

Congreso de Educación Física y Ciencias

14º Argentino, 9º Latinoamericano, 1º Internacional

18 al 23 de octubre y del 1 al 4 de diciembre 2021

Nadadores todo terreno. Relato de un equipo de natación en pandemia

Débora Alesia, Villordo FaHCE - UNLP deboravillordo@gmail.com

Resumen

Hace cuatro años que tengo a cargo al grupo de nadadores promocionales del complejo Forza. A causa de las medidas sanitarias tomadas desde que se declaró la pandemia mundial, sus entrenamientos fueron interrumpidos pero, en ningún momento, se dejó de visibilizar la posibilidad de volver a nadar. Por medio de esta ponencia describiré cuales fueron las estrategias llevadas adelante para no perder la motivación de estos jóvenes nadadores.

Palabras claves: natación formativa, pandemia, jóvenes.

La natación deportiva en etapas formativas escapa a la visión tradicional de la natación profesional. A fines de 2019, el equipo de natación promocional del complejo Forza, vivenció su primer torneo provincial en Miramar con todo lo que implica hacer un viaje como equipo. Las competencias siempre nos abren las puertas a la planificación sistemática, ordenada y a la vez son un componente de motivación fundamental para ellos. Al finalizar ese encuentro ya estábamos pensando en el próximo torneo provincial de abril 2020, pero una pandemia mundial hizo que por el momento todo lo pensado y planificado a largo plazo tomara otro rumbo.

De acuerdo al documento de necesidad y urgencia (DNU) con fecha en marzo de 2020, nuestra institución cerró las puertas momentáneamente atendiendo a la demanda de los cuidados necesarios ante la pandemia mundial de la covid -19.

Desde la coordinación se implementaron diversas estrategias para continuar el vínculo con los usuarios de las distintas actividades, desde el uso de plataformas virtuales para las clases on line, grupos whatsApp para pasar seguimientos o planificaciones, alquiler de los materiales del gimnasio, entre demás opciones que tenían como fin seguir prestando un servicio a la gente y a

su vez generar algún ingreso económico para mantener al menos un porcentaje de los sueldos. Ahora bien, ¿qué pasaría con las actividades acuáticas y con quienes las practican?

Del agua al trabajo en seco.

La pileta del complejo forza tiene múltiples objetivos pero entre ellos están las actividades deportivas competitivas, donde se encuentra el equipo formativo de natación. Este grupo está compuesto por niños y niñas, pre y adolescentes cuyas edades van de los 9 a los 16 años. Son un total de 22 nadadores.

Entendemos que el agua es un medio irremplazable, todos los efectos que en ella suceden, en la tierra no se compensan, pero si se complementan. Ante esta situación adversa y sin miras a que los espacios acuáticos sean recuperados a la brevedad, se planificó el mismo tiempo de entrenamiento en agua pero en trabajo en seco o también conocido como dryland.

En épocas de no pandemia, la valoración al trabajo de la fuerza y demás componentes de la aptitud física, siempre estuvo latente como complemento del trabajo para el nadador en formación, teniendo en cuenta la edad y el desarrollo madurativo y biológico de cada uno de ellos y ellas.

Por lo tanto, intensificar sobre ejercicios en seco, no fue novedad, ya que venían trabajando de esa manera. El gran cambio se dio en la nueva forma de vincularnos. Este vínculo entre profesora y alumnos - alumnas que veníamos manejando en la presencialidad se convirtió en un encuentro puramente virtual.

La dinámica de enseñanza condujo a formular planes de actividades basadas en un acondicionamiento general, donde previamente les enviaba los pdf por grupo whatsapp. Estos planes contenían actividades ya conocidas por ellos que consistían en ejercicios de activación cardio y neuromuscular, coordinativos y ejercicios aplicados a los gestos propios de las técnicas de nado. Recurrimos a imágenes ilustrativas para que puedan comprender la descripción del ejercicio. Al finalizar la sesión, realizaban una vuelta a la calma, también supervisada. Los días que no hacíamos encuentro sincrónico podían enviarme sus videos haciendo las actividades. Fue novedoso ver cómo se las ingeniaban para trabajar y editar la entrega con diferentes aplicaciones. Al “entrenar” con esta modalidad, las correcciones mediante el contacto físico que hacían a nuestro hábito, pasaron a realizarse de manera verbal mediante la observación de la pantalla de un dispositivo. Fueron 32 semanas de digitalizar planes, hechos especialmente para ellos.

