

• APROXIMACION A LA NATACION ADAPTADA

- Se trata de admitir la diversidad del alumnado. La cual, puede estar producida por múltiples causas. Hablamos de un alumnado que en general requiere por nuestra parte de diferentes respuestas, por lo tanto, partimos de la base que natación sólo hay una con diferentes adaptaciones para responder a la diversidad de necesidades. En el caso que nos ocupa dichas dificultades de aprendizaje, son debidas principalmente a discapacidades físicas, sensoriales, mentales... y somos nosotros quienes debemos proporcionar la ayuda necesaria.
 - Para poder dar respuesta a esa variedad, deberemos actuar en cada momento atendiendo a tres variables:
 - la organización de la actividad,
 - el currículum (lo que enseñamos) y
 - la metodología¹.
 - Es decir, a la hora de afrontar la programación de un Curso de Natación Adaptada, podemos caer en el error de considerar sólo el déficit de la persona, estableciendo por tanto que aquello que le dificulta el aprendizaje es precisamente él mismo, sin enfrentarnos a lo realmente necesario, a nuestra forma de enseñar. Lo que nosotros creemos que se precisa conocer son los contenidos adecuados o prioritarios para nuestro futuro nadador/a, cómo debemos afrontar el proceso de enseñanza+aprendizaje de la natación, qué materiales son los más idóneos o qué tipo de ayuda precisa, es decir, debemos cambiar el punto de mira y traducir el déficit en necesidades
 - Una de las lagunas que, en nuestra opinión, se han venido produciendo en los programas de formación de técnicos especialistas en natación adaptada, es que por las causas más diversas, estos se han centrado en la descripción aséptica de las diferentes discapacidades y su evolución en el medio acuático, obviando la gran importancia que tiene la organización de la actividad.
 - La mayor parte de los Cursos de Natación Adaptada, que se ofertan en las piscinas, suelen programarse con carácter abierto a todas las discapacidades (físicas, psíquicas, sensoriales...) y edades, en espacios que posiblemente no sean los adecuados, con un material escasamente apropiado, y un personal muy poco informado.
-

- A lo largo de esta exposición, vamos a intentar determinar cuáles son las consideraciones previas al proceso de enseñanza+aprendizaje de la natación adaptada, que de alguna manera definen el punto de partida y condicionan el posterior desarrollo del mismo. Pudiendo establecer para la evolución de la actividad que nos ocupa, cuatro aspectos a tener en cuenta en la planificación de la misma, estos son:

- Detección de Necesidades
- La oferta de actividades
- Aspectos organizativos
- Infraestructura

- **PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS ADAPTADAS**

- **DETECCIÓN DE NECESIDADES**

- Uno de los primeros aspectos que deberemos realizar al abordar la planificación de un Curso de Natación Adaptada, y quizá el más importante, se refiere a la necesidad de recabar la mayor documentación posible a cerca del alumno/a o alumnos/as que forman inicialmente nuestro grupo. Debido a que sólo podremos determinar si estos precisan alguna atención especial cuando hayamos analizado la misma. La información a la que hacemos referencia, deberá ser clara, concisa y referida a aspectos que interfieren directa o indirectamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la natación, siendo recomendable a tal efecto, la realización de un formulario de inscripción donde se recojan de la forma explicada todo lo que consideramos necesario.
- Nos interesa basar nuestra labor en aquello que realmente el alumno puede hacer, es decir, queremos y debemos potenciar sus capacidades sin obcecarnos en aquello en que por mucho que nos empeñemos sea imposible que llegue a realizar.

- **AREAS DE INFORMACIÓN**

- Las áreas que consideramos se deben cubrir en esta búsqueda de información, además de los datos personales, son por un lado los aspectos físico anatómicos del nadador y por otro los aspectos de relación social.

