo fortalecida logrará que podamos compensar el desequilibrio por la falta de apoyo en un hemisferio

4. Brazada

Si en crol y espalda la asimetría está dada en uno de los miembros superiores, es probable que cambie la cadencia del ciclo de brazadas. Por lo tanto, que un brazo haga un recobro diferente al otro, es un buen recurso para compensar los diferentes tiempos de duración que tienen cada una. Si la asimetría está dada en los miembros inferiores, entonces la propuesta es realizar una brazada más continua y con menos deslizamiento, ya que no podremos contar con una patada de potencia suficiente como para que nos permita el deslizamiento de manera adecuada. La sugerencia para lograr esto en crol es hacer una brazada más profunda en el estiramiento. En espalda es hacer la entrada de la mano por fuera de la línea de hombros sin despegar los hombros de las orejas como en el estilo convencional.

En pecho y mariposa se propone hacer una toma de la brazada marcadamente abierta. Ya sea para compensar la asimetría de miembros superiores o inferiores.

5. Patada

En crol y espalda si la asimetría está dada en los miembros superiores, la patada tiene que ser potente y sin mucha amplitud durante la rotación o respiración ya que será el principal motor de propulsión. Hay que concentrarse en entrenarla de manera prioritaria y estimular la movilidad de tobillos. Si la asimetría está dada en miembros inferiores, la patada es estabilizadora y debe acompañar la cadencia continua que tendrá la brazada.

En pecho la patada será un poco adelantada para compensar la asimetría, ya sea en miembros superiores o inferiores.

En mariposa la primera onda tiene que ser potente para salir a respirar y la segunda debe adelantarse para mantener las caderas lo más cerca de la superficie posible. Será una ondulación menos marcada pero que permitirá un nado más horizontal.

Nado sin patada

El nado sin patada tendrá dos variantes a tener en cuenta: Sin patada con sobrecarga de los miembros inferiores por falta de movimiento, o sin patada sin sobrecarga por ausencia de miembros. En el primer caso la flotabilidad del cuerpo se verá muy afectada, en cambio en el segundo será más fácil mantener la horizontalidad.



Nado sin patada con sobrecarga



Nado sin patada sin sobrecarga

1. Posición de la cabeza y respiración

En crol la posición de la cabeza y la respiración estará modificada un poco hacia abajo teniendo como límite que no pase el agua sobre la espalda. Lo que se trata de lograr con esta adaptación es tirar todo el peso del cuerpo hacia la parte delantera para poder compensar la carga de las caderas y las piernas y así tenerlas lo más cerca de la superficie posible.

En espalda la posición de la cabeza también estará modificada pero hacia atrás, teniendo como límite la inmersión de la cara. Utilizando la misma lógica que en el estilo de crol se busca que alejando la cabeza del pecho, la cadera y los pies estén lo más cerca de la superficie posible.

Según la flotabilidad de la persona, estas dos modificaciones pueden no ser necesarias (o al menos no tan marcadas) en el caso de ausencia de miembros inferiores.

En los estilos de pecho y mariposa, no hay modificaciones con respecto al estilo convencional.

2. Movimiento de hombros, tren medio y caderas

En este punto se está juntando el movimiento de hombros, tren medio y caderas, debido a que estos tres aspectos tienen que estar sincronizados de la manera más armónica posible en los ca-

tos de nado con sobrecarga. La rotación más allá de generar menor resistencia al avance, también genera mayor flotabilidad y es por eso que darle énfasis a este movimiento y coordinarlo con un movimiento circular de hombros hacia arriba y adelante, compensarán la sobrecarga generada por los miembros inferiores sin movilidad. En el caso de nadadores sin sobrecarga destacable, no hay adaptaciones con respecto al estilo convencional.

En pecho y mariposa, generar una buena fortaleza del tren medio favorece a lograr una mejor horizontalidad y a los movimientos circulares hacia delante que deben hacer los hombros. Con esta combinación de movimientos lo que se trata de lograr es "empujar" el agua hacia delante con el tronco y el tren superior para compensar la posición más baja de la cadera y de las piernas. Estas adaptaciones también son aplicables a los nadadores sin sobrecarga

3. Brazada

Las adaptaciones que se harán a la brazada en todas las técnicas estarán orientadas a lograr un nado continuo con tracción permanente para que el rozamiento del avance ayude, a todas las adaptaciones previamente nombradas, a mantener la cadera y las piernas lo más cerca de la superficie posible.

En crol estará orientada en diagonal hacia delante y abajo tratando de que siempre haya un brazo traccionando. Esta modificación tiene como límite el no realizar una brazada adelantada.

En espalda y mariposa la tracción continúa la lograremos haciendo una entrada con la mano por fuera de la línea de hombros. En esta adaptación los hombros al igual que en el estilo convencional entran pegados a las orejas.

En pecho la toma será marcadamente abierta para lograr un mejor apoyo y los codos estarán siempre por delante de la línea de los hombros. Otra adaptación es no respirar en todas las brazadas para que no se hunda demasiado la cadera y logremos así un nado más horizontal. Cabe destacar que aunque no se respire, la nuca o cualquier parte de la cabeza tiene que romper la superficie del agua según el reglamento.



Nado sin brazada

En el nado sin brazada se presentan dos variables iguales a las descritas en el nado sin patada. Puede ser con ausencia de los miembros superiores, o con la presencia de ellos pero sin poder utilizarlos debido a una patología (malformaciones, enfermedades degenerativas, etc). En cualquiera de los dos casos, las adaptaciones serán básicamente las mismas. Se prestará atención a la horizontalidad del nado y tendrá gran importancia el manejo del tronco y la efectividad de la patada.

1. Posición de la cabeza y respiración

En crol y espalda se presta especial atención a la alineación de la cabeza con la columna vertebral tratando de que no haya movimientos laterales que la rompan y generen mayor turbulencia y resistencia al avance. La posición puede estar modificada de acuerdo a la eficiencia de patada del nadador/a. En la respiración se hará énfasis en que sea al ras de la superficie del agua, in-

cluso apuntando con la cabeza en diagonal hacia abajo para mantener la cadera alta y un estilo horizontal. Esto es una compensación técnica debido a que generalmente se tiende a levantar la cabeza por no tener apoyo de miembros superiores.

En el nado de espalda prestar atención a realizar un ritmo de respiración como si tuviera una brazada convencional para lograr una buena coordinación del estilo.

En pecho hacer hincapié en el manejo del aire en los pulmones para no sumergirse demasiado en el deslizamiento.

En el estilo mariposa considerar el recurso de una respiración lateral para facilitar un nado más horizontal.

2. Movimiento de hombros

En los estilos alternados como crol y espalda, los hombros deben romper la superficie del agua de igual manera a una brazada convencional para generar menor resistencia al avance. En el estilo de pecho y mariposa deben estar paralelos a la superficie del agua

3. Movimiento de tren medio y caderas

En los estilos de crol y espalda habrá una rotación marcada y manejada desde las caderas, con una respiración pegada a la superficie del agua sin levantar la cabeza para poder mantener una mejor horizontalidad.

En pecho y mariposa es necesario un tren medio fuerte y una buena movilidad de columna, para realizar una ondulación eficiente que permita salir a respirar y no sumergirse demasiado al meter nuevamente la cabeza dentro del agua.

4. Patada

En esta situación la patada será el único medio de propulsión durante el nado. Por lo tanto hay que hacer foco en lograr una gran eficiencia y resistencia para mantener no sólo el avance, sino también el dominio de las rotaciones y ondulaciones necesarias en el estilo adaptado.

Dependiendo de la flotabilidad del nadador/a puede variar la profundidad en crol y espalda para tener una posición favorable en la respiración. Un recurso para mantener la velocidad y retrasar la fatiga de piernas en el estilo espalda, es combinar la patada con onda de mariposa.

En pecho la patada debe adelantarse y ejecutarse cuando se comienza a sumergir la cabeza. De esta manera ayudará a tener la cadera más cerca de la superficie y un estilo más horizontal.

En mariposa la onda no tendrá gran amplitud para poder mantener la cadera cerca de la superficie y no sumergirse demasiado con la entrada de la cabeza al agua.

Nado en personas ciegas y disminuidas visuales

Las adaptaciones en el nado de personas ciegas y disminuidas visuales están enfocadas a la didáctica. Por lo tanto en esta situación particular los puntos de análisis serán:

1. Orientación
2. Brazada
3. Pedagogía

Una persona ciega o disminuida visual tiene la capacidad de ejecutar correctamente las técnicas de nado convencionales. Es por eso que el enfoque estará en eliminar todo lo que genera distracciones que lo impidan.



Sergio Zayas, Campeón Parapanamericano y nadador en 3 Juegos Paralímpicos

1. Orientación

Hay 3 aspectos que logran una correcta orientación: La guía por el andarivel, el conteo de brazadas y la orientación por voz.

En todos los estilos el nadador/a utilizará el andarivel para guiarse. Lo que va a variar es el momento donde lo utilizará para no afectar la ejecución técnica.

En crol, espalda y mariposa el nadador debe tocar el andarivel en el recobro de la brazada con la parte dorsal de la mano o con el hombro (Un error común es querer tocar el andarivel con la mano en el momento del recobro que está entrando al agua).

En pecho se debe tocar el andarivel con el hombro en la fase ascendente de la brazada. Aquí es importante que en cada ciclo logre tocar el andarivel para evitar desorientación y traspaso de la zona de nado, debido a que es el único estilo en donde hay un momento donde se está totalmente sumergido y sin referencias.

El segundo aspecto importante para la orientación es el conteo de brazadas. El nadador debe saber en todos los estilos y en diferentes velocidades, cuantas necesita para llegar de un extremo a otro. Una vez definido ese número, puede saber en qué parte de la pileta se encuentra y prever la llegada de la pared.

El tercer aspecto que completa lo necesario para lograr una correcta orientación es la guía por voz. Cada vez que se quiere indicar hacia dónde debe nadar la persona, el recurso adecuado a utilizar es el ubicarse a donde queremos que se dirija y utilizar nuestra voz para que defina el rumbo.

2. Brazada

En la etapa de formación técnica de crol, el catch-up debe ser marcado por seguridad. Ya que en caso de chocar con algún obstáculo, lo hará con las manos y no con la cabeza. A medida que el nadador logra mejor nivel de ubicación en el espacio por conteo de brazadas, el "timing" de la brazada irá tendiendo a ser como el nado convencional.

En espalda, pecho y mariposa no hay adaptaciones con respecto al nado convencional.

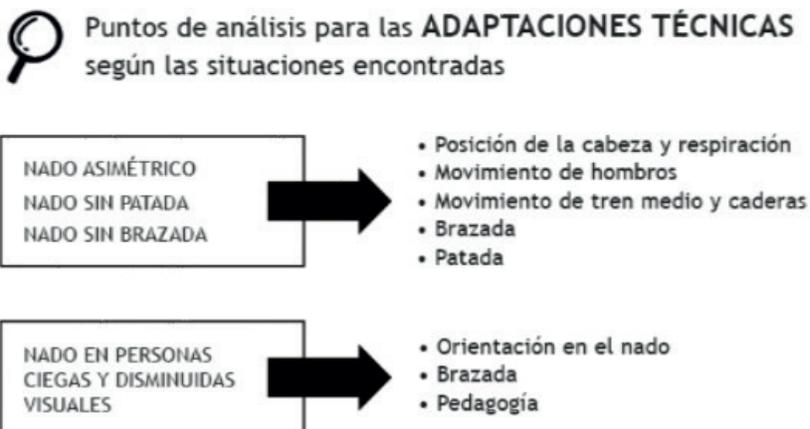
3. Pedagogía

La didáctica en la formación técnica es igual en todos los estilos.

Se utiliza mayormente explicaciones descriptivas y movimientos asistidos (dentro y fuera del agua)

Está demostrado que las personas (en especial los niños), incorporan más rápido los gestos técnicos cuando se acompaña la explicación con una demostración visual. En estos casos los movimientos asistidos y una explicación especialmente descriptiva, reemplaza la demostración visual que se le hace a una persona que puede ver. Un ejemplo de este recurso, es la utilización de bandas elásticas para mostrar la tracción de la brazada mientras se explica todos los detalles teóricos de ella. Así puede entender la razón, el momento y en qué direcciones debe realizar fuerza.

Se recomienda también que estas explicaciones fuera del agua, se combinen con la aplicación inmediata dentro del agua para incorporar de manera más rápida la teoría.



Luego del desarrollo de todas las situaciones que hay que prever antes de una clase y todas las situaciones que encontraremos dentro de ella, se desprende la siguiente reflexión:

Para una enseñanza efectiva de la natación adaptada, es determinante que la persona tenga un alto grado de aceptación y conciencia de su condición. Tanto de sus limitaciones como de sus habilidades. Porque ese es el principio del camino que la llevará a la potenciación de sus sentidos, y obtención de nuevas habilidades para lograr las adaptaciones adecuadas que permitan una práctica óptima de este deporte.

