

**UNIVERSIDAD NACIONAL
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA CIENCIAS DEL DEPORTE**

**CARRIL 4
LA HISTORIA, METODOLOGÍA Y ORGANIZACIÓN DE UN TORNEO DE
NATAción PARA NADADORES INFANTILES, NOVATOS**

Seminario de Graduación, presentado ante el Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación, para optar por el Título de *Licenciatura en Ciencias del Deporte, con Énfasis en Rendimiento Deportivo y el Título de Licenciatura en la **Enseñanza de la Educación Física, según corresponda

Gätjens Matarrita, Marco * } 1966
Zumbado Chaves, Elizabeth * }
Sánchez Hidalgo, Margoth ** }

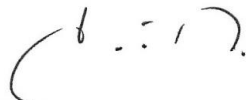
**Campus Presbítero Benjamín Núñez, Heredia, Costa Rica
2004**

CARRIL 4
**LA HISTORIA, METODOLOGÍA Y ORGANIZACIÓN DE UN TORNEO DE
NATACIÓN PARA NADADORES INFANTILES, NOVATOS**

Gätjens Matarrita, Marco *
Zumbado Chaves, Elizabeth *
Sánchez Hidalgo, Margoth **

Seminario de Graduación, presentado ante el Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación, para optar por el Título de *Licenciatura en Ciencias del Deporte, con Énfasis en Rendimiento Deportivo y el Título de Licenciatura en la **Enseñanza de la Educación Física, según corresponda. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica.

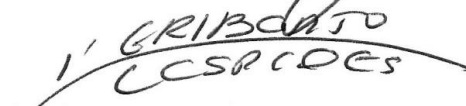
Miembros del Tribunal



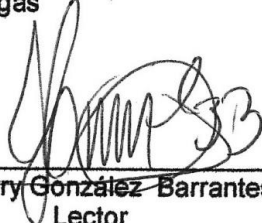
Presidente del Tribunal
Msc. Jorge Rodríguez Aguilar



Msc. Gerardo Alonso Araya Vargas
Tutor



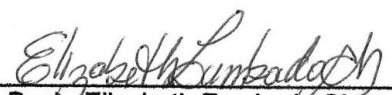
Lic. Heriberto Céspedes Obando
Lector



Msc. Harry González Barrantes
Lector



Bach. Marco Gätjens Matarrita
Sustentante



Bach. Elizabeth Zumbado Chaves
Sustentante



Bach. Margoth Sánchez Hidalgo
Sustentante

Seminario de Graduación, presentado ante el Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación, para optar por el Título de *Licenciatura en Ciencias del Deporte, con Énfasis en Rendimiento Deportivo y el Título de Licenciatura en la **Enseñanza de la Educación Física, según corresponda. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica.

AGRADECIMIENTO

A Dios por habernos permitido llegar al final de esta meta tan añorada y a todas aquellas personas que nos brindaron su apoyo desinteresado en especial a:

Sr. Alfredo Cruz

Sr. Francisco Rivas

Sr. Juan de la Cruz Alvarado

Dr. Pedro París

Lic. Álvaro González Mora

Ex Miembros de Juntas Directivas de FECONA

En forma especial agradecemos a nuestros familiares, que siempre estuvieron a nuestro lado y supieron ceder su tiempo, para que pudiéramos finalizar con éxito esta meta.

También agradecemos al tutor y a los lectores que nos brindaron su amistad y apoyo incondicional en todo momento.

RESUMEN

La falta de un documento de consulta sobre la natación costarricense, plantea la necesidad, de recopilar en una sola investigación la historia, sugerencias metodológicas y un modelo de organización de un torneo de natación a nivel de infantiles novatos. Es por ello, que el objetivo primordial de este trabajo es, proporcionarle a la comunidad universitaria y a la sociedad costarricense en general, un material didáctico, que funcione como libro de texto o material de apoyo para entrenadores, instructores y personal que trabaje a nivel pedagógico y organizativo en el campo de la natación. El desarrollo de este trabajo, se presenta en tres partes, las cuales están distribuidas de la siguiente manera: La primera parte, presenta los hechos históricos más importantes de la natación costarricense, desde los años 1920 hasta la actualidad (2004), recopilados mediante una entrevista a las principales personalidades involucradas en el desarrollo de este deporte. La segunda parte, desarrolla un estudio minucioso, de la teoría existente sobre la enseñanza de la natación, dirigida a la población de cero a doce años, editada en libros o publicadas en páginas de Internet, esto unido a la experiencia de los autores de este documento, en la implementación y adaptación de la metodología de enseñanza en este campo. La tercera parte, ofrece un modelo para organizar un torneo de natación a nivel de infantiles novatos, en el cual se le brinda una serie de pautas sencillas, que se pueden adaptar de acuerdo a las necesidades que el instructor, la escuela de natación o el club tenga para desarrollar el mismo.

DESCRIPTORES

NATACIÓN

HISTORIA

METODOLOGÍA

ORGANIZAR

TORNEO

PLANTEAMIENTO DEL TEMA

A partir de los años 90 Costa Rica, es considerada como una potencia mundial en Natación, pues, se encuentra en los primeros lugares del Ranking mundial tanto en competencias de piscina corta como, de piscina larga, esto gracias a la labor desplegada por un entrenador, que por su conocimiento, experiencia, organización, planificación metodológica, disciplina y entrega, se ha ganado el sobrenombre del "Mago de la puesta en punta" de América, siendo una institución en el ámbito nacional como lo es don Francisco Rivas y a sus pupilas: María del Milagro París, Silvia y Claudia Poll, atletas disciplinadas, tenaces, amantes de su disciplina deportiva y de un país que las vio nacer como deportistas de élite y que comprometidas en lograr los más altos honores, han puesto al país en la cúspide del mundo (Triunfo, 1990).