Eventualmente, más allá de juntarnos de manera virtual para ejercitarnos, realizamos encuentros recreativos y lúdicos con todo el equipo. Si bien participaban, se notaba que de a poco, el entusiasmo y las ganas por conectarse se iban apagando. La conexión virtual pasó a ser un hábito constante para ellos y ellas ya que la escolaridad, las actividades extracurriculares culturales y las deportivas se llevaban adelante de esa única manera.

Fueron meses de conformarse con saber que ellos y ellas estaban del otro lado, de mucho diálogo con sus familias, pero de mucha incertidumbre en torno al regreso a nuestros entrenamientos en el agua.

Retorno seguro.

A fines de Octubre del 2020, con un aforo al 70% y bajo el protocolo de la provincia de buenos aires, espacios de actividad física que tengan un cierto espacio al aire libre, empezaron a abrir sus puertas.

Los natatorios en acuerdo con la municipalidad y con la cámara de natatorios abrieron sobre la misma fecha. El aviso fue inminente y el retorno al agua fue con protocolos institucionales, bajo los cuales tuvimos que educarnos y funcionar. Por ejemplo, el uso de barbijo obligatorio tanto para el dictado de clases como para los mismos nadadores hasta que ingresen al agua, el pasar a los natatorios con los bolsos, debido a la desinfección constante de los vestuarios entre turno y turno de nado. El uso del tiempo, ahora todo conlleva un poco más de margen, tanto para entrar como para salir. El no poder ducharse a la salida de la actividad, entre otras acciones que hacen al cuidado de todos los usuarios.

Los natatorios tuvieron la ventaja por sobre las demás actividades, de tener un aval científico comprobado donde el vapor de cloro que generan estos espacios realmente no dejaba que el virus se propague. El mayor riesgo estaba en los vestuarios o espacios de circulación pero al menos en el complejo Forza, los protocolos estaban pensados para que la permanencia luego de la actividad sea escasa y para que los cruces con la gente no se generen. Guardavidas, docentes y personal del establecimiento, al día de hoy, son los que se encargan de que esos órdenes de circulación sean respetados.

Volver a nadar y encontrar objetivos.

Durante la pandemia hemos visto noticias acerca de diferentes deportistas que se han atado los pies para nadar en sus piletas de lona, cemento, o algunos osados u osadas que se han animaron

a nadar con trajes de neopreno en aguas abiertas en plena época invernal, a veces, no cumpliendo con las normativas gubernamentales establecidas. Realmente la ausencia del agua se hacía notar en toda la comunidad acuática. Nuestra vigilancia estuvo siempre en mantener la motivación constante de nuestros jóvenes nadadores, aun cuando los recursos y estrategias como profesores se agotaban. De golpe los entrenamientos fueron suspendidos, las competencias previstas también y no había un claro panorama en cómo seguir.

En febrero de 2021 y nadando desde octubre del 2020 a mitad del volumen que veníamos entrenando, fuimos a competir al metropolitano de verano en una pileta descubierta. Fue un evento en Capital Federal, mientras que en provincia aún no se permitían este tipo de encuentros. Competir bajo protocolos significó que los tiempos de las jornadas sean mayores debido al aforo a respetar, lo que genera un desgaste aún mayor para los nadadores y para los profesores. En estos primeros ensayos se notaba cierta tensión para que el evento salga como lo habían pensado. Desde ese entonces y hasta en la actualidad, los torneos son sin público. Al dividir los encuentros por categorías, no se presenta la oportunidad de que todo el equipo esté junto. Recién en el mes de Julio, se abrieron los encuentros interclubes a nivel local, bajo protocolos y órdenes que trajo esta nueva forma de convivencia: entrar a la institución y ponerse alcohol en las manos, toma de temperatura, ir a las cámaras de llamada de pruebas con barbijo, terminar de nadar y colocarlo, mantener cierta distancia, no ducharse, irse rápido, saludarse con los puños, etc.

Nuestros nadadores tenían muchas ansias de volver a “correr”, y nosotros mucha incertidumbre en cómo iban a responder después de estar varios meses sin tocar el agua. Es escaso el tiempo en que iniciaron las competencias, pero realmente lo que sucede en ellas realza el valor de esos encuentros. Reconforta ver a jóvenes en proyección interactuando entre ellos, recuperando los ánimos perdidos atendiendo a las normas impuestas para que todo pueda seguir en correcto funcionamiento y pueda perdurar en los contextos actuales.

Nadadores en primera persona.

A fines del mes de Julio, cuando las competencias iniciaron en la ciudad, se les formuló algunas preguntas sencillas para que quede registro de lo vivido y de cómo ellos a su corta edad pudieron sobreponerse ante un contexto tan adverso.

Las preguntas fueron las siguientes:

1-¿Que significó la cuarentena para ustedes?