- **ASPECTOS ORTOPÉDICOS:** reflejaremos en este punto, todas aquellas posibles alteraciones que independientemente a su grado de afectación y nivel de localización (articular, muscular, ...) en el que se produzcan puedan influir directamente sobre algún principio básico de la natación: flotación, propulsión, respiración
- Para obtener ésta información es imprescindible que nuestro alumno presente en el momento de su inscripción:
 - Ficha de inscripción.
 - Historial médico, e
 - Informe médico, en el cual se recomiende la práctica de actividades acuáticas y donde se especifique, de ser necesario, aquel tipo de ejercicios más adecuados para nuestro alumno, o mejor, aquellos que no podemos realizar con él bajo ningún concepto.
- **1.1.2. ASPECTOS DE RELACION SOCIAL:** son todos aquellos datos que nos indican los rasgos fundamentales de la personalidad actual de nuestro alumno, (y de ser posible su evolución a lo largo del tiempo), que determinan su relación con los demás (compañeros, técnicos y demás usuarios de la Instalación). Podríamos hablar de parámetros que irían desde la cordialidad de los alumnos hasta el sistema de comunicación que normalmente emplea.

- **NIVELES DE ACTUACIÓN**

- Tanto en un área como en otra, podemos establecer dos niveles de actuación:
- **NIVEL GENERAL:** donde nos documentaremos sobre las consideraciones de la discapacidad que presenta nuestro nadador, y que puede condicionar de algún modo nuestra labor. Nos referimos a la descripción de una forma aséptica de las diversas discapacidades y su evolución en el medio acuático.
- **NIVEL ESPECÍFICO:** referido a las características propias de nuestro futuro nadador, y donde se deberá determinar entre otras cosas, el porqué ha decidido aprender a nadar.

- **FUENTES DE INFORMACIÓN**

- Llegados a este punto y dada la cantidad de información que relacionados con nuestros alumnos debemos considerar previamente a la actividad, estableceremos como posibles fuentes de la misma las siguientes vías:

- **1.3.1. FAMILIAR:** son los padres, o tutores de nuestro alumno, quienes generalmente conocen mejor que nadie al niño. La información más relevante que de ellos podemos extraer, irá encaminada generalmente a los aspectos sociales anteriormente relacionados y englobados a grandes rasgos en los siguientes apartados:
 - Estado actual
 - La biografía
 - La escolaridad del alumno.
 - Muchos de los datos que nos pueden ser facilitados por esos agentes, podremos conseguirlos directamente de los alumnos.

- **1.3.2. PROFESIONAL:** distinguimos aquí dos ámbitos:
 - Educación... pese a la gran dificultad que esto supone, buscamos asesoramiento en el Centro Escolar al que acude nuestro alumno ya que son los profesionales de ese campo, quienes realmente nos indicarán que es lo que el niño sabe o no hacer, y sobre todo, nos explicarán cual es la dinámica de trabajo que está llevando a cabo, aspecto altamente interesante como posible guía al nuestro. Es frecuente en este campo (natación adaptada) reincidir en conocimientos ya adquiridos en otros lugares con la consiguiente pérdida de tiempo y esfuerzo.
 - Médico... entendemos que en todo el proceso de enseñanza de la natación adaptada, y sobre todo en esta fase de detección de necesidades, es altamente recomendable la colaboración directa con un médico rehabilitador (historial médico...), que nos informe sobre los aspectos ya relacionados, dado que hemos de reconocer que nosotros somos técnicos especialistas en natación y jamás debemos confundir nuestras funciones con las de un médico o rehabilitador, y sobre todo porque el “saber” es también reconocer el “no saber”.
 - La creación de un grupo de trabajo formado por especialistas de varios campos, donde las funciones de unos se complementen con las de los otros, sería quizás la forma ideal de abordar un curso de natación (no sólo adaptada).