Pero frente a esta historia tan halagüeña se descubre una realidad muy diferente, pues no es viendo casos aislados como se puede hablar del deporte de un país sino, que es conveniente centrarse en la génesis y las acciones que envuelven a la natación como disciplina de alto rendimiento, también por otro lado se trata de comprender su evolución a través de los tiempos, ya sea mediante conceptos o ideas antiguas en los libros o por el conocimiento de los hombres y mujeres que han dedicado su vida al desarrollo de un deporte que los llevó a soñar en grande.

Se desprende de lo anterior, que la natación costarricense no se escapa a la necesidad de crear sus propios medios, métodos y programas, que ayuden al desarrollo de un proceso que permita su pleno progreso en forma más científica, pedagógica y estructural para lograr un eficiente nivel competitivo, pero desarrollando un compromiso con las ideas, valores, moral, ética profesional y un verdadero espíritu de cambio de una sociedad en proceso de desarrollo a nivel deportivo (Jenkins, 1984).

En Costa Rica, son pocos los documentos en los que se abordan los detalles de la evolución deportiva del país; esta situación se vuelve más difícil, por la falta de archivos organizados en las instituciones competentes. Por ello, los aficionados o estudiosos de esta disciplina deportiva, enfrentan grandes dificultades al intentar conseguir información o datos sobre aspectos deportivos del pasado e incluso, sobre la situación actual de la natación, sobre sus personalidades, marcas, hechos relevantes, récord, sistemas de entrenamiento o la administración de torneos a nivel nacional.

Es a partir de estos planteamientos que se ha considerado la posibilidad de realizar una investigación en este ámbito, cuyo propósito fundamental es crear un "Material didáctico de formación para instructores de natación"

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar un material didáctico que funcione como libro de texto o material de apoyo para entrenadores, instructores y personal que trabaje a nivel pedagógico y organizativo en el campo de la natación que incluya la historia, metodología de enseñanza y organización de un torneo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Recopilar información sobre la historia de la natación costarricense
- Recomendar una serie de ejercicios metodológicos para la enseñanza de la natación en niños de cero a doce años.
- Presentar un modelo organizacional de un torneo de natación para infantiles, novatos

ÍNDICE

Agradecimiento	<i>IV</i>
Resumen	<i>V</i>
Descriptores	<i>VI</i>
Planteamiento del Tema	<i>VII</i>
Planteamiento del Tema	<i>VIII</i>
Objetivos	<i>IX</i>
Índice	
Introducción	<i>I</i>
I Historia de la natación costarricense	
El Pasado	3
Las instalaciones	4
La enseñanza de la Natación como parte de la formación básica	12
Organización Administrativa	14
Los Pioneros	18
Período de Organización 1970 a 1980	18
Los Clubes / Los Equipos	20
Las Competencias	23
Reseña Histórica de los Juegos Deportivos Nacionales	25
Reseña sobre la iniciación y participación en la disciplina de la natación de juegos Deportivos Nacionales	27
Cronología de los datos más importantes	30
Figuras más importantes de la natación costarricense	36
Alfredo Cruz Bolaños	36
Álvaro Facio Segreda	38
Federico Iglesias Amador	39
María del Milagro París	40
Francisco Rivas Espinoza	42
Sylvia Poll Ahrens	45
Claudia Poll Ahrens	50
Jonathan Mauri Carabaguiaz	56
Participación de nadadores costarricenses en Olimpiadas Especiales	61
Figuras importantes en Olimpiadas Especiales	
Anabelle Garro	65
Erick Zumbado	66
Carmen Morales	66
Allan Rojas	66
Róger Zamora	67
Nelson Torres	67
Stephanie Pérez	68
Susan Matamoros	68
Kattia Rojas	69

Andrés Jiménez	69
Marcela Ribera	69
Hazel Zumbado	70
Los Entrenadores	71
Historia en números de la natación Costarricense	74

II Fundamentación Teórica del trabajo físico Técnico con niños de 0 a 12 años.

Generalidades	91
Bebés de 0 a 3 años	93
Niños de 3 a 6 años	96
Recomendaciones para trabajar las Cualidades Físicas en los niños de 6 a 12 años	108
A partir de 6 a 7 años	108
Desarrollo de las Cualidades Físicas.	109
Velocidad	109
Fuerza	109
Resistencia	109
Coordinación	109
Flexibilidad – Elasticidad	110
De 8 a 10 años	110
Velocidad	110
Fuerza	110
Resistencia	110
Coordinación	111
Flexibilidad – Elasticidad	111
De 11 a 12 años	111
Distribución	111
Velocidad	112
Fuerza	112
Resistencia	112
Coordinación	112
Flexibilidad – Elasticidad	113
La Enseñanza de la Natación.	113
Juegos de coordinación motriz	115
Juegos de estructuración perceptiva	115
Diferencias entre el instructor y el entrenador	119
Estructura organizacional para una escuela de natación	122
Características del proceso metodológico en natación	122
Fase de Ambientación	124

Juegos de Ambientación	124
Nivel I Ambientación	126
Ejemplo de Metodología para la enseñanza técnica en las fases de 6 a 7 años	130
Nivel II de Aprendizaje	144
Ejemplo de Metodología para la fase de 8 a 9 años	148
Fase Promoción (perfeccionamiento técnico)	167
Nivel III de Promoción	168
Fase de Iniciación	169
Ejemplo de Metodología para la enseñanza técnica en la fase de 12 años	172
Enseñanza de los estilos de supervivencia	
Estilo Perrito	173
Estilo de Lado	176
Enseñanza de los estilos de competición	
El estilo Libre	178
El estilo Dorso	186
El estilo Pecho	190
El estilo Mariposa	197
III Pautas para organizar un evento de Natación al nivel de infantiles novatos	201
Programa de Eventos	206
Factores importantes para la Organización de un Torneo de Natación	209
Antes de la Competencia	210
Ejemplo de una Invitación de Tipo Formal	219
Ejemplo de una Invitación de Tipo Semi Formal	224
Como debemos acomodar los heat, grupos o series para la Competencia	226
Durante la Competencia	242
Después de la Competencia	247
Recomendaciones	249
Bibliografía	254