¿No es acaso lo que toda persona deportista debe analizar en su práctica deportiva? ¿Entonces, se podría decir que una persona con discapacidad también puede ser considerada un deportista de alto rendimiento?

Entrenamiento

Una vez que se tiene una persona deportista de natación adaptada con sus adaptaciones técnicas incorporadas adecuadamente, la evolución natural en su formación es el entrenamiento (si estas personas lo desean). Es por eso que a continuación se enumeran las nociones básicas propuestas para el comienzo de su formación en el entrenamiento para la competencia. Esto no quiere decir que la competencia sea sólo de alto rendimiento, sino que también puede ser para el planteo de objetivos que hagan más fácil la motivación, la superación personal, o el simple disfrute de encontrarse en un evento de estas características.

Por eso considero que si se quiere incursionar en el entrenamiento para la competencia, hay requisitos que deben tener dominados las personas deportistas acuáticas. Éstos son:

1. Uso del cronómetro y el segundero
2. Circulación y nado en grupo
3. Asistencia a los nadadores durante la competencia
4. Categoría tentativa
5. Preparación en los 4 estilos
6. Personalización del estilo orientado al rendimiento
7. Preparación física básica
8. Preparación en el nado continuo
9. Educación en la flexibilidad
10. Educación en el "entrenamiento invisible"

1. Uso del cronómetro y el segundero

Las personas que practican natación adaptada, que pretendan entrenar deben saber controlar los descansos usando un cronómetro o el segundero que suele haber en las piletas. Tienen que saber con esas herramientas, los tiempos que viene haciendo, los parciales, y cuántas repeticiones lleva hechas del trabajo. También saber calcular las distancias de largadas con respecto a sus pres de entrenamiento.

2. Circulación y nado en grupo

Hay ciertas convenciones que hacen la convivencia en un andarivel más fácil. En el caso de nadar en grupo, hay que saber:

Se circula siempre con mano a la derecha,

Las vueltas se hacen del lado contrario al que se viene circulando para ya estar perfilados a volver de la mano contraria, y no chocar a las personas que nadan con el grupo que viene detrás.

Ubicarse en el turno adecuado de largada sabiendo que hay que estar detrás de las personas que nada más rápido, y delante de la que lo hace más lento. Parece una indicación obvia, pero las personas deportistas acuáticas no siempre tienen una noción realista de su ritmo. En ese caso el equipo profesional deportivo debe definir el orden.

Si es necesario parar, hay que saber en qué lugar y cuándo (en la pared y pegado al andarivel). Ya que hay que entender que se está nadando un grupo y que no se debe interferir en la continuidad de las personas que nadan con el grupo.

Asistencia a los nadadores durante la competencia

Durante la competencia, los equipos profesionales de entrenamiento y competencias tienen roles activos asistiendo a las personas que compiten. Esta asistencia también se debe practicar para que no sea motivo de distracción.

En el caso de las personas ciegas y disminuidas visuales se les llama Tapper*. Porque tienen un rol específico de asistencia a la persona deportista durante el desarrollo de la prueba por medio de toques con un bastón en los extremos de la piletta. Hay que incorporar en las sesiones, la práctica de estos toques para tenerlo bien claro en el momento de la competencia. Se debe identificar el momento adecuado para hacerlo en cada persona que entrena y compete, y también en el lugar donde será más cómodo (se recomienda que sea en la espalda o en el pecho, porque son lugares fáciles de sentir y fácil de tocar durante el nado).

En el caso de las otras discapacidades, la asistencia podrá estar en la entrada o salida del agua, para una largada segura por falta de estabilidad, o para avisar el momento de largada en una persona sorda. Nunca en el desarrollo de la prueba como en visuales.

Cabe destacar que todas las asistencias son por motivo de seguridad y no para ayudar en el rendimiento de las personas deportistas.

3. Categoría tentativa

Se debe saber tentativamente en qué categoría deberá competir el nadador. Ya que de eso dependen las pruebas disponibles y qué prueba conviene tener como objetivo según el biotipo*

4. Preparación en los 4 estilos

Si su discapacidad lo permite, Las personas deportistas acuáticas deben saber ejecutar de manera eficiente las 4 técnicas de nado y haber adaptado las vueltas y largadas de acuerdo a sus capacidades.

5. Personalización del estilo orientado al rendimiento

Las adaptaciones técnicas de acuerdo a sus habilidades, deben estar automatizadas y se debe identificar en cuál de todos los estilos tiene facilidad.

6. Preparación en el nado continuo

Las personas deportistas tienen que tener la capacidad de nadar de manera continua sin deformar la técnica, y teniendo automatizado el manejo de la respiración para lograr una correcta flotabilidad y resistencia.

7. Preparación física básica

Debe haber una preparación física básica que favorezca la ejecución de las técnicas de nado adaptadas y el dominio del cuerpo.

8. Educación en la flexibilidad

Las personas deportistas deben comprender la importancia de la flexibilidad para la ejecución de las técnicas de nado, e incorporarla a su rutina diaria.

9. Educación en el "entrenamiento invisible"

El entrenamiento no se da sólo en la pileta o en el gimnasio, se debe comprender que son igual de importantes las horas de sueño, la buena hidratación y la correcta alimentación.

Si se logra que la persona cumpla con estos requisitos, se puede decir que tenemos un nadador con discapacidad que puede aspirar al alto rendimiento.

En conclusión:

A la hora de plantear en qué etapa del proceso formativo se va a desarrollar una propuesta de natación adaptada, es importante ser realistas y conscientes sobre las posibilidades reales de desarrollarlo, los conocimientos técnicos que se tiene de la natación, las preferencias personales, el carácter, y el tipo de alumnado que se tiene. Porque generalmente el éxito de un proyecto no depende solo de la aptitud del equipo de profesionales, sino también del planteo acertado de los objetivos.

*Biotipo: Conjunto de características físicas fisiológicas y psicológicas que hacen que un deportista tenga más aptitud para cierto tipo de pruebas.

*Tapper: Entrenador o asistente que se encontrará en el borde de la pileta con un bastón de toque que tiene, una punta acolchada y segura para avisarle la llegada al borde o el momento de iniciar la vuelta.

Capítulo 9

CLASIFICACIÓN DEPORTIVA DEL MOVIMIENTO PARALÍMPICO

Prof. A licia Arroyo T.F



Generalidades para todos los deportes

Desde los inicios del deporte paralímpico la Clasificación Deportiva ha sido un elemento fundamental para lograr que la competencia fuera equitativa y justa en todos los deportes del Comité Paralímpico Internacional, tanto de verano como de invierno.

Sin duda, la Clasificación ha ido evolucionando en el tiempo, modificando sus estándares de evaluación, determinando protocolos en sus procedimientos, buscando minimizar la subjetividad de los evaluadores y aplicando el conocimiento basado en la evidencia. Así como también el Deporte Paralímpico evolucionó.

De esta manera, la Clasificación, de acuerdo a lo establecido por el Código de Clasificación del IPC, persigue agrupar a los Atletas midiendo el impacto de la Deficiencia sobre el rendimiento deportivo. Así, cada deporte cuenta con su propio sistema de Clasificación en función a sus características técnicas específicas.

Por otro lado, la Clasificación Deportiva del IPC exige que los Para Atletas cumplan con dos criterios fundamentales: El de Elegibilidad y el de Mínima Discapacidad para poder participar en sus competencias. Aquellos Atletas que no cumplan con estos criterios arriba mencionados, no serán “Elegibles” para competir.

Para poder llegar a la Evaluación propiamente dicha, previamente, el Para Atleta deberá entregar al IPC información médica acerca de su condición de salud, secuela y documentación con estudios clínicos que respalden su deficiencia y que permitan a los Clasificadores comprender las características funcionales del Para Atleta a evaluar.

Otro paso previo fundamental para dar inicio a la Clasificación es que el Para Atleta acepta las condiciones y procedimientos a los cuales deberá responder en los diferentes momentos de la Clasificación a través de la firma del Formulario de Consentimiento, comprometiéndose a demostrar el máximo de su capacidad entre otras cosas. Aquel Atleta que intente intencionalmente

tergiversar su capacidad será objeto de una penalización de hasta cuatro años de suspensión en cualquier competencia del IPC. Deberá estar acompañado por una persona de su Equipo, quien podrá ser el Delegado Técnico, Entrenador, Médico del Equipo u otra persona responsable y de confianza designado por su Equipo Deportivo para tal fin. Además, podrá asistir con un traductor ya que el idioma oficial del IPC es el inglés.

Todos los protagonistas del Deporte Paralímpico, Atletas – Entrenadores – Asistentes – Árbitros y Clasificadores deben respetar, adherir y cumplir con el Código Ético de Conducta del IPC. Quienes incurrieren en cualquier acto en contra de lo establecido en el mismo serán pasibles de severas sanciones.

Cada Deporte Paralímpico se encargará de formar Clasificadores autorizados para llevar adelante las Clasificaciones Internacionales, los cuales cada cuatro años deberán recertificar su competencia profesional. En general, los Clasificadores forman Paneles de Clasificación quienes tendrán la función de brindar la Clase Deportiva a los Para Atletas. Dichos Paneles estarán conformados por al menos dos Clasificadores Autorizados, cuya formación profesional podrá ser, dependiendo de la Deficiencia el Para Atleta, Médico Oftalmólogo, Médico Especialista en Rehabilitación, Terapeuta Físico, Kinesiólogo, Psicólogo, Máster en Biomecánica, Máster en Anatomía, Entrenador con amplia experiencia en el Para Deporte y/o Ex Atleta Paralímpico.

Las organizaciones nacionales afiliadas al IPC deberán desarrollar e implementar en sus respectivos países los sistemas de clasificación deportiva similares, de este modo los Para Atletas y entrenadores dispondrá de oportunidades para formarse a futuro para las competencias internacionales. Cabe destacar que la Clasificación Internacional estará por encima de cualquier instancia nacional.

Los Equipos, dentro de las posibilidades que brindan los procesos de Clasificación, tienen el derecho a la Protesta en el caso de estar en desacuerdo con la Clase Deportiva otorgada. Las Protestas tienen también sus procesos establecidos a cumplir por todas las partes. En su presentación, éstas deberán estar fundamentadas, como, por ejemplo, en procedimientos incumplidos o en la valoración incorrecta durante el desarrollo de los diferentes tests.

A lo largo de la evolución de la Clasificación Deportiva se ha podido comprobar que el éxito deportivo de un Para Atleta depende de varios factores, entre otros, como el Talento, la Técnica y la preparación física/entrenamiento. De ninguna manera se puede pensar que el éxito deportivo de un Para Atleta va a depender de la Clase Deportiva otorgada. Es necesario que el Para Atleta junto a su entrenador se focalice en alcanzar su máximo rendimiento deportivo, ser mejores Atletas. Mientras la Clasificación Deportiva medirá de qué forma las limitaciones funcionales impactan en su práctica deportiva.

En cuanto a la Natación Paralímpica

Natación siempre ha sido una de las disciplinas deportivas para Atletas con discapacidad más importantes, con mayor participación y desarrollo en el mundo entero. Como ya mencionamos fue evolucionando año tras año, alcanzando logros, récords mundiales y paralímpicos, tal vez en sus comienzos, impensados. Para Nadadores junto a sus Entrenadores trabajan desafiando lo establecido y persiguen desarrollar destrezas y técnicas adaptadas a la capacidad funcional indivi-

dualizadas para el logro del más alto rendimiento.

Junto a los avances técnicos alcanzados, las reglas técnicas y las de Clasificación también fueron incorporando aspectos para desarrollar un deporte modernizado. A modo de ejemplo, vemos en la Línea del Tiempo cómo han sido las diferentes etapas por las que transcurrió el Proceso de Clasificación desde 1948 hasta la actualidad:



En la clasificación de la natación paralímpica Debemos determinar:

- si el atleta tiene o no una deficiencia elegible para el deporte aparte
- si el atleta cumple con el criterio de mínima deficiencia
- si el atleta es capaz de ejecutar tareas específicas para el deporte en cuestión.

Cualquier persona con discapacidad deportista que desee competir en WPS debe tener una deficiencia elegible y ésta debe ser permanente y estable. Cualquier deficiencia que no esté listada como elegible se considerará deficiencia no elegible.