- **OFERTA DE ACTIVIDADES**

- **2.1. LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS ADAPTADAS**

- Las necesidades que sobre la enseñanza de la natación, puede presentar alguno de nuestros alumnos, nos conduce a plantearnos dos tipos de adaptaciones. Una centrada en la didáctica del técnico, y otra referida a las modificaciones o variaciones sobre lo que enseñamos.
- En nuestra oferta de Actividades Acuáticas (Fig. 1), sobre todo la referente a los Cursos de Enseñanza, distinguimos por un lado los Cursos de Natación Adaptada del resto de propuestas, de forma que cuando una persona con algún tipo de discapacidad, con independencia del grado de afectación, acude a nuestra INSTALACIÓN, se inscribe directamente en el grupo de ACTIVIDADES ACUÁTICAS ADAPTADAS, y atendiendo a sus necesidades, se incorporará a uno de los tres niveles que a continuación desarrollaremos. La canalización a los mismos la realizará el equipo de trabajo, tras estudiar la documentación anteriormente referida y la propuesta de actividades y grupos que en ese momento tenga la Instalación. Es necesario señalar en este punto la importancia no sólo de una correcta canalización sino y más importante de un buen seguimiento de la evolución del nadador/a en el grupo de destino.

- *NIVEL A:* Denominado también *NORMALIZACIÓN*. En él, el alumno, no precisa ningún tipo de adecuación sobre lo que se enseña, pero son necesarias algunas adaptaciones estructurales como podría ser la supresión de barreras arquitectónicas que faciliten la autonomía en la Instalación, o la utilización de material adaptado. El nadador pertenece a un grupo ordinario de natación.

- *NIVEL B. O de INTEGRACIÓN:* los alumnos se incorporan a grupos de enseñanza ordinarios, pero se priorizan u obvian algunos contenidos respecto a otros atendiendo a sus necesidades y, sin distorsionar el ritmo del grupo.

- *NIVEL C. NATACIÓN ADAPTADA* distinguimos aquí tres subgrupos:

- ADAPTADA 1. Se mantiene el aprendizaje y dominio de los principios básicos de la natación (flotación, respiración y propulsión), pero se varía el ritmo y orden de aprendizaje
- ADAPTADA 2. En este grupo se priorizan los principios básicos en su forma más primaria, así como la autonomía en el medio y el ocio.
- ADAPTADA 3. Los objetivos se centran sobre la autonomía en el medio y la práctica de la actividad como ocio.
 - La evolución de un grupo a otro se realiza de forma escalonada (ascendente y descendentemente), tal y cómo se recoge en la Figura 1, atendiendo a las indicaciones del grupo de trabajo, a la evolución del nadador en el grupo de destino.

- **ASPECTOS ORGANIZATIVOS**

- Uno de los aspectos más dificultosos a la hora de abordar la planificación del proceso de “enseñanza+aprendizaje” sobre la natación adaptada es aquel que hace referencia a la organización del mismo, dado que no siempre es fácil responder a aspectos tales como la formación de grupos, el número de alumnos o la duración de las sesiones. En este apartado, vamos a intentar aproximarnos a ellos:

- **3.1. FORMACION DE GRUPOS:**

- Una vez inscritos los alumnos en nuestro curso y conducidos al nivel que atendiendo a sus necesidades les corresponden, para confeccionar los grupos de trabajo hemos establecido tres posibles criterios de división:
 - **3.1.1. EDAD:** primer aspecto a aplicar, consiste en la separación de los alumnos atendiendo a su edad cronológica, obteniendo en un principio dos grandes grupos: ADULTOS e INFANTILES. Este criterio da como resultado una división excesivamente heterogénea pero básica para iniciar las bases de trabajo.
 - **3.1.2. TIPO DE DISCAPACIDAD:** la aplicación de este criterio es generalmente inviable, dada la gran disparidad de casos que suelen acudir a nuestra Instalación, y porque podemos encontrarnos con personas que pese a tener diferentes tipos de discapacidades, presenten parecidas secuelas, o a la inversa, siendo en ambos casos su adaptación al medio acuático similar.
 - **3.1.2. GRADO DE AFECTACIÓN Y NIVEL DE NADO:** descartado el criterio anterior, y dada la escasa concreción del primero, consideramos que son el nivel de nado y el

grado de afectación de la persona, los aspectos con los que vamos, en cierto modo, a “jugar” para formar los grupos de trabajo.