INTRODUCCIÓN

El ser humano por su naturaleza busca una explicación lógica y detallada de todos los fenómenos u actividades de la vida, basándose en ella para proyectarse hacia el futuro y mejorar día con día, siempre en la búsqueda de la verdad y una mayor eficiencia y eficacia en su quehacer cotidiano. La historia de la natación costarricense, es muy rica y muy extensa, pero, no se encuentra escrita en un solo documento, lo que plantea un problema para los estudiosos de este deporte, que deben buscar en diferentes lugares y con diferentes personas. Es por ellos, que se plantea la necesidad de recopilar los hechos históricos. De lo anterior se desprende la necesidad de recopilar en un solo documento la historia, sugerencias metodológicas y un modelo de organización de un torneo de natación a nivel de infantiles y novatos.

El desarrollo de este documento sirve de ayuda para encontrar las bases del origen de la natación costarricense actual, siendo su punto de partida una serie de entrevistas a los propulsores de este deporte en Costa Rica.

Por otra parte, si se analiza la metodología de enseñanza de la natación costarricense, se encuentra que esta ligada a una gran cantidad de información internacional; entre algunos **Natación para niños** de Noble y Cregeen (2001); **1000 ejercicios y juegos de natación** de Bucher (1999) y **Nadar más rápido** de Maglischo (1999), los cuales brindan diferentes ejercicios metodológicos para la enseñanza de la natación y los cuales son tomados como referencia para varios de los ejercicios que se plantean ya modificados por los autores de este documento.

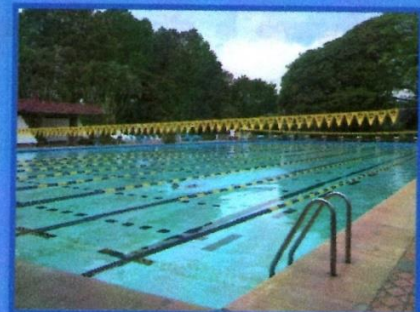
Con respecto a la realización de torneos, no se encuentran referencias editadas en el ámbito nacional, por su parte internacionalmente se encuentran referencias generales como es el caso del **Manual Práctico de Organización Deportiva** de Andrés (1996), documento que se consulta para observar la estructura de eventos deportivos generales.

El desarrollo de este trabajo pretende facilitar a todas aquellas personas interesadas en la natación, un documento o manual sencillo en el que se pueda consultar la historia, tomar ideas, adaptarlas según las necesidades de sus alumnos y tener una idea general del desarrollo de un evento deportivo de natación, buscando con estos tres puntos, incentivar tanto a los participantes (nadadores), entrenadores, instructores, padres de familia y otras personas involucradas directa o indirectamente con este deporte a la búsqueda del crecimiento y mejoramiento de la natación costarricense.

El presente trabajo pretende constituirse en un material de apoyo, al desarrollo más fácil y motivador de las lecciones y entrenamientos de los nadadores y por ende un refrescamiento de conocimientos para los estudiantes de educación física, docentes, instructores, entrenadores, vinculados con el desarrollo de la natación del país.

I PARTE

HISTORIA DE LA NATACION COSTARRICENSE



HISTORIA DE LA NATACIÓN COSTARRICENSE

EL PASADO

La Natación sin duda es uno de los deportes más antiguos de la humanidad, y es muy probable que ninguna persona pueda asegurar en este momento cuando se inició este deporte. Puede ser posible que se haya iniciado desde la creación del hombre, ya que al haber ríos, lagos, mares, el hombre tuvo que aprender a nadar por necesidad de subsistir.

La natación costarricense, surgió como un medio recreativo para satisfacer las necesidades que se presentan en diferentes comunidades, En donde se necesitaba un lugar para reunirse con los amigos, broncearse, conversar y exhibir una moda que en los años 20 era poco decorosa, especialmente para las mujeres de la época, lo cual provoca, que la natación fuera mal vista y no sea aceptada por la mayoría de la población. Además, como lo expresa don Alfredo Cruz: “las piscinas eran como pilas mal construidas, cortas, sucias por falta de filtros y sin un tratamiento adecuado del agua”.

Costa Rica es un país rico en su geografía, surcado de numerosos ríos, lagos, lagunas, y por supuesto y sin dejar de lado los dos hermosos Océanos, el Pacífico y el Atlántico, con sus amplias playas, todo lo cual le permite al costarricense tener contacto con el agua.

La natación costarricense, se podría asegurar que nació en el seno del círculo de familias socialmente adineradas o privilegiadas económicamente, quienes por su condición social tenían la posibilidad de esparcimiento para sus actividades.

La natación es conocida no sólo en Costa Rica, sino en la mayoría de los países, como un deporte de élite, sin dejar de lado que esto no ha sido una limitante para el crecimiento o el desarrollo como deporte. Y como dice don Alfredo Cruz “la natación en Costa Rica no siendo una actividad del hombre, o el hombre que no esta hecho para estar metido en el agua, ha resultado como deporte, como actividad física, y como salud magnífica” (Cruz, 1999).