TABLA N°1: Tipos de Deficiencias Elegibles. (del Manual de Clasificación de Para Natación del IPC) (Los términos están redactados tal cual lo escribe el Manual IPC)

Deficiencia Elegible	Ejemplos de Condiciones de Salud
<p>Deficiencia de la Fuerza Muscular: Los Atletas con Deficiencia de la Fuerza Muscular tienen una Condición de Salud que reduce o elimina su habilidad de contraer voluntariamente sus músculos para moverse o generar fuerza.</p>	<p>Ejemplos de una Condición de Salud Subyacente que puede llevar a una disfunción muscular incluyen: lesión medular traumática (completa o incompleta, tetra, paraplejía o paraparesia), distrofia muscular, síndrome post-polio y espina bífida.</p>

<p>Deficiencia en Miembros: Los Atletas presentan ausencia total o parcial de huesos o articulaciones.</p>	<p>Ejemplos de una Condición de Salud Subyacente que puede llevar a una deficiencia de miembros incluyen: Amputación traumática, Amputación debido a una enfermedad (por ejemplo Amputación debido a Cáncer de Hueso) o Deficiencia Congénita de Miembros (por ejemplo Dismelia).</p>
<p>Diferencia en el largo de una pierna: Estos Atletas tienen una diferencia en el largo de sus piernas.</p>	<p>Ejemplos de una Condición de Salud Subyacente que puede llevar a una Diferencia en el largo de una pierna incluyen: Dismelia y Alteración Congénita o Alteración Traumática del Crecimiento de un miembro.</p>
<p>Baja talla: Los Atletas con baja talla tendrán un reducido largo en los huesos de miembros superiores, inferiores y/o tronco.</p>	<p>Ejemplos de una Condición de Salud Subyacente que puede llevar a Baja Talla incluyen: Acondroplasia, Disfunción de la hormona de crecimiento y osteogénesis imperfecta.</p>
<p>Hipertonía: Los Atletas con hipertonía tendrán un incremento en la tensión muscular y una reducida capacidad de estirarlo causado por un daño en el sistema nervioso central.</p>	<p>Ejemplos de una Condición de Salud Subyacente que puede llevar a Hipertonía incluyen: Parálisis Cerebral, Traumatismo Encéfalo Craneano, ACV.</p>
<p>Ataxia: Atletas con Hipertonía tendrán movimientos incoordinados causados por un daño en el sistema nervioso central.</p>	<p>Ejemplos de una Condición de Salud Subyacente que puede llevar a Ataxia incluyen: Parálisis Cerebral, Traumatismo Encéfalo Craneano, ACV y Esclerosis Múltiple.</p>
<p>Atetosis: Atletas con Atetosis tendrán movimientos involuntarios, continuos y lentos</p>	<p>Ejemplos de una Condición de Salud Subyacente que puede llevar a Atetosis incluyen: Parálisis Cerebral, Traumatismo Encéfalo Craneano y ACV.</p>
<p>Deficiencia del Rango Pasivo de Movimiento: Atletas con Deficiencia del Rango Pasivo de Movimiento tienen una restricción o pérdida de movimiento pasivo en una o más articulaciones.</p>	<p>Ejemplos de una Condición de Salud Subyacente que puede llevar a Deficiencia del Rango Pasivo de Movimiento incluyen: Artrogrifosis, Contractura resultante de una inmovilización articular crónica o trauma que afectó a una articulación.</p>

Puede suceder que WPS considere que la deficiencia elegible de las personas que compiten sean lo suficientemente evidentes, que no requieran la obligatoriedad de presentación de examen médicos.

O que el impacto de la condición de salud sea perjudicial o inseguro para las personas deportistas, designándose como “Clasificación no concluida.”

Es obligación de la persona con discapacidad deportista, suministrar toda información diagnóstica médica. La misma se confeccionará en inglés, fechado y firmado por el equipo profesional de medicina certificado, más la información diagnóstica de apoyo (Formulario de Diagnóstico Médico).

La persona con discapacidad, competidora acuática; que desea competir en un deporte debe de tener una deficiencia elegible que cumpla con el criterio de mínima deficiencia para ese deporte. Asegurando así que la deficiencia elegible de la persona afecte el grado en que la persona nadadora, sea capaz de ejecutar tareas o actividades propias del deporte en cuestión. Cualquier persona que desee competir y que no cumpla con el directorio de mínima deficiencia para un deporte será asignado con una clase deportiva no elegible (NE).

Clase deportiva. (La WPS utiliza el término “atleta” para nombrar a las personas deportistas con discapacidad en situación de elegibilidad)

Una clase deportiva es una categoría definida por WPS, en la que los atletas son agrupados en función del impacto de una deficiencia elegible sobre la habilidad de ejecutar actividades específicas para el deporte, de ser así, un atleta que cumple con el criterio de mínima deficiencia será asignado a una clase deportiva y un atleta que no tiene deficiencia elegible o no cumpliera con el criterio de mínima deficiencia para el deporte será asignado con una clase no elegible (NE).

Si en cualquier etapa de la evaluación del atleta, WPS o el panel de clasificación es incapaz de asignar una clase deportiva el atleta es clasificador jefe podrá asignar al atleta como Clasificación no completada.

La Clasificación no completada no es una clase deportiva por lo tanto no estará sujeta a las previsiones de las reglas relativas a las protestas. Y por lo tanto NO participará en el deporte de WPS.

Panel de Clasificación

(Cuando se habla de clasificador se hace referencia a todas las autopercepciones de género)

El clasificador es una persona autorizada como oficial y certificada por la WPS para conducir algunos o todos los componentes de la evaluación del atleta como miembro del Panel de Clasificación.

El panel de clasificación estará compuesto por al menos dos clasificadores de los cuales uno deberá ser clasificador médico y otro clasificador técnico.

Ambos clasificadores médico y técnico son necesarios, esenciales en el proceso. El sistema no puede funcionar a menos que ambos trabajen juntos al mismo tiempo durante la clasificación.

La contribución médica en el proceso es de un 30% y la visión técnica de un 70% ya que el sistema se basa en lo funcional.

El clasificador debe contar con una completa comprensión de las reglas de clasificación, com-

preensión de para natación, incluyendo reglas y regulaciones de la WPS y cualificación (es) profesionales, nivel de experiencia y habilidades en el modo de actuar como clasificador para WPS.

El panel de Clasificación tendrá la función de conducir la sesión de evaluación física, la evaluación técnica y evaluación de observación durante la competencia así como asignar la clase deportiva y el estatus deportivo o clasificación no completada.

La Evaluación Física

La evaluación o test de camilla medirá la deficiencia motriz con uno o más de los siguientes tests:

- Test de fuerza muscular.
- Test de coordinación.
- Test de rango pasivo de movimiento.
- Medición de pérdida de miembro.
- Medición de altura corporal.

Para todos los test existen posiciones indicadas de toma, que deben ser respetadas salvo que éstas sean incompatibles de adoptar por algún tipo de malformación presente en el segmento evaluar. La selección del Test se hará de acuerdo a la/s deficiencias/s del nadador.

Consideraciones: cuando se clasifica a una persona deportista que compite en natación con deficiencias combinadas se registrará el test que otorgue los puntajes más bajos.

Será posible combinar test, por ejemplo: fuerza muscular con test de movilidad articular o test de coordinación con test de movilidad articular.

Y en la planilla a tal fin llamada planilla de clasificación se registrará la información sobre las condiciones asociadas que el nadador presente.

- Test de Fuerza Muscular:

El test de fuerza muscular se utilizará cuando el problema sea la debilidad en la potencia muscular; por ejemplo: lesión medular, polio, distrofia muscular, etc.

La fuerza muscular será evaluada utilizando la escala de Daniels and Worthingham versión adaptada del 2013, cuya valoración se expresa de 0 a 5 puntos.

- Test de Coordinación

Se utilizará este Test cuando la discapacidad de base está originada en el sistema nervioso central, por ejemplo: parálisis cerebral, traumatismo encéfalo craneano, lesión cerebral, esclerosis múltiple etc.

Cabe mencionar que este Test fue especialmente desarrollado para el sistema de clasificación funcional. Se realizará a través de una secuencia de movimientos que se repiten incrementándose la velocidad, ajustada a la habilidad del nadador para desarrollarla sin perder el movimiento indicado. Su escala de valoración es de 0 a 5 puntos.

- Test de rango pasivo de movimiento

El test de movilidad articular es utilizado para evaluar a los nadadores que tienen limitado sus rangos de movimiento, por ejemplo: artritis reumatoidea, artrogriposis, artrodesis de tobillos, displasia de cadera, etc.

El mismo se realizará utilizando un aparato llamado goniómetro para la medición de todas las articulaciones afectadas. Se valorarán los ángulos pasivos de movimiento que cada articulación posea, en una escala de 0 a 5 puntos.

El grado posible de excursión de cada articulación recibe un puntaje en función al porcentaje del rango máximo requerido para ese movimiento según la natación.

- Test de pérdida de miembros

Este test se aplicará a nadadores con amputaciones traumáticas o congénitas y/ o malformaciones. Para su valoración se utiliza un calibre para medir. Se tomarán dos medidas y de ser necesario una tercera, realizándose a cada lado del cuerpo, ambos lados de las extremidades.

El puntaje se adjudicará según proporciones corporales en relación a técnicas de nado (Tabla 9 y 10 del Manual de Clasificación de Para Natación del IPC).

- Test Medición de altura corporal

Este test se utiliza para los nadadores con Acondroplasia, formas de enanismo o déficit de hormona de crecimiento.

La máxima altura será de 137 cm o menos para mujeres y de 145 cm o menos para varones. Los nadadores con Acondroplasia se ubicarán en las clases S6 SB6 y SM6 aquellos que midan un máximo de 130 cm para mujeres y 137 cm para varones. Y en la S7-SB7 y SM7 como máxima altura de 137 cm para mujeres y 145 cm para varones, a menos que existan otros factores o deficiencias adicionales.

La Evaluación Técnica

Nos centraremos en la Evaluación Técnica o comúnmente llamado Test del Agua.

A partir del año 2018 el Test del Agua fue modificado en su totalidad. Se convirtió en una evaluación independiente de la Evaluación Física con un protocolo especial y con tablas específicas de puntuación.

El Clasificador Técnico requerirá profundo conocimiento de las técnicas de nado, partidas y vueltas. Deberá conocer los aspectos biomecánicos aplicados a la Natación para Atletas con Discapacidad. Obviamente, también, deberá conocer dominar las Reglas Técnicas de Para Natación ya que se definirán los Códigos de Excepción. Estos códigos servirán para que los Jueces dispongan de la información necesaria de cada nadador para fiscalizar las carreras (Tabla 12 del Manual de Clasificación de Para Natación del IPC).

El objetivo de esta etapa es evaluar el efecto de la deficiencia del nadador sobre las diferentes técnicas de nado (partidas, nado y vueltas).

Se deberán observar los siguientes componentes:

- La capacidad del nadador para generar propulsión durante el nado.
- La capacidad para controlar el cuerpo durante el nado, al efectuar la respiración atendiendo la posición hidrodinámica, rolidos corporales, control del tronco y el efecto de las piernas.
- Posición del cuerpo y de las extremidades en el agua. Capacidad de controlar cuerpo y extremidades durante la evaluación.
- Se evaluarán la partida y las vueltas.

El nadador se presentará en la piscina preparado con todo su equipo y/o dispositivos para las partidas tal cual como lo hiciera en una competencia.

El Protocolo del test incluye las siguientes actividades:

Para todos los nadadores, como primer paso, se evaluará si el nadador tiene la capacidad de estar de modo seguro en el agua. Además se podrá observar si es capaz de completar la distancia de 100 metros con seguridad o si su técnica de nado es pobre.

En los casos en que el nadador no haya alcanzado un nivel técnico adecuado dificultando la evaluación, la misma se detendrá determinando como Clase Deportiva CNC (Clasificación No Completada) y un Estatus Deportivo R (Revisión).

Para los nadadores cuya Deficiencia Elegible fuera: Baja Talla (desproporcionada), Diferencia en el largo de una pierna y/o deficiencia unilateral de miembros superiores o inferiores, luego de evaluar la seguridad en el agua, deberán realizar la partida como en competencia, seguido de nado de 100 metros en cualquier técnica de nado para comprobar que puede completar la distancia de carrera sin inconvenientes. Se determinará el puntaje para la partida y la vuelta y teniendo en cuenta el puntaje obtenido durante la Evaluación Física se definirá la Clase y el Estatus Deportivo. Para aquellos nadadores cuya Deficiencia Elegible fuera: Baja Talla (proporcionada), deficiencia de la fuerza muscular, deficiencia en los rangos de movimientos, ataxia, atetosis e hipertonia, luego de evaluar la seguridad en el agua deberán realizar los siguientes ejercicios:

- Nadar 100 metros Crol;
- Realizar 50 metros de patada de Crol;
- Nadar 100 metros Espalda con su respectiva partida;
- Realizar 50 metros de patada de Espalda;
- Nadar 100 metros Pecho;
- Realizar 50 metros Pecho;
- Nadar 50 metros Mariposa;
- Realizar 50 metros de patada de Mariposa.

Cabe aclarar que durante estos ejercicios los Clasificadores deberán determinar el puntaje para: Hombros, Codos, Muñecas, Dedos, Tronco, Caderas, Rodillas, Tobillos, Partida y Vuelta. (Ver Tablas 12a, Tabla 12b y Tabla 14 del Manual de Clasificación de Para Natación del IPC). Más allá del Protocolo los Clasificadores podrán solicitarle al nadador que realice otros ejercicios para poder llegar con mayor claridad a definir el puntaje a otorgar.

Como recurso importante de observación del cuerpo en el agua (posición-dominio-efecto del movimiento generado por miembros superiores e inferiores) es el de flotación dinámica en posición vertical, cabeza fuera del agua, realizando movimientos alternados/simultáneos de las piernas y movimientos dibujando “8” con sus manos.