- 2-¿Se interpuso en sus prácticas deportivas? ¿Qué fue lo que más les modificó al respecto?
¿Pudieron encontrar otra forma de ejercitarse?
- 3- ¿Pensaron en abandonar su práctica deportiva?
- 4- ¿Que les significó el volver a nadar y a competir?

Solo presentaré en esta oportunidad tres casos puntuales y textuales, de una muestra de 10 entrevistados. Para conservar la identidad de los menores, los llamaré nadadora 1, nadador 2 y nadadora 2.

(Nadadora 1 de 11 años, comunicación personal, 30 de Julio de 2021)

Para mí la cuarentena significó una etapa de la vida para que las personas empiecen a cuidarse de este grave virus y para que ya se termine.

Si, se interpuso entre mis prácticas deportivas porque no pude ir a entrenar, estaba cerrado porque había justamente covid.

Lo que más me modificó fue la manera de pensar y mis estados de ánimo, no podía ir a entrenar y eso no me hacía bien porque a mí me gusta, y pude encontrar otra forma de ejercitarme porque a mis entrenadores se les ocurrió por la plataforma zoom hacer zooms con ejercicios.

Ni ahí pensé en abandonar mis prácticas porque es lo que elegí desde mis 5 meses.

Para mí fue muy importante volver a nadar y competir, yo desde hace muchísimo que no competía y a mí eso me encanta. Para mí volver a nadar fue un placer más grande que nada.

(Nadador 2 de 17 años, comunicación personal, 30 de Julio de 2021)

La cuarentena fue un cambio brusco a la realidad q viviamos, juntarse con amigos, salir de fiesta, estar con la familia. Todo aquello que ahora no podemos hacer para cuidarnos a nosotros y a nuestros seres queridos.

Se interpuso fuertemente en mis actividades deportivas, modificó la forma de realizarlas, como también la convivencia con las personas ajenas a nuestra familia. Pude ejercitarme en casa, con las cosas que tenía poniéndole voluntad día tras día.

No pensé en abandonarla, pero muchos días no me daban ganas de hacerla por la falta de ánimo. Significó un cambio grande, porque después de alrededor de 1 año sin poder nadar, tuve que volver a fortificar ciertos movimientos o hábitos al momento de meterme a la pileta, también adaptarme a los protocolos, etc. El competir me subió el ánimo a seguir nadando y no dejar de nadar.

(Nadadora 3 de 13 años, comunicación personal, 30 de Julio de 2021)

La cuarentena significó un cambio de rutina profundo el cual limitó mis prioridades y a su vez impidió que pueda disfrutar de muchas cosas que me gustan. Sentía que pasaban los días y no hacía nada más que estar en mi casa.

La cuarentena se interpuso en mis prácticas deportivas desestabilizando mi condición a nivel físico y emocional. Mi rendimiento físico se redujo y fue notable a la hora de volver a entrenar. Durante la cuarentena hice ejercicios de musculación y anduve en bicicleta fija con el objetivo de hacer un poco de actividad física durante el día. Cuando las restricciones ya no eran tan estrictas también salía a correr

No, no pensé en abandonar mi práctica deportiva, pero si me angustiaba saber que estaba perdiendo mi rendimiento en la misma.

Volver a nadar y a competir significó volver a empezar con la vida normal. Esto incrementó mis ganas de hacer actividad física y a su vez me generó bienestar y felicidad.

A modo de reflexión final.

El objetivo de esta ponencia tuvo como fin compartir y dejar asentado cómo fue que la natación deportiva formativa se reinventó por un momento. Contar cómo fue el retorno progresivo a los entrenamientos y competencias bajo los protocolos implementados, como así también recuperar las voces de los “actores” de esta situación, registrando como a su corta edad vivenciaron y comprendieron esta realidad histórica.

Fueron meses donde tuvimos que mantener viva la llama de la motivación en una actividad que, por un momento, se quedó sin escenario posible. No fue tarea fácil, pero creo que, por todo lo construido previamente con esos jóvenes nadadores en formación, se pudo afrontar este “nado contra corriente” que se presentó allá por marzo del 2020 y hoy nos permite estar disfrutando nuevamente de los entrenamientos y competencias, en esta nueva normalidad. En la actualidad, los 22 nadadores del equipo se encuentran nadando de manera sistemática.

Referencias

Cámara de natatorios y actividades deportivas (2020). *Protocolo de reapertura*.

Sánchez, C. (10 de febrero de 2020). Citar Entrevistas – Referencia Bibliográfica. Normas APA (7ma edición). <https://normas-apa.org/referencias/citar-entrevistas/>