○ **NÚMERO DE ALUMNOS:**

- Los grupos de trabajo en natación adaptada suelen ser reducidos en cuanto al número de alumnos². Los factores que influyen en el ratio alumno + profesor, son a nuestro entender:
 - Grado de afectación de la persona: a mayor grado de afectación menor número de alumnos por profesor.
 - Nivel de nado, o dominio del medio: este factor puede modificar la decisión tomada atendiendo sólo al primer criterio, dado que el dominio del medio por parte del nadador es parejo a la autonomía en el mismo.
 - Material: la posibilidad de disponer de un material adecuado para la natación adaptada, garantiza en muchos casos la seguridad del nadador en el medio y por tanto su autonomía en el mismo.
 - Temperatura del agua: de forma indirecta la temperatura del agua, influye tal y como veremos en el siguiente punto, en el número de alumnos por grupo, si bien esta influencia se puede ver solapada con la disposición de un material adecuado
 - Es decir, ante nadadores con un nivel funcional muy bajo, que requieren en un principio la presencia de un técnico por alumno, la dependencia del técnico desciende conforme evidentemente aumenta su autonomía en el medio y sobre todo con la disposición de un material adecuado.
 - Atendiendo a estos criterios y siguiendo los niveles de natación adaptada establecidos anteriormente, podemos determinar que el número de alumnos por monitor en natación adaptada, oscila entre 1 y 6 alumnos, tal y como se refleja en la tabla 1.

○ **TIEMPO DE DURACION:**

- En términos generales las sesiones de enseñanza de natación adaptada tienen una duración que oscila entre los 30 y 45 minutos de trabajo en agua. La variación del tiempo de duración está en función de la temperatura del agua, y del grado de afectación y el nivel de nado de la persona. La utilización de determinado material que aumente la movilidad de la persona en el agua, puede hacer al mismo tiempo aumentar la duración de la sesión, este factor estaría
-

directamente relacionado con el grado de afectación de la persona. La temperatura del agua es determinante en estos casos, generalmente la movilidad de nuestros nadadores hace que requieran una temperatura del agua que según autores debería oscilar entre los 30 y 35°. En esta situación, una vez más la posibilidad de disponer de un material adecuado y nivel de nado, pueden hacer que la Temperatura del agua en el caso de los nadadores con mayor grado de afectación se acerque a 28°

• NIVEL NATACIÓN	• RATIO	• DURACIÓN	• VASO	• MATERIAL
• NORMALIZACIÓN	•	• 45' – 1h	• Según fase enseñanza	• Adaptado
• INTEGRACION	• 1 a 2 por grupo	• 45' – 1h	• Según fase enseñanza	• Adaptado
• NIVEL 1	• 5 a 10	• 45' – 1h	• p.p., p.m., p.p.p	• Auxiliar de flotación
• NIVEL 2	• 5 máximo	• 45'	• p.p.p.	• Seguridad, Auxiliar de flotación.
• NIVEL 3	• 1 a 3 máximo	• 30'	• p.p.p.	• Seguridad, Auxiliar de flotación, Estimulación

○ **PERIODICIDAD DE LA ACTIVIDAD:**

- Hacemos referencia al número de sesiones por semana que reciben nuestros alumnos. Al igual que en otras actividades físicas, no es recomendable una periodicidad inferior a dos sesiones semanales en días alternos, considerando ideal aquella actividad que se desarrolla durante tres días alternos a la semana.