Sólo para los nadadores con deficiencia de ataxia, atetosis e hipertonia se les solicitará que realicen 6 repeticiones de 50 metros en su mejor técnica de nado con un descanso de 20 segundos, a una intensidad entre el 60 y 70 por ciento de su mejor tiempo. Considerando que la fatiga al esfuerzo incrementa la pérdida de coordinación, se podrá observar con mayor claridad la dificultad que tenga durante el nado.

Finalizando ya con la evaluación se deberá completar la adjudicación del puntaje para la partida y las vueltas, como así también se le asignará los Códigos de Excepción y la determinación de la Clase Deportiva (Tabla 15 del Manual de Clasificación de Para Natación del IPC).

TABLA 15:

<i>Clase Deportiva</i>	<i>Puntaje</i>	<i>Clase Deportiva</i>	<i>Puntaje</i>
S1	≤65	SB1	≤65
S2	66-90	SB2	66-90
S3	91-115	SB3	91-115
S4	116-140	SB4	116-140
S5	141-165	SB5	141-165
S6a	166-190	SB6	166-190
S7a	191-215	SB7	191-215
S8	216-240	SB8	216-240
S9	241-265	SB9	241-275
S10	266-285		

Nos podremos encontrar con la situación de necesitar observar a la persona deportista que compete en natación, durante la competencia, observarla cómo se desenvuelve en competición, y disponer así de una oportunidad más para definir la Clase Deportiva, ratificando lo observado o modificándolo.

Siguiendo con el proceso de clasificación, los equipos tienen la posibilidad de presentar una Protesta cuando no estén de acuerdo con el resultado de la Clase Deportiva de sus deportistas, por eso decimos que la Protesta es la objeción razonable y formal presentada en tiempo y forma sobre la Clase Deportiva de una persona deportista que compete en natación, la cual debe ser resuelta por WPS del IPC.

¿Por qué decimos razonable? Porque no es cuestión de protestar porque no se está de acuerdo con el resultado de la Clasificación. La Protesta deberá estar bien fundamentada, se puede adicionar documentación médica o estudios que la convaliden. Además, se podrá protestar si las personas que clasifican no han cumplido con los procedimientos que establece el Manual de Clasificación de Para Natación del IPC, para lo cual los equipos de profesionales de entrenamiento o representantes de los equipos deberán conocer, comprender y dominar tal Manual, ya que una Protesta mal presentada puede ser denegada.

Hay tiempos que se exigen para la presentación que se deben cumplir, por ejemplo: luego de publicar los resultados de una jornada de clasificación se tendrá una hora para presentarla junto al pago de Euros 150.- y la otra oportunidad es luego de la observación en la competencia. Aquí, luego de publicar los resultados, tendrán 15 minutos para la presentación también acompañada con el pago de Euros 150.-.

Las Protestas aceptadas por WPS del IPC se resolverán lo antes posible. Y en el caso que no existiera un nuevo Panel de Clasificación que la pueda realizar, quedará para una próxima competencia internacional donde se ofrezca Clasificación Internacional.

Las Protestas que presentan los equipos se denominan Protestas Nacionales, pero también existen las Protestas de Para Natación del Mundo. Éstas, a discreción de WPS, podrá protestar a un nadador bajo las siguientes circunstancias:

- Si WPS considera que se cometió un error en la Clase Deportiva asignada.
- Si un Comité Paralímpico Nacional presenta una solicitud documentada del error sobre un nadador. Obviamente WPS analizará la documentación y tendrá derecho a darlo curso o no al pedido.

A continuación compartimos textualmente el Glosario del Manual de Clasificación de Para Natación del IPC 2018, donde rápidamente encontrarán el vocabulario específico de WPS y las correspondientes definiciones:

Glosario (términos convencionales aceptados, expresados y redactados por WPS, World Para Swimming)

Equipamiento Adaptado: Implementos y aparatos adaptados a las necesidades especiales de los Atletas y utilizados por ellos durante la Competencia para facilitar su participación y/o el logro de resultados.

Apelaciones: Medios por los que se resuelve una protesta sobre una decisión considerada injusta que ha tomado Para Natación del Mundo durante el proceso de Clasificación.

Atleta: A los fines de la Clasificación, toda persona que participa en un deporte a nivel internacional (definido por Para Natación del Mundo) o nacional (definido por cada Federación Nacional) y cualquier persona adicional que participa en deportes a menor nivel si ha sido designada por su Federación Nacional.

Evaluación del Atleta: El proceso por el cual el Atleta es evaluado de acuerdo con estas Reglas de

Clasificación a fin de asignar al Atleta una Clase Deportiva y un Estatus de la Clase Deportiva.
Personal de Apoyo del Atleta: Cualquier instructor, entrenador, director técnico, intérprete, agente, personal del equipo, oficial, personal médico o paramédico trabajando o tratando a los Atletas participando en o entrenando para una Competencia.

BAC: El Comité de Apelaciones de Clasificación del IPC.

Clasificador Jefe: Un Clasificador designado por Para Natación del Mundo para dirigir, administrar, coordinar e implementar cuestiones de Clasificación para una Competencia específica de acuerdo con estas Reglas de Clasificación.

Clasificación: Agrupamiento de los Atletas en Clases Deportivas de acuerdo con el grado en que su deficiencia afecta las actividades fundamentales de cada deporte o disciplina específica. También se la llama Clasificación del Atleta.

Información de Clasificación: Información Personal y/o Información Personal sensible presentada por un Atleta y/o Organismo Nacional y/o cualquier otra persona a una Organización de Clasificación relacionada con la Clasificación.

Inteligencia de Clasificación: Información obtenida y utilizada por una Federación Deportiva Internacional relacionada con la Clasificación.

Lista Maestra de Clasificación: listado ofrecido por Para Natación del Mundo que identifica a los Atletas que han sido asignados a una Clase Deportiva y designados con un Estatus de Clase Deportiva.

Clasificación No Completada: es la designación que se aplica a un Atleta que ha comenzado pero no ha finalizado la Evaluación del Atleta a satisfacción del Para Deporte o al Panel de Clasificación.

Organización de Clasificación: Cualquier organización que conduce el proceso de Evaluación del Atleta y asigna Clases Deportivas y/o mantiene Información de Clasificación.

Panel de Clasificación: Grupo de Clasificadores, designados por Para Natación del Mundo, para determinar la Clase Deportiva y el Estatus de la Clase Deportiva de acuerdo con estas Reglas de Clasificación.

Personal de Clasificación: Personas, incluyendo a los Clasificadores, que actúan con la autoridad de una Organización de Clasificación en relación a la Evaluación del Atleta, por ejemplo, oficiales administrativos.

Reglas de Clasificación: También llamadas Reglas y Regulaciones de Clasificación. Son las políticas, procedimientos, protocolos y descripciones adoptados por Para Natación del Mundo en relación a la Evaluación del Atleta.

Sistema de Clasificación: El marco utilizado por Para Natación del Mundo para desarrollar y asignar Clases Deportivas dentro del Para Deporte.

Clasificador: Persona autorizada como oficial por Para Natación del Mundo para evaluar Atletas como miembro del Panel de Clasificación.

Certificación del Clasificador: El proceso por el cual Para Natación del Mundo debe evaluar que un Clasificador ha alcanzado las Competencias específicas requeridas para obtener y mantener la certificación o licencia.

Competencias del Clasificador: cualificaciones y habilidades que Para Natación del Mundo considera necesarias para que un Clasificador sea competente para realizar la Evaluación del Atleta para deporte(s) regido(s) por Para Natación del Mundo.

Código de Conducta del Clasificador: estándares éticos y de comportamiento para los Clasificadores especificados por Para Natación del Mundo.

Código: El Código de Clasificación del Atleta de 2015 junto con los Estándares Internacionales para: Evaluación del Atleta, Deficiencias Elegibles, Protestas y Apelaciones, Personal de Clasificación y Entrenamiento, y Protección de la Información de Clasificación.

Competencia: Serie de eventos individuales conducidos en conjunto bajo un solo cuerpo de gobierno/autoridad (Del Inglés “ruling body”).

Conformidad: La implementación de reglas, disposiciones, políticas y procesos que adhieren al texto, espíritu e intención del Código como ha sido definido por IPC. Cuando términos como (pero no limitados a) “cumplir”, “conformar” y “de acuerdo con” son utilizados en el Código deben tener el mismo significado que “conformidad”.

Educación Continua: La oferta de conocimiento elevado y habilidades prácticas especificadas por Para Natación del Mundo para preservar y/o promover el conocimiento y las habilidades como Clasificador en el deporte bajo su gobierno.

Información Diagnóstica: Registros médicos y/o cualquier otra documentación que permite a Para Natación del Mundo evaluar la existencia o no de una Deficiencia Elegible o Condición de Salud Subyacente.

Deficiencia Elegible: Una Deficiencia determinada como prerrequisito para competir en Para Deporte, como se detalla en estas Reglas de Clasificación.

Comité de Evaluación de Elegibilidad: cuerpo ad hoc formado para evaluar la existencia de una Deficiencia Elegible.

Criterio de Ingreso: Estándares fijados por Para Natación del Mundo relativos a los niveles de pericia o experiencia de las personas que desean ser Clasificadores. Esto puede ser, por ejemplo, antiguos Atletas o entrenadores, científicos deportivos, profesores de Educación Física y profesionales médicos, todos los cuales tienen las cualificaciones y habilidades para conducir toda, o partes específicas de la Evaluación del Atleta.

Educación Inicial: conocimiento básico y habilidades prácticas especificadas por Para Natación del

Mundo para comenzar como Clasificador en deporte(s) de Para Natación.

Sesión de Evaluación: la sesión a la que se requiere que asista un Atleta para que el Panel de Clasificación evalúe el cumplimiento del Atleta con el Criterio de Mínima Deficiencia para el deporte, y la asignación de Clase Deportiva y Estatus de la Clase Deportiva dependiendo del grado en que el Atleta es capaz de ejecutar tareas y actividades específicas fundamentales para ese deporte. La Sesión de Evaluación puede incluir la Observación en Competencia.

Evento: carrera, partido, juego individual o torneo deportivo individual.

Primera Aparición: La primera vez que un Atleta compite en un Evento, cuya distancia debe ser por lo menos de 100 m durante una Competencia en una Clase Deportiva particular, excepto las Clases Deportivas SB1-3 donde las distancias pueden ser de 50 m.

Revisión con Fecha Fija: (FRD) fecha fijada por el Panel de Clasificación previa a la cual un Atleta designado con un Estatus de Clase Deportiva de Revisión con Fecha Fija no se le requerirá asistir a una Sesión de Evaluación excepto por una Solicitud de Revisión Médica y/o Protesta.

Jefe de Clasificación: Persona nombrada por Para Natación del Mundo para dirigir, administrar, coordinar e implementar cuestiones de Clasificación para Para Natación del Mundo.

Condición de Salud: Patología, enfermedad aguda o crónica, trastorno, lesión o trauma.

Deficiencia: Deficiencia Física, Visual o Intelectual.

INAS: Federación Deportiva Internacional para Deficiencia Intelectual.

Deficiencia Intelectual: limitación en el funcionamiento intelectual y comportamiento adaptativo expresado en habilidades conceptuales, sociales y prácticas originadas antes de los dieciocho (18) años de edad.

Tergiversación Intencional: intento deliberado (por acción u omisión) de engañar a una Federación Deportiva Internacional u Organismo Nacional sobre la existencia y alcance de talentos y/o habilidades relevantes para un Para Deporte y/o el grado o naturaleza de una Deficiencia Elegible durante la Evaluación del Atleta y/o en cualquier otro momento luego de la asignación de la Clase Deportiva.

Federación Deportiva Internacional: Federación deportiva reconocida por el IPC como el único representante mundial de un deporte para Atletas con una Deficiencia que ha recibido el estatus de Para Deporte por el IPC. El IPC y las Organizaciones Internacionales de Deportes para Personas con Discapacidad actúan como Federación Deportiva Internacional para ciertos deportes, incluyendo Para Natación del Mundo.

Estándares Internacionales: Documento que complementa al Código y provee requisitos técnicos y operativos adicionales para la Clasificación.

IPC: Comité Paralímpico Internacional.

Competencias IPC: Campeonato Mundial de Para Natación y Campeonatos Regionales de Para Natación del Mundo.

Conservación de la Certificación: el entrenamiento, educación y prácticas avanzados necesarios para la competencia continúa como Clasificador.

Formulario de Diagnóstico Médico: formulario que el Organismo Nacional o el Comité Paralímpico Nacional debe presentar a fin de que el Atleta pase por la Evaluación, identificando la Condición de Salud del Atleta si se requiere.

Revisión Médica: proceso por el cual Para Natación del Mundo identifica si un cambio en la naturaleza o grado de la Deficiencia del Atleta implica que alguno o todos los componentes de la Evaluación del Atleta se repitan de modo de asegurar que la Clase Deportiva asignada al Atleta es la correcta.