LAS INSTALACIONES

Entre los años 1900 a 1930, existía una corriente española que se mantenía en Costa Rica y en los países vecinos, que son los llamados baños públicos o comúnmente conocidos como balnearios

En San José el primer baño público que existió se encontraba en lo que es hoy el Hospital Calderón Guardia (Foto 1), en este lugar se construyeron unos tanques (que todavía existen), estos eran los depósitos de agua para la cañería que abastecía a San José. Eran grandes pilas con filtros abiertos, que eran utilizados también para prestar el servicio de baños públicos, ya que existían familias que no tenían duchas en sus casas. Se dividían por sectores, uno de los tanques era utilizado por los hombres y otro por las mujeres. Esta sería la primera manifestación que se da como piscina o

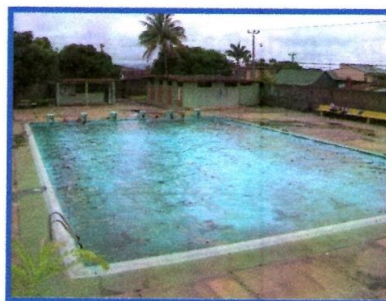
balneario, el nombre en fin era utilizado en los diferentes países de acuerdo al gusto (Cruz, 1999).



(Foto 1, Propiedad de los autores)

Para inicios de 1910, se pone de moda el uso de pilas para lavar café, las cuales no son tampoco piscinas, estas son muy hondas y no contaban con filtros, por lo que no cumplían con las medidas higiénicas, pero aquellos que habían aprendido a nadar en ríos; se atrevían a meterse en estas piletas.

En 1921, en el Instituto de Alajuela (Foto 2) cierran un callejón de su propiedad y construyen un tanque sin aceras, en la que se impartían lecciones de natación para los alumnos de esta institución.



(Foto 2, Propiedad de los autores)

||

Para el año 1924, se construye la primera piscina doméstica en casa de la familia Cruz Bolaños (foto 3), la cual medía 4 metros de ancho por 8 metros de largo, con una profundidad de un metro a metro y medio. Esta piscina era visitada por muchas personas, máximo que se encontraba cerca la terminal del tranvía, convirtiéndose en un lugar muy visitado, no sólo por los familiares sino por personas del área metropolitana (Cruz, 1999).

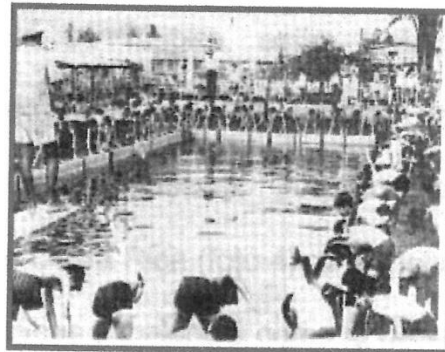


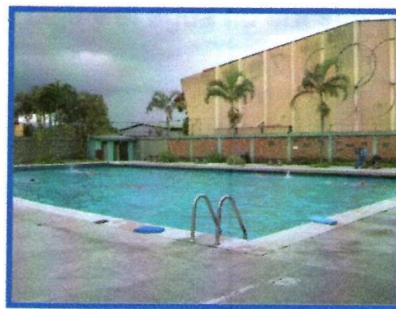
Foto 3 Propiedad Asociación Natación Cariari (Autorizado)

Para el año 1929 en la Paulina de San José, por medio del doctor Montero se construye la piscina Volio, la cual a principios era una fábrica de vinos, este tanque lo agrandan, sin medidas exactas y llega a convertirse en una piscina muy importante, primero porque tenía un gran pozo de agua, segundo porque es muy céntrica y tercero porque la gente aflúa mucho allí.

Tiempo después va creciendo el interés por contar con lugares donde chapotear, como se le denominaba ir a nadar y aparece una piscina en Barrio Escalante, otra en Desamparados. También en 1930, donde esta hoy la Cervecería de Costa Rica, se habilita un tanque de captación, el cual era un pozo muy bien construido; cuyo dueño era un señor de apellido Echeverría.

En el año 1933 se construyó una piscina de 33 metros en San Isidro de Coronado, pero fue una de las tantas locuras de esa época, el lugar era tan frío, que el agua de la piscina era como témpanos de hielo, y duró muy poco tiempo abierta, por lo que la cerraron (Cruz, 1999).

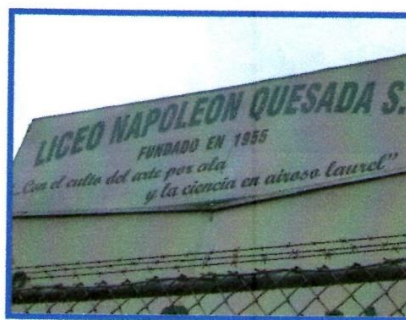
La construcción de piscinas en Costa Rica se va dando poco a poco, por la necesidad y entusiasmo que se respira, estas instalaciones ya van teniendo características de piscina y dejan de ser sólo tanques de agua. Día con día unas prosperan, otras se van quedando retrasadas por uno u otro problema, como fue el caso de la piscina del Liceo de Costa Rica (foto 4), una instalación muy bien construida en el año 1920, con características excelentes como la de ser una piscina pedagógica, pero tenía el inconveniente de no tener agua para llenarla, ya que la municipalidad no contaba con agua suficiente para darles, por lo que se relleno con tierra. En 1946, se rehabilita esta piscina, superando el inconveniente del agua.



(Foto 4, Propiedad de los autores)

Entre otras construcciones se creó una en el terreno de los Tinoco, la cual se encontraba en lo que es hoy la Corte Suprema de Justicia en San José. Aparece en Guadalupe la piscina de 20 metros del club Alemán, lo que es hoy el Colegio

Napoleón Quesada (foto 5), piscina que todavía está en uso. El instituto de Alajuela, la Escuela Normal de Heredia, también contaban con sus tanques (verdaderos tanques y muy hondos que hasta había que subirse por unas escaleras). Para el año 1936 se abre la piscina del club Miramar en Limón (Cruz, 1999).