• **INFRAESTRUCTURA**

- Dos aspectos que debemos considerar por su posible influencia en el proceso de enseñanza de la natación adaptada, son la Instalación en la que realizaremos actividad y el material del que disponemos.

- **4.1. INSTALACIÓN:**
 - Hacemos referencia en este punto a dos apartados diferenciados. Por un lado tendríamos el grado de accesibilidad de la Instalación, y por otro el tipo de vaso apropiado para nuestra escuela.

- **4.1.1. GRADO DE ACCESIBILIDAD:** atendiendo a este parámetro podemos distinguir tres tipos de Instalaciones deportivas:
 - Instalaciones accesibles... aquellas que fueron diseñadas atendiendo a la normativa vigente, sobre la accesibilidad y supresión de barreras arquitectónicas, y que por tanto, no presentan ningún impedimento para su utilización por cualquier persona.
 - Instalaciones adaptadas... nos referimos a aquellas Instalaciones deportivas que una vez construidas han sido, en lo posible, adecuadas a la normativa vigente.
 - Instalaciones inaccesibles... aquellas en las que por el motivo que fuere, no se han podido suprimir las barreras arquitectónicas o de comunicación que presentaba.

- Está claro que para la enseñanza de la natación adaptada, la Instalación ideal es aquella que no presenta ninguna dificultad de acceso a cualquiera de las partes que la componen (vaso, vestuarios, oficinas,...). Pero no existe escalón alguno que no pueda ser salvado con algo de imaginación e interés, no considerando por tanto la falta de adaptación de una Instalación cómo un aspecto determinante para que éste tipo de actividades no se impartan, sino como un contratiempo que siempre puede ser salvado.

- **4.1.2. TIPO DE VASO:** atendiendo a su profundidad, distinguimos tres tipos de vasos: piscinas profundas (p.p.), piscinas poco profundas (p.p.p.) y piscinas de profundidad mixta. Para la práctica de la actividad que nos ocupa, el tipo de vaso podría variar según el grupo o nivel de natación adaptada al que nos refiramos (ver tabla 2), si bien, es recomendable la utilización de una piscina de profundidad mixta, dado que el tipo de discapacidad de nuestro nadador, como podría ser el caso de un parapléjico, por normas elementales de seguridad y dificultad en el nado, desaconseja la utilización de los vasos poco profundos, mientras que la seguridad del técnico, desaconseja el uso de piscinas profundas para la enseñanza de nadadores con un grado alto de afectación.
 - Por otro lado, sería altamente conveniente que el vaso tenga rebosaderos tipo playa, para facilitar la transferencia del vaso a la silla y viceversa, asideros en todas las

paredes del mismo, y al menos una grúa hidráulica para el acceso al interior del vaso.

○ **MATERIAL:**

- Dentro de las Actividades Acuáticas Adaptadas, el material didáctico que empleamos, normalmente cumple las siguientes funciones:

- Elemento auxiliar de flotación
 - Estimulación del alumno
 - Seguridad tanto para el alumno como para el técnico
-
- La dificultad para la presión, la escasa motivación y la inseguridad (principalmente debida al primero de los tres aspectos) que genera el material del que normalmente se dispone en una piscina (corchos, pull+boys...), hacen que se recurra a material que podríamos considerar como “NO CONVENCIONAL”.
 - Podríamos dividir el material comúnmente utilizado en este tipo de enseñanza, en cuatro grupos:
- Material auxiliar de flotación... brazaletes, burbujas y corchos prensibles.
 - Material de seguridad... collarín, cinturones, manos...
 - Tapices... para el trabajo de adaptaciones al medio, psicomotricidad, o propulsión en nadadores con mayor grado de afectación.
 - Material alternativo... pelotas, muñecos...

LAUREANO GIL DAVILA MIEMBRO DE LA COMISION TECNICA DE LA FEDDF

BIOGRAFIA: FEDERACION DE DEPORTE ADAPTADO DE VALENCIA

CAUS Y JAVALOYAS