Solicitud de Revisión Médica: solicitud de Revisión Médica presentada en nombre de un Atleta por un Organismo Nacional o Comité Paralímpico Nacional.

Modelos de Buenas Prácticas: documento o guía ad hoc preparado por el IPC para ayudar en la implementación del Código y los Estándares Internacionales.

Organismo Nacional: Miembro Nacional de una Federación Deportiva Internacional.

Legislación Nacional: leyes, regulaciones y políticas nacionales de protección de la información y privacidad aplicables a la Organización de Clasificación.

Comité Paralímpico Nacional: miembro nacional del IPC que es el único representante de Atletas con una Deficiencia en ese país o territorio. Estos son los miembros nacionales del IPC.

Protesta Nacional: Protesta presentada por un Organismo Nacional o un Comité Paralímpico Nacional respecto a un Atleta bajo su jurisdicción.

Instalaciones Fuera de Competencia: cualquier lugar o locación (fuera de una Competencia) designada por Para Natación del Mundo para realizar la Evaluación del Atleta para asignar la Clase Deportiva y el Estatus de la Clase Deportiva.

Evaluación Observación en Competencia: la observación de un Atleta en Competencia con una Deficiencia Física o Deficiencia Intelectual para que el Panel de Clasificación pueda completar su decisión sobre al grado en que una Deficiencia Elegible afecta la habilidad del Atleta para ejecutar las tareas y actividades específicas fundamentales para el deporte.

Juegos Paralímpicos: término que abarca los Juegos Paralímpicos y los Juegos Paralímpicos de Invierno.

Permanente: el término Permanente como es utilizado en el Código y Estándares describe una Deficiencia que no se va a modificar y que afecta de por vida.

Información Personal: cualquier información que se refiera a, o se relaciona directamente con un Atleta.

Deficiencia Física: una Deficiencia que afecta la ejecución biomecánica del Atleta en las actividades deportivas, comprendiendo Ataxia, Atetosis, Hipertonía, Deficiencia de la Fuerza Muscular, Deficiencia del Rango Pasivo de Movimiento, Deficiencia de los Miembros, Diferencia en el Largo de una Pierna y Baja Talla.

Proceso/Procesamiento: recolección, registro, almacenamiento, uso o divulgación de Información Personal y/o Información Personal Sensible.

Atleta Protestado: Atleta cuya Clase Deportiva es cuestionada.

Decisión Protestada: Decisión de la Clase Deportiva que es cuestionada.

Documentos de Protesta: información presentada en el Formulario de Protesta junto con la Tasa de Protesta.

Tasa de Protesta: Tasa determinada por Para Natación del Mundo, pagable por la Organización o el Comité Paralímpico Nacional al presentar una Protesta.

Formulario de Protesta: formulario en el que se debe presentar la Protesta Nacional.

Protesta: procedimiento por el cual una objeción razonable sobre la Clase Deportiva de un Atleta es presentada y subsecuentemente resuelta.

Panel de Protesta: Panel de Clasificación designado por el Clasificador Jefe para realizar una Sesión de Evaluación resultante de una Protesta.

Recertificación: proceso por el cual Para Natación del Mundo evalúa que un Clasificador ha mantenido sus Competencias específicas.

Propósitos de Investigación: investigación en cuestiones concernientes al desarrollo de los deportes dentro del Movimiento Paralímpico, incluyendo el impacto de la Deficiencia sobre las actividades fundamentales en cada deporte específico y el impacto del uso de tecnología que asiste en tales actividades.

Signatarios: Cualquier organización que acepta el Código y se compromete a implementarlo junto con los Estándares Internacionales por medio de sus Reglas de Clasificación.

Clase Deportiva: Categoría para competir definida por Para Natación del Mundo en referencia al grado en que el Atleta puede ejecutar tareas y actividades específicas requeridas por el deporte. Estatus de la Clase Deportiva: Designación aplicada a la Clase Deportiva para indicar el grado en que el Atleta puede necesitar someterse a una Evaluación y/o estar sujeto a una Protesta. Deporte de Equipo: deporte en el cual se permite la sustitución de jugadores durante la Competencia.

Código de Seguimiento de Evaluación en Observación (OA): designación otorgada a un Atleta en reemplazo de su Estatus de la Clase Deportiva hasta que la Observación en Competencia haya sido completada.

Condición de Salud Subyacente: una Condición de Salud que puede llevar a una Deficiencia Elegible.

Deficiencia Visual: deficiencia de la estructura del ojo, los nervios ópticos, vías ópticas o la corteza visual del cerebro que afecta adversamente la visión del Atleta.

Competencias Aprobadas por Para Natación del Mundo: Competencias nacionales e internacionales del deporte Para Natación que han sido avaladas por Para Natación del Mundo.

Competencias Reconocidas por Para Natación del Mundo: Juegos del IPC, Competencias IPC, Competencias Sancionadas por Para Natación del Mundo y Competencias Aprobadas por Para Natación del Mundo.

Competencias Sancionadas por Para Natación del Mundo: Series Mundiales de Para Natación del Mundo, Copas Mundiales de Para Natación del Mundo y otra Competencia Internacional de Para Natación del Mundo determinada por Para Natación del Mundo.”

Capítulo 10

REGLAMENTO EN PARANATACIÓN

Arbitro Patricio Ramallo



*“El Profesor mediocre dice. El buen profesor explica. El profesor superior demuestra. El gran profesor inspira.
William Ward*

1. INTRODUCCIÓN

Los Educadores y Jueces Internacionales de Natación de World Para Swimming, (asi (WPS) se refiere a todas las personas que cumplen las funciones docentes y arbitrales sin distinguir el género); tienen como misión el llevar a cabo programas educativos en sus propios países para desarrollar y difundir el movimiento paralímpico. De acuerdo con esta responsabilidad, se propone la iniciativa de brindar conocimiento acerca de la Reglamentación en Para Natación, campo en el que podrán formarse nuevos Técnicos y Oficiales para participar en dichas Competiciones. La inclusión a nivel mundial de los Técnicos y Oficiales de Natación en las competencias de Para Natación, nos responsabilizan a plantear esta modalidad en el ámbito nacional.

Forman parte de los objetivos de esta publicación: conocer el ámbito de la Para Natación, conocer el sistema de clasificación para los nadadores con discapacidad, conocer la organización de la Para Natación Internacional y Argentina, conocer las funciones de cada uno de los Oficiales durante las competencias reguladas por WPS, conocer las excepciones y adaptaciones a las reglas FINA que aplica WPS de acuerdo con las características funcionales de los nadadores con discapacidad.

2. DEFINICIONES

Con el fin de permitir una correcta interpretación de la nomenclatura utilizada en esta publicación y en el Reglamento de WPS, se detallan a continuación las palabras y frases comúnmente utilizadas y sus definiciones.

Clasificación: Se agrupa a los deportistas en Clases Deportivas (tal cuál aparece definido en el Código de Clasificación del Deportista del IPC) atendiendo el grado en que su deficiencia afecta para la realización de las actividades fundamentales en cada deporte o disciplina específicos. También

es conocida como “Clasificación del Atleta”.

Panel de Clasificación: Es un grupo de Clasificadores, designados por World Para Swimming (WPS) para determinar la Clase Deportiva y el Estatus de la Clase Deportiva de acuerdo con las Reglas de Clasificación.

Códigos de Excepción: Los Códigos de Excepción son asignados al deportista por los Clasificadores y son solo para guiar a los Oficiales Técnicos. Los oficiales técnicos oficiarán de acuerdo con la Normativa y Reglamentos técnicos del deporte y no por los Códigos de Excepción.

Reglas de la FINA: Son las Reglas de Competición de la Federación Internacional de Natación. IOC: Comité Olímpico Internacional.

IPC: Comité Paralímpico Internacional.

Competiciones IPC: Campeonatos de World Para Swimming y Campeonatos Regionales de World Para Swimming.

Juegos IPC: Juegos Paralímpicos y los Juegos Para panamericanos.

IOSD: Organización Internacional de Deporte para Discapacitados, una organización independiente reconocida por el IPC como el único representante a nivel mundial para un grupo específico de deficiencia ante el IPC.

LOC: Comité Organizador Local – una organización designada por World Para Swimming para organizar una Competición IPC o una Competición Sancionada de World Para Swimming.

Marcas Mínimas de Clasificación Deportiva (MQS): Es una lista con los tiempos de competición, por prueba y clase deportiva que el deportista debe hacer para poder inscribirse en la competición. Los tiempos de MQS serán definidos en la Documentación Técnica para la competición de que se trate.

NPC/CPN: Comité Paralímpico Nacional, el miembro nacional del IPC que es el único responsable de los deportistas con deficiencia en ese país o territorio. Son los miembros nacionales del IPC. Oficial: Son los oficiales con certificado y acreditación de World Para Swimming. Consúltese la regla 10.2 para un listado completo de las funciones de los oficiales.

Programa de pruebas: El programa de pruebas es una lista de pruebas y días en el orden en que van a ser nadadas.

Clase Deportiva: Es una categoría de competición definida por World Para Swimming en referencia al grado en que un deportista puede realizar tareas y actividades específicas necesarias en un Para deporte.

Asistentes (Support Staff): Se refiere al personal de apoyo, e incluye a cualquier persona designada por un NPC para ayudar a un deportista con la logística y las instrucciones técnicas.

Composición de la competición de Natación:

Prueba: por ej. 100 m estilo libre masculino S5.

Sesión: las series o finales que contiene una serie de las pruebas.

Competición, Campeonatos: una serie de días que contienen series y finales.

Tapper's (Asistentes - Support Staff): Es la persona de apoyo que ayuda a los deportistas con deficiencia visual cuando se aproximan a la pared de la piscina.

Tapper (dispositivo): Es el dispositivo utilizado por uno o más asistentes para ayudar a los deportistas con deficiencia visual cuando se aproximan a la pared de la piscina.

Reunión Técnica: Es una reunión que se realiza con todos los equipos y, que tiene lugar antes de los Juegos IPC, de las Competiciones IPC y de las competiciones Sancionadas de WPS para informar de la logística de la competición, y la normativa y reglamento específicos de esa competición.

WADA: Agencia Mundial Antidopaje.

WPS: World Para Swimming.

Competiciones aprobadas de World Para Swimming: Son las competiciones de Para natación internacionales, nacionales y refrendadas por la Federación Nacional que han sido aprobadas por World Para Swimming.

Licencia de deportista de World Para Swimming: Es una licencia emitida por el IPC de acuerdo con el programa de licencias de deportistas IPC para permitir que los deportistas compitan en Juegos de IPC, competiciones de IPC y competiciones sancionadas por World Para Swimming.

Competiciones Reconocidas por World Para Swimming: Juegos IPC, Competiciones IPC, Competiciones Sancionadas por World Para Swimming y Competiciones Aprobadas por World Para Swimming.

Competiciones Sancionadas por World Para Swimming: Series Mundiales de World Para Swimming, Copas del Mundo de World Para Swimming y otras competiciones internacionales de World Para Swimming que sean determinadas por World Para Swimming.

Delegado Técnico de World Para Swimming: Es la persona nombrada por World Para Swimming para controlar y supervisar una Competición Reconocida de World Para Swimming y para asegurar que todas las operaciones técnicas sean realizadas de acuerdo con este Reglamento.

3. TIPOS DE COMPETICIONES RECONOCIDAS POR WPS

Niveles de Competencias

World Para Swimming categoriza las competencias basado en su escala, tamaño y naturaleza para determinar los requerimientos aplicables a cada Competición.

5. ELEGIBILIDAD Y CLASIFICACIÓN

Elegibilidad

Los NPCs que inscriban a un atleta en una Competencia de WPS o en Torneos Fiscalizados por WPS, declaran que dicho Atleta es elegible y encaja para competir.

Clasificación

La Clasificación proporciona una estructura para la Competencia, se realiza para asegurar que la discapacidad de un nadador sea relevante para el rendimiento deportivo específico (natación), y sirve para asegurar que los nadadores compitan de una manera equitativa con los otros nadadores (Código de Clasificación de Atletas de WPS).

Es esencial que los Oficiales posean un conocimiento básico de la Clasificación para asegurarse que las Competencias se realicen de acuerdo con las reglas de WPS, una competencia tranquila, eficiente y justa. Durante la competencia es a menudo necesario consultar con el Panel de Clasificación con referencia a ciertos aspectos de la Evaluación Técnica en las habilidades de un nadador. El Panel de Clasificación es el equipo que realiza las Evaluaciones de los atletas.

6. SERVICIOS MÉDICOS

Responsabilidades médicas

De acuerdo con el Código Médico del IPC, todos los atletas que compiten en los Juegos Paralímpicos, Competencias del IPC y Competencias Sancionadas de World Para Swimming son responsables de su propia salud física, mental y de su propia supervisión médica.