(Foto 5, Propiedad de los autores)

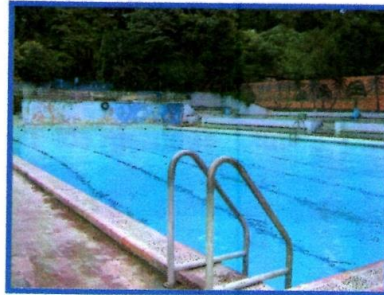
En el año 1941, el Italiano Alberto Angelino, en un terreno de su propiedad, construye la piscina de lo que después se conoce como el Country Club (foto 6), la cual tenía un filtro lento o abierto, y no le permitía estar en las mejores condiciones de higiene, ya que la piscina era muy baja y el agua no era suficiente para el tratamiento.



(Foto 6, Propiedad de los autores)

Con el pasar de los tiempos, se van construyendo balnearios populares, como los Juncuales, en Desamparados. En 1952 en Ojo de agua (foto 7), se cambia la poza

natural por una piscina de 33 metros; se les sugirió a los constructores que la hicieran de 50 metros, pero se mantiene en 33 metros.



(Foto 7, Propiedad de los autores)

Entre los años 1940 y 1950, se forman los primeros clubes de natación como el Country club de Alajuela (foto 8), que contaban con piscina con filtros. Se construyó en 1958 la piscina del Golf club, hoy el Tennis club (foto 9).



Foto 8, Country Club, Alajuela
(Fotos Propiedad de los autores)

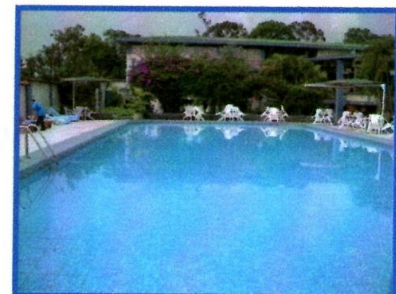
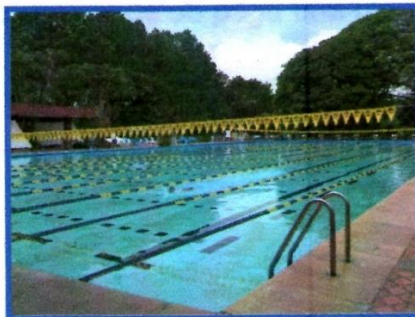


Foto 9, Golf Club, Hoy Tennis Club

Para esta época se crean piscinas particulares como la del señor Terán en Curridabat, la de don Fernando Alvarado en Tres Ríos, la de don Fernando Montealegre en Escazú, y la del doctor Vega en Santa Ana.

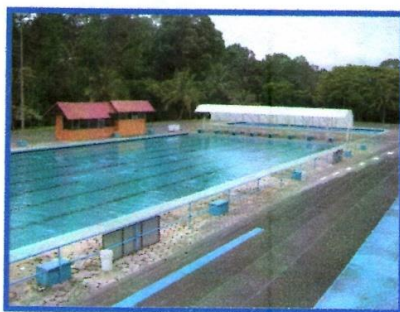
Uno de los grandes problemas de esta época fue que la mayoría de las piscinas existentes estaban ubicadas en los grandes Clubes privados; lo que impide que personas no asociadas tengan acceso a las instalaciones.

En 1972, se construye la piscina Olímpica del club Cariari (foto 10), con las medidas exactas, 25 metros de ancho por 50 metros de largo. Esta instalación llena muchas de las necesidades no sólo del equipo del club, sino también, de la selección nacional por que en ella entrenaban antes de las competencias internacionales.



(Foto 10, Propiedad de los autores)

Después de que María del Milagro París gana en Guatemala 13 medallas en 1977, se sugiere a los miembros gubernamentales la necesidad de construir una piscina en la que se pueda masificar el deporte, idea que fue aceptada y se inició la construcción de ella en el Parque Metropolitano de La Sabana (foto 11).



(Foto 11, Propiedad de los autores)

También se construye la piscina de Plaza González Víquez (foto 12), con la que se busca facilitar el acceso a personas que no tienen la posibilidad de ingresar a un club, pero sí, ingresar a un lugar donde se paga una módica cuota y recibir un curso de buen nivel.



(Foto 12, Propiedad de los autores)

Para 1976 surge el San José Indoor club (foto 13), con una piscina de 25 metros bajo techo, lo que permite a sus nadadores entrenar todos los días del año sin importar el clima, ni el viento.



(Foto 13, Propiedad de los autores)

Uno de los grandes avances fue la creación de los Juegos Deportivos Nacionales que ayuda a las comunidades a tener infraestructura deportiva, incluyendo piscinas, buscando rápidamente la proliferación de equipos regionales. Es para el año 1976 que nacen estas justas nacionales, para lo cual los objetivos se proyectaban con el propósito de colaborar en el desarrollo sociocultural de los costarricenses. Los Juegos Nacionales se convirtieron en un medio pacífico para lograr mejorar la comunidad y un mejor entendimiento entre los pueblos, se convirtieron en un modelo de organización deportiva, para colaborar en el desarrollo técnico – administrativo de los Comités Cantónales de Deportes, contribuyendo a la diversificación y promoción deportiva, y colaborando en el desarrollo de la infraestructura deportiva de la comunidad. Pero uno de los grandes errores de las instalaciones de la Sabana y en los cantones donde se realizaron los Juegos Deportivos Nacionales desde 1976, fue que se convirtieron en balnearios públicos o se abandonaron totalmente, lo que produjo que se perdiera el sentido de la natación competitiva. Las piscinas se deterioraron y muchas comunidades

Taller
5181

CD1530

04 MAR 2005

perdieron la gran oportunidad de desarrollar programas de natación, no sólo para el aprendizaje, sino también para la competencia nacional (París, 1999).



LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN COMO PARTE DE LA FORMACIÓN BÁSICA

Durante muchos años, en Costa Rica, se ha tratado de impulsar el deporte de la natación, por medio de la enseñanza personalizada, permitiéndole al niño o niña aprender a sobrevivir en un hábitat totalmente ajeno al del ser humano, como es el agua.