Al participar en un Juego Paralímpico, una competencia de IPC o una Competencia Sancionada por World Para Swimming, un atleta libera al IPC y a World Para Swimming de cualquier responsabilidad en la medida permitida por la ley por cualquier pérdida, lesión o daño que él o ella pueda sufrir en relación con, o como resultado de, su participación en la Clasificación, o en la Competencia relevante.

Sin perjuicio de las Regulaciones anteriores, los NPC deberán realizar su mejor esfuerzo para garantizar la salud física y mental de todos los atletas bajo su jurisdicción previa a su participación en los Juegos Paralímpicos, Competencias IPC y Competencias Sancionadas de World Para Swimming.

Cada NPC es responsable de garantizar que un seguimiento médico apropiado y continuo se realice a sus atletas. Se recomienda además que los NPC organicen una evaluación periódica de la salud de cada atleta que ingresa en un Juego Paralímpico, Competencia IPC o Competencia Sancionada por World Para Swimming, y que los NPC´s designen un médico de su equipo para asistir a todas estas competiciones.

El Árbitro de la Competencia tendrá derecho a evitar que cualquier atleta compita, cuando en su opinión, sea peligroso para el atleta competir, incluso donde la seguridad de otros atletas, oficiales, espectadores y/o la competencia en sí se ponga en riesgo. En todo momento, la prioridad principal debe ser salvaguardar la salud y la seguridad de atletas, oficiales y espectadores. El resultado de la competencia relevante nunca deberá influir en tales decisiones.

Cintas médicas protectoras

Un atleta que desea competir con cinta médica protectora (que cubre por ejemplo: una herida abierta, úlceras por presión, estoma, piel sensible) debe recibir autorización del Árbitro (en consulta con el Delegado Médico, si se encuentra en el lugar) antes del inicio de cada sesión o desde el momento en que la cinta sea necesaria. La violación de esta regla puede resultar en que el atleta sea descalificado y/o no se le permita seguir compitiendo en la competencia.

7. REGLAS DISCIPLINARIAS

El Código de Ética del IPC y el Código de Conducta de World Para Swimming (ambos ubicados en el sitio web de IPC) se aplicará a todas las Competencias Reconocidas de World Para Swimming. Cualquier incumplimiento de este Reglamento se determinará de conformidad con los procedimientos descritos en el Código de Conducta de World Para Swimming.

8. CODIGO DE ÉTICA

World Para Swimming es una organización focalizada en el Atleta, los miembros de la familia Paralímpica deben aceptar la Visión, Misión y Valores del IPC y deben respetar todos los Códigos, Políticas y Reglas del IPC.

Principios de Ética

- Dignidad, Integridad, e Igualdad.
- Conflicto de Intereses.
- Uso Impropio de bienes.
- Uso Impropio de la Información.
- Regalos, Propinas y Premios.
- Código de Conducta para Oficiales Técnicos Deportivos.

OFICIALES (IPC y WPS cuando se refieren a las personas que ejercen como oficiales y árbitros lo redactan incluyendo a todos los géneros)

En los Juegos Paralímpicos y Competiciones del IPC, World Para Swimming designará al Delegado Técnico, el Asistente del Delegado Técnico, si es necesario, y deberá nombrar o aprobar el siguiente número mínimo de Oficiales para fiscalizar la Competencia:

- Árbitro (2)
- Supervisor de Sala de Control (1)
- Jueces de Recorrido (4)
- Largadores (2)
- Jefes de Inspectores de Vueltas (2, 1 en cada extremo de la piscina)
- Inspectores de Vueltas (1 en cada extremo de cada carril)
- Oficial Mayor (2)
- Jefe de Clasificadores (1) y un panel de clasificación si corresponde
- Locutor (1) (si es requerido por World Para Swimming)

Para las Competiciones Aprobadas por WPS, World Para Swimming nombrará al Panel de Clasificación, si corresponde, y el Comité Organizador Local (LOC) designará un Número apropiado de Oficiales Técnicos. Para los Juegos Paralímpicos, las Competiciones del IPC y las Competiciones Sancionadas por WPS, se debe establecer un LOC designado para administrar la Competencia, bajo la dirección de WPS.

El LOC, con la aprobación de World Para Swimming, será el responsable de la realización de toda la competencia, incluido la instalación y operación de todos los equipos técnicos antes y durante la competencia.

Delegado Técnico (TD) y Asistente del Delegado Técnico (ATD)

El Delegado Técnico es designado por World Para Swimming para supervisar todas las cuestiones técnicas; la organización y conducción de la Competencia y para asegurar que se cumplan las Reglas y Regulaciones de World Para Swimming.

Árbitro

El Árbitro tendrá pleno control y autoridad sobre todos los Oficiales Técnicos, aprobará sus asignaciones y dará instrucciones sobre todas las características especiales o regulaciones durante las sesiones. El Árbitro hará cumplir todas las Reglas de Competencia y decidirá todas las cuestiones relacionadas con la conducción técnica de la Competencia, si no se estipula lo contrario en las Reglas y Reglamentos de World Para Swimming.

Supervisor de Sala de Control

El Supervisor es el responsable de la precisión de las listas de salida y resultados (incluyendo retiros médicos, descalificaciones, resultados de protestas, cambios de Clase Deportiva).

Largador

El Largador tendrá el control de los atletas desde el momento en que el Árbitro los coloque bajo su mando (Regla 11.1.1) hasta que la carrera haya comenzado. La salida será dada de acuerdo con la Regla 11.1.

Oficial Mayor

El Oficial Mayor preparara a los atletas antes de cada evento.

Jefe de Inspectores de Vuelta

El Jefe de Inspectores de Vueltas se asegurará de que los Inspectores de Vueltas cumplan con sus deberes durante el evento y deberá observar las salidas, vueltas y llegadas para asistir a los Inspectores de Vueltas.

Inspectores de Vueltas

Se asignará un (1) Inspector de Vueltas a cada carril en cada extremo de la piscina, para garantizar que los atletas cumplan con las Reglas de la competencia después del inicio, en cada vuelta y en la llegada de cada evento.

Jueces de Recorrido

Los Jueces de Recorrido se asignarán a cada lado de la piscina. Cada Juez de Recorrido deberá verificar que las reglas relacionadas con el estilo de natación designado para el evento estén sien-

do cumplidas, y deberán observar las salidas, vueltas y llegadas para ayudar a los Inspectores de Vueltas.

Jefe de Cronometristas

El Jefe de Cronometristas asignará las posiciones para todos los Cronometristas y los carriles de los cuales serán responsables.

Cronometristas

Cada Cronometrista iniciará su reloj a la señal de partida y lo detendrá cuando el atleta en su carril ha completado la carrera. Los Cronometristas pueden ser instruidos por el Jefe de Cronometristas para registrar tiempos en distancias intermedias en eventos de más de 100 metros.

Jueces de Llegada – de requerirlo World Para Swimming

Luego de cada evento los Jueces de Llegada reportarán al Árbitro el orden de Llegada de los atletas.

Jefe de Clasificadores y Panel de Clasificación

Los deberes y responsabilidades del Panel de Clasificación se encuentran detallados en las Reglas y Regulaciones de Clasificación de World Para Swimming.

9. REGLAS GENERALES

Estas Reglas de la competencia aplican a todas las competencias Reconocidas por World Para Swimming.

Formato de Competencia

Cuatro (4) formatos de Competencia son posibles:

- "Evento de clase única", evento ofrecido a una sola Clase Deportiva solo con una MQS aplicable, se otorgará un (1) conjunto de medallas.
- "Evento de clase única", evento ofrecido principalmente a una clase deportiva pero en la documentación técnica se puede permitir la entrada de otras Clases Deportivas. Cada Clase Deportiva tiene su propio MQS aplicable. Se otorgará un (1) conjunto de medallas determinado por el tiempo.
- "Eventos Multi clase", evento ofrecido a múltiples Clases Deportivas, cada una con su MQS propio (como se establece en la Documentación técnica). Se otorgarán medallas en cada clase deportiva.
- "Eventos Multi clase por sistema de puntos" ofrecido a múltiples Clases Deportivas, cada uno con su propio MQS (como se establece en la Documentación Técnica). Se otorgarán medallas por puntos.

Con la excepción de las Clases Deportivas S10, SB9, SM10, S / SB / SM13 y S / SB / SM14 atletas, cuando un evento no esté incluido en el Programa de Competencia o haya menos que el número requerido de inscripciones en un evento, la Documentación Técnica de la Competencia podrá permitir a los atletas ingresar al mismo evento de estilo y distancia de una clase deportiva más alta, si esta está disponible. El atleta mantendrá su clase deportiva para este evento.

Eventos y Programa de Eventos

World Para Swimming seleccionará eventos para cada Competencia de la siguiente lista de eventos:

Eventos Individuales:

- 50m Libre S1-13
- 100m Libre S1-14
- 200m Libre S1-5, S14
- 400m Libre S6-S14
- 50m Espalda S1-5
- 100m Espalda S1-2, S6-14
- 50m Pecho SB1-3
- 100m Pecho SB4-SB9, SB11-14
- 50m Mariposa S2-7
- 100m Mariposa S8-14
- 75m Combinado SM1-4 (Piscina Corta sin Mariposa)
- 100m Combinado SM5-13 (Piscina Corta solamente)
- 150m Combinado SM1-4 (sin Mariposa)
- 200m Combinado SM5-14

Relevos:

- 4x50m Libre Máximo 20 puntos para S1-10
- 4x100m Libre Máximo 34 puntos para S1-10
- 4x100m Libre S14
- 4x50m Combinado Máximo 20 puntos para S1-10
- 4x100m Combinado Máximo 34 puntos para S1-10
- 4x100m Combinado S14
- 4x100m Libre Máximo 49 puntos para S11-13
- 4x100m Combinado Máximo 49 puntos para S11-13
- Mixto 4x50m Libre Máximo 20 puntos para S1-10
- Mixto 4x50m Combinado Máximo 20 puntos para S1-10
- Mixto 4x100m Libre S14
- Mixto 4x100m Libre Máximo 49 puntos para S11-13
- Mixto 4x100m Combinado Máximo 49 puntos para S11-13

Estándares Mínimos de Clasificación (MQS)

Los Estándares Mínimos de Clasificación serán definidos por World Para Swimming para Juegos Paralímpicos, Competiciones IPC y Competiciones Sancionadas por WPS y publicados en la Documentación Técnica.

Retiros Médicos

Los Retiros Médicos son los únicos retiros permitidos en competencias aprobadas por WPS, después de la presentación de las inscripciones finales de conformidad con la regla 6.3. Deberán ser reportados hasta 30 minutos antes de la iniciación del evento en el Formulario Oficial de WPS (ver en anexo al final de este módulo) y estar certificados por el médico del equipo o por el médico de

la competencia.

Personal de Apoyo (asistente)

El personal de apoyo no tiene permitido entrenar o dar masajes a sus atletas, ya sea en la Cámara de Llamados o en la piscina. Tampoco tiene permitido usar o llevar visiblemente cronómetros, radios dispositivos de comunicación, mochilas o bolsos. Solo puede ayudar a un atleta en la piscina si dicho requerimiento está registrado para ese atleta Lista Maestra de Clasificación de World Para Swimming.

El personal de apoyo puede ser requerido para ayudar a un atleta con una discapacidad visual acercándose al final de la piscina con un simple o doble toque. Este procedimiento se llama tapping y el personal de soporte se conoce como 'Tapper'. Si se requiere hacer tapping en ambos extremos de la piscina, se utilizarán dos (2) Tappers separados, uno (1) en cada extremo de la piscina.



Cámara de Llamados

Para las eliminatorias y las finales, los atletas (incluido los reservas en las finales) deben presentarse en la primera sala de llamadas a más tardar quince (15) minutos antes de la hora de inicio publicada de su carrera respectiva (en las hojas de inicio). Después de la inspección, los atletas pueden proceder a la sala de llamadas final.

Sembrado de Series Eliminatorias y finales

Todos los nadadores serán inscriptos, con su mejor tiempo de competencia dentro del periodo de clasificación. Los nadadores que no se inscriban con tiempos oficiales registrados, serán considerados como los más lentos y se colocarán al final de la lista sin tiempo.

Descalificación

Los atletas que violen cualquiera de las Reglas y Regulaciones de World Para Swimming deberán ser descalificados. Si un atleta no asiste a la Clasificación o a una Protesta de Clasificación cuando se le solicite será descalificados de la competencia. En caso de que un atleta sea descalificado durante o después de un evento, la descalificación deberá registrarse en los resultados oficiales (no se registrará ni anunciará el tiempo ni el lugar).

*Asociación cultural que fomenta los conocimientos científicos, literarios y artísticos de las personas que pertenecen a ella.

Protestas Técnicas

Las Protestas Técnicas son posibles:

- Si las Reglas y Regulaciones de World Para Swimming para la realización de la competencia no se observan
- Contra las decisiones del Árbitro; sin embargo, no se permitirá ninguna Protesta Técnica contra decisiones de hecho
- Si otras condiciones ponen en peligro la competencia y/o atletas.