A pesar de que Costa Rica, cuenta con numerosos ríos y hermosas costas, no todos los niños se le ha permitido estar en contacto con el agua, de ahí la gran importancia de los cursos impartidos que le dan oportunidad al niño y a la niña de conocerla, desplazarse, de amarla y de ahí en adelante cada uno tomará el camino que más le agrade.

Entre los años de 1927 y 1930 ya había un intento para la enseñanza de este deporte. En Costa Rica Karen Jefries proveniente de California, USA, le parece gracioso el tipo de piscina de la familia Cruz Bolaños y empieza a enseñar el estilo crawl como se llamaba o estilo libre en la actualidad. Karol tenía, como buena norteamericana, la influencia de Johnny Weismuller y formaba parte de un equipo o grupo de natación en California, fue una influencia muy pequeña pero muy provechosa, es, en este grupo, que aprende a nadar el señor Alfredo Cruz Bolaños, el cual años

más tarde llega a ser un hombre muy importante en el avance de la natación costarricense.

En 1944 cuando regresa al país el señor Alfredo Cruz Bolaños, luego de graduarse como profesor de Educación Física (convirtiéndose en el primer costarricense graduado en esta rama) en la universidad de Michigan, Estados Unidos. Él se interesa por la natación y se dedica de lleno a la enseñanza de la técnica que aprendió en la universidad, que en aquella época era, la que la Cruz Roja de Estados Unidos, utilizaba para entrenar a sus miembros.

Nota:

este Don Alfredo Cruz inicia su recorrido en la enseñanza de la natación en colegios, escuelas y no sólo se queda allí, sino ofrece y explica sus proyectos a diferentes Instituciones Deportivas. Inicia su gran labor en la Pila Volio, proyecto que se orienta, principalmente, por la urgencia de tener cursos de natación, dando un gran resultado. Las primeras clases de natación a todo nivel se imparten a niños, jóvenes, y adultos. (Cruz, 1999).

Nota:

ORGANIZACIÓN ADMINISTRATIVA

Cruz La natación costarricense estaba desarrollándose, y creciendo poco a poco, en todos sus ámbitos, tal es así que, este deporte fue atrayendo a más personas que se fueron involucrando de una manera impresionante.

Dándose a la tarea de unirse y formar equipos de natación en los diferentes Clubes privados y en algunas piscinas comunales.

En el año de 1946 encuentran la necesidad de unirse, organizarse y formar una institución que dirija responsablemente este deporte. Las personas más cercanas a formar parte eran los padres de aquellos niños, que frecuentaban las piscinas y habían aprendido los primeros movimientos técnicos del deporte acuático.

El quince de marzo de 1962 nace la A.A.N (Asociación de Aficionados a la Natación) la cual, como dice don Alfredo Cruz, se encargaría de llevar las riendas de este deporte. Los directivos de ese entonces trataron de darle forma a los reglamentos de esta disciplina, y sus directrices fueron guiadas por la buena organización de otros países. Lo más importante de la creación de esta institución fue que los padres, que fueron electos, tomaron las riendas con mucho entusiasmo y responsabilidad, tal es así, que llevan el control del récord nacional y éste era guardado en una caja fuerte de un Banco, para que ninguna persona ajena metiera mano en los documentos (Cruz, 1999).

Dos directivos de la A.A.N, que trabajaron por muchos años fueron don Alfredo Cruz Bolaños y don Álvaro González (foto 14).

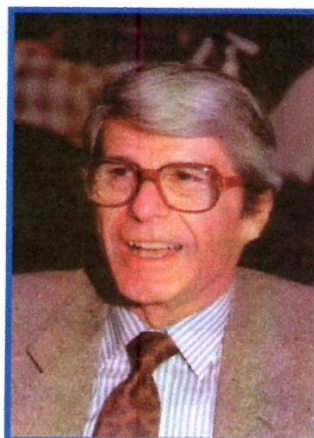


Foto 14, Álvaro González (Autorizado)

Las bases de la estructura administrativa, para esta época (años 70), ya se habían sentado, pero con grandes problemas en el aspecto de conocimientos administrativos, como el factor económico y el factor competitivo. Con gran sacrificio y entereza por parte de los ejecutivos de la A.A.N, por dominar el medio, se superan, logrando colocar a la natación como uno de los deportes mejor organizados en el país y, de mejor imagen internacional (Rivas, 1999).

Los padres de familia han sido el motor del desarrollo de la natación costarricense. Asumiendo responsabilidades que son necesarias para el buen funcionamiento de los clubes donde participaban sus hijos, actuando en numerosas ocasiones como instructores, jueces y cronometristas, en otras, como administradores, secretarios, directivos, promotores, patrocinadores, etc. Ellos pasaran por un proceso de aprendizaje que les dejó muchas experiencias y conocimientos prácticos, los cuales, unidos al interés y entusiasmo que los inspira en sus actuaciones, les proporcionan la capacidad para ocupar puestos importantes dentro del Comité Ejecutivo de la A.A.N;

durante gran parte de la década de los 70, la administración de la natación es asunto exclusivo de los padres de familia (París, 1999).

Es indudable que existía una preocupación por el progreso de la natación nacional, que se traduce en una actitud desinteresada, disposición al sacrificio, y compromiso sin descanso; lo que produce la superación deportiva de sus hijos.

Pero también existe el peligro, de que este compromiso se desvíe hacia una actitud exageradamente partidista, que puede manifestarse en el apoyo irreflexivo de decisiones que favorezcan a los propios hijos o, al equipo que representan.

Esto último, se dio en algunas ocasiones, por lo que se produjeron graves enfrentamientos entre dirigentes, que luego se trasladaron a los aficionados y a los mismos nadadores (París, 1999).