Las Protestas Técnicas deberán ser presentadas:

- Al Árbitro
- Por escrito en el formulario de Protesta Técnica oficial de World Para Swimming
- Solo por el delegado del equipo responsable
- Junto con un depósito correspondiente al valor estipulado para dicho evento
- Dentro de los treinta (30) minutos posteriores a la publicación de los resultados oficiales.

Trajes de Baño

Sólo están permitidos los trajes de baño aprobados por World Para Swimming. El listado actualizado con los trajes de baño masculinos y femeninos aprobados se encuentra publicado en la página web de World Para Swimming.

Está permitido realizar modificaciones en los trajes de baño y desviarse de los requisitos de cobertura del cuerpo indicados en la regla 10.15.6 para adaptarlos a la discapacidad del competidor, y deberán ser aprobados y registrados por la administración de WPS antes del inicio de la competencia. Los trajes que no posean el sello de aprobación de FINA deberán ser aprobados por WPS.

10. REGLAS DE LA NATACIÓN

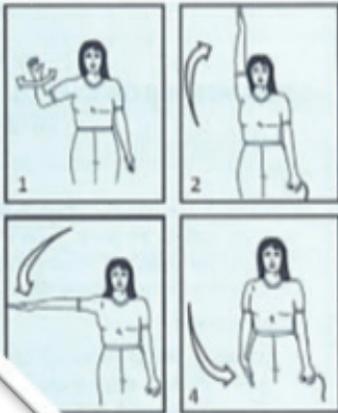
La Salida

Al iniciar cada evento, el árbitro indicará a los competidores, por medio de una serie de silbidos cortos, la invitación para despojarse de toda su ropa excepto el vestido de baño, seguido de un silbido largo para indicarles que deben tomar sus posiciones sobre la plataforma de salida (o entrar inmediatamente al agua para la competencia de espalda y relevo combinado). Un segundo silbido largo llamará a los competidores de espalda y relevo combinado para que se coloquen inmediatamente en la posición de salida. Cuando los competidores y los oficiales están preparados para la salida, el árbitro le indicará al juez de salida, con el brazo extendido, que los nadadores están bajo su control. Se mantendrá el brazo extendido hasta que se dé la salida.

Para los atletas con deficiencias o dificultades auditivas, un flash/luz de salida será provisto. Si un atleta requiere señales adicionales con los brazos por parte del Juez de Salida, deberá ser pedido por el Jefe de Equipo en la Reunión Técnica.

Cualquier nadador que salga antes de que la señal de salida haya sido dada será descalificado. Si la señal de salida suena antes de que se haya efectuado la descalificación, la carrera continuará y el nadador o nadadores serán descalificados al final de la misma. Si la descalificación se efectúa antes de haberse dado la señal de salida, ésta no deberá darse, los restantes nadadores serán llamados de nuevo, y la salida se dará nuevamente. El Árbitro repite el procedimiento de salida a partir del silbido largo (el segundo para la espalda).

Código de Señas Para la Partida con Nadadores Hipoacúsicos



1. Agitar el antebrazo a nivel del cuello equivale a: **SILBATOS CORTOS**
2. Elevar el brazo por sobre la cabeza equivale a: **SILBATO LARGO PARA SUBIR AL CUBO DE PARTIDA**
3. Colocar el brazo a nivel del hombro equivale a: **A SUS MARCAS**
4. Bajar el brazo al costado del cuerpo conjuntamente con la señal de partida (auditiva o no en caso de haberla) equivale a: **PARTIDA**
5. **COMUNICARLO AL NADADOR, ENTRENADOR O AL DELEGADO PARA SU CONOCIMIENTO ANTES DE APLICARLO.**

Estilo Libre

Estilo Libre significa que, en una prueba así designada, el nadador puede nadar cualquier estilo, excepto en las pruebas de estilo individual o por equipos, en las que estilo Libre significa cualquier estilo que no sea Espalda, Pecho o Mariposa. Para las pruebas de 75 mts. o 150 mts. Combinado Individual, Libre significa cualquier estilo distinto de Espalda o Pecho.

Alguna parte del nadador debe tocar la pared durante cada vuelta y en la llegada.

El nadador deberá romper la superficie del agua con alguna parte de su cuerpo a lo largo de la carrera, excepto en las vueltas donde el nadador podrá permanecer completamente sumergido en una distancia de no más de 15 metros después de la salida y después de cada vuelta. En este punto la cabeza debe haber roto la superficie.

Pararse en el fondo durante los eventos de Libre o durante la porción de Libre en los eventos de Combinado no debe descalificar a un atleta, pero no tendrá permitido caminar.

Estilo Espalda

Antes de la señal de salida los nadadores se alinearán en el agua de cara a la salida con ambas manos colocadas en las agarraderas de salida. Pararse en o sobre el rebosadero, o encorvar los dedos sobre los bordes del mismo, está prohibido. Cuando se utilice el dispositivo de salida de espalda, los dedos de ambos pies deben de estar en contacto con la pared o la placa de toque. Encorvar los dedos sobre la parte superior de las placas de toque está prohibido.

A la señal de salida y después de las vueltas, el nadador se empujará en tal forma que el nado de la prueba lo ejecute sobre su espalda, excepto cuando ejecute una vuelta como se establece en la Regla 11.3.4. La posición normal sobre la espalda puede incluir un movimiento ondulante del

cuerpo en esa posición, pero no incluyendo 90 grados del horizontal, la posición de la cabeza es irrelevante en cualquier fase de la prueba.

Cuando se está ejecutando la vuelta el nadador deberá tocar la pared con cualquier parte de su cuerpo en su respectivo carril. Durante la vuelta, los hombros pueden girar sobre la vertical hacia el pecho, después de lo cual puede dar una brazada sencilla continua inmediata o una brazada doble continua simultánea inmediata, para iniciar la vuelta. El nadador deberá retornar a la posición sobre la espalda inmediatamente que abandone la pared.

Al final de la carrera el nadador debe tocar la pared en la posición de espalda en su respectivo carril. No está permitido estar totalmente sumergido en la llegada.

Estilo Pecho

Después de la salida y después de cada vuelta, el nadador podrá hacer una brazada completa hacia las piernas durante la cual el nadador puede estar sumergido. Después de la salida y después de cada vuelta se permite una única patada de Mariposa, en cualquier momento, previo a la primera patada de pecho. La cabeza debe romper la superficie del agua antes de que las manos se vuelvan hacia adentro en la posición más abierta de la segunda brazada.

Desde el comienzo de la primera brazada, después de la salida y después de cada vuelta, el cuerpo se mantendrá sobre el pecho. No está permitido girar sobre la espalda en ningún momento, excepto en la vuelta después del toque de la pared donde está permitido girar de cualquier forma, siempre y cuando el cuerpo esté sobre el pecho al salir de la pared. Desde la salida y durante toda la carrera el ciclo de nado debe ser una (1) brazada y una (1) patada en ese orden. Todos los movimientos de los brazos serán simultáneos y en el mismo plano horizontal sin movimientos alternados.

Las manos deberán ser impulsadas juntas hacia adelante, desde el pecho, ya sea por encima, por debajo o en la superficie del agua. Los codos deberán estar bajo el agua excepto en la brazada final antes de la vuelta, durante la vuelta y en la brazada final de la llegada. Las manos se llevarán hacia atrás en o por debajo de la superficie del agua. Las manos no se llevarán más atrás de la línea de la cadera, excepto durante la primera brazada después de la salida y cada viraje.

Durante cada ciclo completo, alguna parte de la cabeza del nadador deberá romper la superficie del agua. Todos los movimientos de las piernas serán simultáneos y en el mismo plano horizontal, sin movimientos alternados.

Los pies deberán girarse hacia afuera durante la parte propulsiva de la patada. No están permitidos los movimientos alternados o de patada de mariposa, excepto como en 11.4.1. Está permitido romper la superficie del agua con los pies, siempre que no esté seguido de una patada de mariposa.

En cada vuelta, y al finalizar la carrera, el toque deberá hacerse con ambas manos separadas y simultáneamente, ya sea en, por encima o por debajo de la superficie del agua. En el último ciclo antes de la vuelta y la llegada se permite realizar una brazada no seguida de una patada. La cabeza puede estar sumergida después de la última brazada antes del toque, siempre y cuando rompa la superficie del agua en cualquier momento durante el último ciclo completo o incompleto previo al toque.

Estilo Mariposa

Desde el comienzo de la primera brazada después de la salida y después de cada vuelta el cuerpo deberá mantenerse sobre el pecho. No está permitido girar sobre la espalda en ningún momento, excepto en la vuelta después del toque de la pared donde está permitido girar de cualquier forma, siempre y cuando el cuerpo esté sobre el pecho al salir de la pared.

Ambos brazos deberán ser llevados simultáneamente hacia adelante, por encima de la superficie el agua, y traídos hacia atrás simultáneamente por debajo del agua durante toda la carrera, sujeto a la Regla 11.5.5.

Todos los movimientos de las piernas hacia arriba y abajo serán simultáneos. Las piernas o los pies no necesitan estar al mismo nivel, pero no podrán alternarse uno en relación con el otro. Un movimiento de patada de pecho no está permitido.

En cada vuelta y al finalizar la carrera, el toque deberá hacerse con ambas manos separadas y simultáneamente, ya sea a nivel del agua, por encima o por debajo.



INTERPRETACION: "Separadas" significa que las manos no pueden estar una encima de la otra. No es necesario observar un espacio entre las manos. El contacto accidental de los dedos no tiene importancia.



Combinado Individual

En las pruebas de combinado individual, el nadador cubrirá los cuatro estilos de natación en el orden siguiente: Mariposa, Espalda, Pecho y Libre. Cada uno de los estilos deberá cubrir un cuarto (1/4) de la distancia.

En los eventos de 150 metros y 75 metros de combinado individual, los atletas deben cubrir los tres (3) estilos de nado en el siguiente orden: Espalda, Pecho y Libre. Cada uno de los estilos debe cubrir un tercio (1/3) de la distancia total.

En las pruebas de relevos combinado, los nadadores cubrirán los cuatro estilos de natación en el orden siguiente: Espalda, Pecho, Mariposa y Libre. Cada uno de los estilos debe de cubrir un cuarto (1/4) de la distancia.

En el estilo libre el nadador debe de estar sobre el pecho a excepción de cuando esté ejecutando la vuelta. El nadador debe de volver sobre el pecho antes de realizar cualquier patada o brazada.

INTERPRETACION: La posición normal sobre el pecho puede incluir un movimiento de rolado sobre, pero no incluyendo los noventa (90) grados desde la horizontal.

Cada parte debe ser terminada de acuerdo con la regla del estilo correspondiente.

Relevos

Para cada evento de relevo, cada CPN (Comité Paralímpico Nacional) puede inscribir un equipo. Todos los atletas serán ingresados a través del Sistema de Clasificación para la Competición podrán formar parte en los eventos de Relevo. Todos los miembros de cualquier equipo de relevo deben ser de la misma nacionalidad deportiva.

Los nombres de los atletas, su respectiva Clase Deportiva y el orden en el cual ellos nadaran debe ser enviado en el Formulario de Declaración de Relevos de WPS, con un mínimo de una (1) hora antes del comienzo de la sesión en la cual el evento tiene lugar. Los nombres deben ser listados en el orden de competencia y los atletas en el Relevo Combinado deben ser listado de acuerdo a sus estilos de nado. No respetar durante el nado el orden listado resultara en una descalificación. Sustituciones solo se podrán realizar en caso de retiro médico, hecho de acuerdo con la Regulación 6.3. Si un retiro medico es aceptado, un nuevo Formulario de Declaración de Relevos de WPS debe ser completado.

Equipos de relevo serán formados de acuerdo con un sistema de puntos. La Clase Deportiva individual del atleta equivale al valor del atleta. (ej. Clase deportiva S6 equivale a seis (6) puntos, la Clase Deportiva SB12 equivale a doce (12) puntos, etc.).

Para los Relevos de Disminuidos Visuales (Relevo de 49 puntos) los equipos de relevo deben incluir al menos un (1) atleta S/SB11. Los restantes tres (3) lugares pueden ser para cualquier clase entre S/SB11-13

Deberá haber cuatro (4) atletas por cada equipo de relevo. Relevos Mixtos podrán ser nadados. Relevos Mixtos deben consistir en dos (2) hombres y dos (2) mujeres. Los tiempos intermedios logrados en estos eventos no podrán ser usados para records y/o propósitos de inscripción.

En los Eventos de Relevo un atleta podrá comenzar en el agua. El atleta no debe perder contacto con su lugar de salida hasta que el miembro precedente del equipo toque la pared, de otra forma el atleta deberá ser descalificado.

Todo atleta que complete su tramo en un evento de Relevo debe salir de la piscina lo más rápido posible, sin obstruir a otro atleta/s que no haya finalizado su nado. Sin embargo, los atletas de las Clases Deportivas S/SB1-5 podrán quedarse en sus respectivos carriles hasta que el último atleta de su equipo haya completado la carrera. El atleta que se mantenga en el agua deberá posicionarse lo más alejado del final de la piscina, cerca de los rompeolas pero sin obstruir a cualquier atleta de otro carril.