Pero si a uno de los padres de familia hay que reconocer su labor en este deporte, es al dirigente don Álvaro González Alvarado. González fue durante muchos años presidente de la A.A.N. "Don Álvaro fue un visionario, un hombre adelantado a su época, que se preocupó por desarrollar la natación en el país, por lo que se propuso establecer una estructura administrativa bien delineada, en la que todos los miembros del comité ejecutivo tuviese voz y voto, para que todos se sintieran comprometidos con el trabajo, por otro lado, se preocupó, por traer instructores norteamericanos y

japoneses, desarrollando clínicas para la formación de los entrenadores nacionales y la difusión, de un verdadero método de entrenamiento el cual no existía” (París, 1999).

Solo: Después de que se aprobara la Ley de Asociaciones Deportivas, la situación de la A.A.N cambia, primero porque los clubes no tienen la responsabilidad de enviar representantes a la nueva FECONA (Federación Costarricense de Natación y Afines), fundada el 24 de noviembre de 1980 y por otro lado, muchas personas que no tienen ningún vínculo con las asociaciones de natación, se aprovechan de este deporte utilizándolo como trampolín político o simplemente por figurar. Esto hace que la imagen que tenía la Natación decaiga tanto en el ámbito nacional como internacional, por lo que para esta década, Costa Rica no tiene representantes ante la FINA (Federación Internacional de Natación y Amateur) ni ante el C.C.C.A.N, (Confederación Centroamericana del Caribe de natación), esto porque los entes, no confían en la suficiente capacidad de los dirigentes ticos, por lo que son excluidos (París, 1999).

LOS PIONEROS

Costa Rica va creciendo deportivamente y específicamente en la rama de la natación, gracias al apoyo y trabajo incondicional de personas en el área administrativa como don Álvaro González, el cual podría decirse que fue la persona más importante desde el nacimiento de la A.A.N, como presidente de dicha institución. González hace nuevos contactos con países del exterior y encabeza las delegaciones de selecciones nacionales.

Entre otros personajes que colaboraron: El Profesor Eduardo Garnier, Jesús Conejo. Como pioneros de la natación se pueden citar a nadadores como: José María Castro, Enrique Clare, Alberto Delgado, Arturo Lizano, Pánfilo Valverde, Rogelio Sotela, Guillermo Hernández, Mario Vargas, Hermanos Facio, Hermanos Sotela, Néstor Baltodano, hermanos Gómez Armijo, entre otros.

PERÍODO DE ORGANIZACIÓN 1970 A 1980.

Se puede observar en el período anterior a los años 70, que los inicios de la natación costarricense tuvieron que superar muchos obstáculos, como el de las instalaciones, los instructores, y la formación de equipos, deseosos de superarse cada día más y, enfrascarse en una competencia clara con los otros equipos en el ámbito nacional e internacional (Entre carriles, 1972).

Para los años 80, es de suma importancia la rivalidad que se desarrolla entre los clubes del momento, que contrasta con una afición sumamente agresiva que dio espectáculos bochornosos durante las competencias (París, 1999).

En un inicio, los entrenadores y encargados de los equipos, que a pesar de sus pocos conocimientos, tratan de organizar sus clubes. Con el pasar de los años, se ven influenciados por instructores norteamericanos y japoneses, que son traídos al país, para ayudar en la formación intelectual de los entrenadores. También aparecen en el ámbito nacional, entrenadores que basados en su esfuerzo personal, logran superar a

los entrenadores ya existentes, lo que produce que todos los demás traten de nivelar la situación y se avance en una forma más rápida (Entre carriles, 1975).

Text: Al lado de estos entrenadores, la aparición de nadadores con características físicas y psíquicas fuera de serie, como María del Milagro París, que se destaca en el ámbito nacional e internacional, establece nuevos derroteros en el quehacer nacional. Se inicia la especialización de estilos para la competencia como estrategia para el éxito y, la diversificación de las competencias nacionales e internacionales que poco a poco, consolidan los sistemas de entrenamiento que se están desarrollando en Costa Rica (Entre carriles, 1978).

Form:

LOS CLUBES / LOS EQUIPOS

Contexto: Desde que se inician los cursos de natación en el año de 1944 con don Alfredo Cruz Bolaños, la natación empezó a tener forma, con el impulso de los Clubes privados de nuestro país, formados por socios, los cuales se unieron con un fin común, ofrecerles una vida sana a sus hijos.

Los socios o padres de familia unidos, que no tardaron mucho tiempo en adquirir conocimientos y responsabilidades, asumen una actitud de lucha, dando un gran salto a la formación de equipos organizados de natación.

Form:

Contexto: Los equipos de natación en la época de los 40 a los 60 son llamados Clubes de Natación, entre los cuales se pueden citar: El Tenis, La Salle, Country club de Alajuela, Balneario de Ojo de agua, club Alemán, Círculo Deportivo San Pedro,

Academia de Cultura Física, Country club, Colegio de Abogados, Colegio de Médicos, Colegio de Contabilistas, Club de Leones de Alajuela, Colegio los Ángeles, Equipo las Tortugas.

Años más tarde, por órdenes de la Administración de la Dirección General de Educación Física y Deporte, los grupos de natación se ven obligados a cambiar de nombre y dejan de ser Clubes para pasar a ser Asociaciones de Natación, para los cuales podemos citar: Asociación de Natación Tennis Club, Cariari, Indoor Club, San Ramón, Acana, Heredia, Belén, San Pablo (Saint Paul), UCR, los cuales todavía se mantienen vigentes, también formaban parte el Deportivo Israelita, La Sabana, Los Delfines, Ojo de Agua Belén, ICE, Acuática S.A., San José S.A., Escazú, Cantón Central de Alajuela, Metropolitana de Natación, Burbuja 2000, Natación Hatillo, Villa del Monte, Mora muchas de estas asociaciones desaparecieron o bien cambiaron de nombre. El 24 de noviembre de 1980 la A.A.N pasa a llamarse Federación Costarricense de Natación y Afines (FECONA). (Libros de actas de los 80).