Palabras finales del MANUAL DE NATACIÓN ADAPTADA

Robert Strauss



Es con humildad y felicidad que acepté la invitación del Lic. Marcelo C. Ruiz Díaz a escribir las palabras finales y contratapa de “El manual de natación adaptada”. En breve puedo asegurar, que excede la expectativa de instructores y docentes, y satisface a nuestros destinatarios y a los padres de familia, o las personas cercanas que los cuidan; llena la necesidad que todos tenemos para educarnos y saber referirnos con respeto y cariño a las personas que se mueven, hablan, oyen, entienden o caminan diferente, personas con discapacidad.

Desde el prólogo, la sabiduría en este manual, te envuelve y de inmediato te potencia si acaso te interesa vislumbrar la condición de discapacidad desde una perspectiva de derecho, no con pena, y poder ayudar a las personas a sobrepasar sus limitaciones, a creer en sí mismas... las herramientas que nos comparten los co-autores de este valioso manual para asistir a personas con discapacidad, desde el descubrimiento de la natación hasta el entrenamiento Paralímpico; es precisamente esa estimulación física la que facilitará a las personas con discapacidad a utilizar sus cerebros, sus capacidades, para convertirse en miembros contribuyentes, útiles a su comunidad.

La pérdida del efecto de la fuerza de gravedad es lo que convierte al agua en un medio igualador y este manual de natación adaptada fortalece la visión de instructores y docentes, así como las de los padres de familia y los entrenadores de natación, para poder aplicar con mayor flexibilidad prácticas propiamente terapéuticas con personas con discapacidad convirtiéndolos en ‘atletas’. Estos, atletas de por vida, son personas que aprenden a cuidar su cuerpo para optimizar sus funciones a través del movimiento en el agua; la que, con sus propiedades de resistencia acomodaticia ofrece ambos, momentos recreativos y/o competitivos. Parece que deliberadamente se remueve la expectativa, y se privilegia el apoyo auténtico por intentar. El mensaje es claro, este manual es un ateneo de saberes y aportes con bases científicas, comprobados en la práctica.

Recalcando que lo importante es darles la oportunidad a todos de participar, independientemente de su potencial Paralímpico. Este manual explica claramente los ejercicios que asisten a las personas al inicio a encontrar la confianza al agua, seguido de la respiración, los inicios de la tracción y en su momento adecuado a los desplazamientos... seguro que lleva práctica, seguro que es difícil, más no es imposible y si hay personas con resiliencia, es porque han estado en el agua, intentando su mejor...

Como nota personal, quiero añadir que conozco a Marcelo desde los 90's de aquellas famosas reuniones de Biosystem, añado que no conozco a nadie que tenga una bibliografía, el 'know how', grabado en la cabeza como lo tiene Marcelo R. Díaz y que en sus día a día, lo utiliza y lo comparte; a su vez esta Pandemia acercó virtualmente al mundo entero, y me dio la oportunidad de acercarme a tocar bases con Ariel Quassi, Paralímpico, ser humano de calidad y calidez excepcional; con la Profesora Alicia Arroyo, Terapista Física, apasionada por la calidad de vida de las personas con discapacidad, incesantemente procurando mejores abordajes para mejorar sus condiciones de vida; con Nadia Maiarota, profesora, entrenadora y compañera de Ariel; y el Prof. Juan Manuel Zucconi, quien elabora una descripción brillante de la dicotomía de las discapacidades visuales, motoras e intelectuales; termina el manual con el Reglamento en Para-natación de la pluma del árbitro internacional Patricio Ramallo, quien nos da una completa descripción del reglamento. Por lo dicho recién, se demuestra la organización existente a nivel mundial y requerida para participar en estos programas, que mejoran día a día la calidad de vida de los participantes. Puedo decirles que cada persona ha dejado su huella en este manual, entregando con el corazón en sus manos sus saberes para que esta fuera una herramienta que se pueda leer hoy, y utilizar mañana a la orilla de la alberca, o como ustedes dicen pileta o piscina.

Para todos los docentes, profesores, entrenadores, fisioterapeutas y kinesiólogos, si aún no han entrado al maravilloso mundo de la hidroterapia y la natación adaptada, sepan que:

“Lo que el agua no cura... ¡Nada lo va a curar!”

Robert Strauss, ex nadador olímpico Munich 1972, Magíster en Educación, entrenador de natación, y fundador de Swim Gym y Fundación H2O; integrante del Hall Mundial de la Fama en Natación, debido a su ininterrumpida lucha y prevención del ahogamiento infantil por más de cuarenta y cinco años.

Referencias Bibliográficas

- Abascal M. (2018) *Reglas y regulaciones de Clasificación de PARA NATACIÓN DEL MUNDO (WPS e IPC). Grupo argentino de clasificación de para natación (deficiencia física)*
- Alarcón N. Año 2004. *Nadando: Texto básico del espacio curricular optativo 'Natación de rendimiento' Rosario: Grupos de Estudio 757.*
- Bergés, J. (1974) *Algunos temas de investigación en Psicomotricidad. En Cuadernos de terapia psicomotriz. Buenos Aires, Número especial de la Sociedad Internacional de Terapia Psicomotriz para los países de lengua española. Buenos Aires: Singeser de Votadoro.*
- Bergés, J. (1993) *El cuerpo y la historia del sujeto en Cuadernos de Psicomotricidad y Educación Especial. Año III-Nº 2. Buenos Aires: Editorial Elea.*
- Biscossa, G, & Sagray, H. (s/f). *Crónicas en relajación Terapéutica. Psicomotricidad en y con el agua. Buenos Aires, Argentina: s/e.*
- Calmels, D. (2016). *¿Qué es la psicomotricidad? Buenos Aires: Grupo Editorial Lumen.*
- Colaciuri J.L. (2016) *Modelos de abordaje de la discapacidad. Curso N° 30 de Educación física y discapacidad. INFOD. Ministerio de cultura y educación de la Nación.*
- COPIDIS (Comisión para la Plena Participación e Inclusión de las Personas con Discapacidad) 2007. *Educación inclusiva y de calidad, un derecho de todos.*
- Fejerman N. y Arroyo A (2013) *Trastornos motores crónicos en niños y adolescentes. Editorial Panamericana.*
- FINA Swimming. (2010) *Manual de referencia para la enseñanza y perfeccionamiento técnico de la natación. Swimming por all, swimming for life.*
- Gómez R. 2.000. *El aprendizaje de las habilidades y esquemas motrices en el niño y El joven. Editorial Stadium.*
- Gómez Dávila y Carretero Ortega. (2005) *Introducción a la metodología de la investigación deportiva. Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos de México.*
- González, L. (2009). *Pensar lo psicomotor. La constructividad corporal y otros libros. Buenos Aires: Eduntref.*
- Lesbegueris, M. (2016). *Diferencias entre la terapia y la clínica psicomotriz. Material aportado a la cátedra de Enfoques en Terapia Psicomotriz I. Material Inédito. Universidad CAECE.*
- Lesbegueris, M. (2017) *La clínica psicomotriz, una práctica en transferencia. Ficha de cátedra.*
- Maglischo E. 2009. *Natación, técnica y entrenamiento. Editorial Paidotribo S.L.*
- Moreno Murcia J. A. y Pedro Luis Rodríguez. (1998) *EL APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES ACUÁTICAS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. García Facultad de Educación. Universidad de Murcia*
- Occhiuzzi, Varela (2016). *El diálogo tónico en el 2º semestre de vida: Reflexiones acerca de los intercambios tónico-posturales entre el bebé y su madre. Universidad Nacional de Tres de Febrero, Buenos Aires, Argentina.*
- Papaleo, M. (22 de agosto de 2011). *De que se trata el abordaje psicomotor en el medio acuático. Recuperado de Espacio*

Acuático: <http://espacioacuatico.blogspot.com/2011/>

Ruiz Pérez L. M. 1994. *Desarrollo Motor y Actividades Físicas*. Gymnos Editorial

Papaleo, M. (9 de mayo de 2010). *La natación terapéutica y la intervención psicomotriz*. Recuperado de Espacio Acuático: <http://espacioacuatico.blogspot.com/2010/>

Perez B. Octubre 1997. *El espacio Acuático. Lecturas: Educación Física y Deportes. Año 2, N° 7*. Buenos Aires.

Perez B. y Murcia J.A. (2007) *la importancia de la respiración en el aprendizaje Acuático*. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y prácticas corporales*.

Potel, C. (2015) *El medio acuático, una mediación terapéutica transicional*. *Revista de psicomotricidad*, 1-18.

Ríos Hernández M. (2003) (*Manual de Educación Física adaptada al alumnado con discapacidad*. Editorial Paidotribo.

Sanz M & M. 2013. *El agua en la infancia*. Editorial Urano

Sebastiani Obrador E. Año 2000. *Actividades acuáticas recreativas*. Editorial Inde.

Strauss R. 2018. *Descubre la Natación. Manual para instructores, entrenadores y profesores de educación Física*.

Vasilachis, I. (2006). *Estrategias de investigación cualitativa*. Barcelona, España: Gedisa Wallon, H. *Los orígenes del carácter en el niño*. Buenos Aires. Ed. Nueva Visión. 1982. Pág.13

Vilte E. y Jorge Gómez. 1994. *La Enseñanza de la Natación*. Editorial Stadium.

World Para Swimming (2018) *Reglas y regulaciones*. www.WorldParaSwimming.org.

Zomeño T. Año 2001. *Juegos acuáticos educativos*. Universidad de Murcia. Editorial Inde.

Zomeño T. y Murcia J. A. (2001) *¿Es posible aprender jugando en el medio acuático en Educación Física?* <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital - Buenos Aires - Año 6 - N° 31* –

Zumbrunnen R. (2001) *Cómo vencer el miedo al agua y aprender a nadar*. Editorial Paidotribo.



Manual de Natación Adaptada 2022

Asociación Federal de Entrenadores de Natación
Secretaría de Extensión Universitaria de la Universidad Nacional del Comahue

Epílogo

referencias de los co-autores y autoras

“Lo más hermoso del trabajo en equipo es que siempre tienes a otros de tu lado”

Margaret Carty



Juan Manuel Zucconi

- Entrenador Nacional de Natación. Guardavidas.
- Cuerpo Técnico en la Selección Argentina de natación Paralímpica Londres 2012, Rio 2016 y Tokyo 2020. Técnico Nacional de natación de FADeC del 2019 a la actualidad.
- Entrenador paralímpico. Acredita 3 medallas mundiales, 17 medallas panamericanas y 3 finales paralímpicas.
- "Capacitador docente deportivo y Universitario. *Ex-nadador finalista de la Copa del Mundo de Rio 2004.



José Luis Colaciuri

- Profesor Nacional de Educación Física INEF Dr. E. Romero Brest.
- Licenciado en gestión del deporte UNTREF.
- Diplomado y especialista en Educación y Nuevas Tecnologías FLACSO.
- Magister en integración de personas con discapacidad en la Universidad de Salamanca, España.
- Docente en la Universidad Nacional de José C. Paz y en el ISEF Dr. Enrique Romero Brest (CABA). Capacitador del Ministerio de Educación de la Nación en EF y Discapacidad.



Nadia Maiarota

- Técnica de la selección Juvenil Paralímpica Argentina.
- Staff técnico de la selección Paralímpica Argentina.
- Profesora y entrenadora de natación para personas con discapacidad motriz y visual.
- Profesora de educación física, y Licenciada en Psicomotricidad.



Alicia Arroyo

- Profesora Nacional de Educación Física
- Posgrado en Educación Física Especial
- Terapeuta Físico
- Especialista en Neurodesarrollo
- Hidroterapia y Deporte adaptado.
- Clasificadora Nacional Sistema de Clasificación Funcional de Natación WPS.



Ariel Quassi

- Representante de la Selección Argentina de Natación Paralímpica desde 1999 - 2019
- Participante de 4 Juegos Paralímpicos de forma consecutiva (Sydney 2000, Atenas 2004, Beijing 2008 y Londres 2012).
- Ganador de 14 medallas en Juegos ParaPanamericanos (6 ediciones).
- 2 veces record mundial de los 50 mts. Pecho pileta corta. *Campeón Nacional durante 20 años de forma consecutiva.
- Entrenador Nacional de Natación Nivel II y Diplomado en Natación Adaptada



Patricio Ramallo

- Árbitro de la Federación Internacional de Natación FINA
- Juez en Río 2016 y Tokio 2020
- Presidente de la Comisión de Juzgamiento de Consanat
- Miembro de UANA
- Docente Internacional de Arbitraje en Natación. Ámbitos federativos nacionales e internacionales y Universitarios. (Universidad Nacional del Comahue, U.N. de Río Negro Argentina. Y Universidad Nacional de Cajamarca, Perú)

“Con calidad y calidez humana y profesional, llevamos a cabo la Diplomatura Deportiva en natación adaptada, y el presente Manual”

República Argentina, Mayo del año 2022