Los equipos más antiguos de Costa Rica son el Tennis y el Country Club. Se sabe que el Tennis club es el equipo más antiguo, este contribuyó con la natación, becando a muchos jóvenes para que formaran parte de su equipo, Luego de estos dos clubes se forman otros equipos como: Colegio Los Ángeles, La Salle (1972) que se convirtió en Cariari posteriormente, Nicoya, Indoor club, Israelita. (Actas, 1962).

La creación de estos clubes colabora no sólo con el desarrollo del deporte, sino también con la competitividad entre los mismos para los torneos.

El surgimiento de figuras importantes como: María del Milagro París, Gina Araya, Andrey Aguilar etc; promueve la rivalidad y el rápido desarrollo de las técnicas de competencia, esto con el propósito de lograr el éxito en el menor tiempo posible, con menor gasto de energía, lo que más tarde se llamará Técnica y Estrategia de Competición (París, 1999).

El deseo de aprender a nadar y de buscar la diversión en el agua, promueve para esta época, a personas interesadas en este deporte y desarrollar grandes proyectos en lugares como Puntarenas, Limón, Grecia, Palmares, Turrialba. Esto permite crear escuelas de natación con miras a formar equipos regionales, tanto para competir en los torneos de la FECONA o para participar en un evento que atrajo aún más a los jóvenes, como lo son los Juegos Nacionales, que tiene su inicio y funcionamiento en 1976 en Palmares, con la gran ventaja de que en cada edición, desde este año en adelante, se construyen piscinas en los cantones donde se realizan las justas nacionales (DEFYD, 1976-1980).

En la actualidad se encuentran federados como Asociaciones de Natación a saber:

ASOCIACIÓN	FUNDADA	SEDE
Asociación de Natación Tenis Club	1959	Tenis Club
Asociación Club de Campo Internacional Cariari	1972	Club Cariari
Asociación de Natación Indoor Club	1976	Indoor Club
Asociación de Natación Universidad de Costa Rica	1976	Universidad de Costa Rica
Asociación Ramonense de Natación	1984	Polideportivo San Ramón
Asociación de Natación Alajuela	1985	Polideportivo Montserrat
		Polideportivo Municipal
Asociación Belemita de Natación	1986	Belén
Asociación Cartaginesa de Natación	1987	Complejo Deportivo Cartago
Asociación Deportiva de Natación Indoor a Cubierta	1988	Goicoechea
Asociación de Natación Heredia	1989	Palacio de los deportes
Asociación de Natación Saint Paul	1991	Colegio Saint Paul
Asociación de Natación Delfines del Humboldt	1992	Colegio Humboldt
Asociación de Natación Abogados Neptuno	1992	Colegio de Abogados
Asociación de Natación de Grecia	1997	Grecia
Asociación de Natación El Milenio	2000	Club H2O
Asociación de Natación Escazú	2000	Escazú
Asociación Centro Acuático de Alto Rendimiento	2001	Lomas de Ayarco
Asociación Brumosa de Natación	2203	Complejo Deportivo Cartago
Asociación de Natación Master	2003	La Sabana
Asociación Master de Natación Alajuela	2003	Polideportivo Montserrat
Asociación Guadalupana de Natación	2002	Piscina Municipal
Asociación de Natación Ciudad Quesada	2003	Ciudad Quesada
Asociación de Natación Desamparados	2001	Desamparados
Asociación de Natación Acuamora	1997	Mora
Asociación de Natación Naranjo	1987	Naranjo
Asociación de Natación Santa Cruz	2004	Polideportivo de Santa Cruz

LAS COMPETENCIAS.

Costa Rica marca el inicio de la era competitiva dentro del país, con una natación sencillamente rudimentaria, dándole paso a una práctica más técnica, bonita, y complicada.

Se dan pequeños pasos con actividades realizadas en los Colegios, Escuelas y Clubes privados que tenían piscinas, entre ellos se utilizaron piscinas en el Colegio

Saint Francis, Los Ángeles (foto 15), Napoleón Quesada, La Salle (foto 16), Humboldt (foto 17), Seminario, Colegio de Médicos, Colegio Abogados, Tenis Club, Country Club, Agua Caliente de Cartago, en los cuales hacían pequeños torneos y más que competitivos eran de exhibición y de recreación.

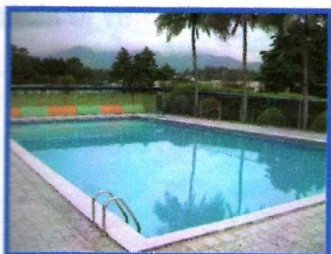


foto 15, Colegio Los Ángeles

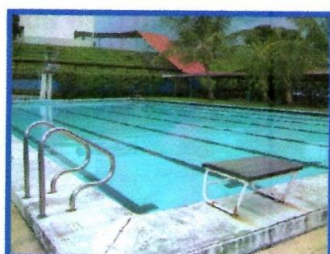


foto 16, Colegio La Salle



foto 17, Colegio Humboldt

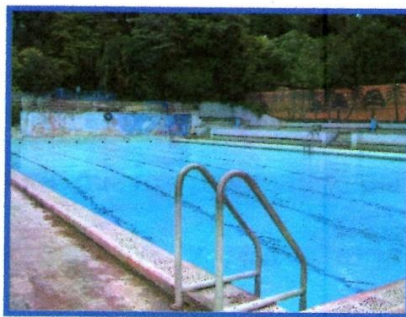
(Fotos 15, 16,17, Propiedad de los autores)

Para el año 1946 se inicia una campaña prometedora para la natación competitiva, y es cuando por primera vez, Costa Rica manda a Oscar Cruz, Hernán Gómez y Álvaro Facio, a Colombia, a participar en Trampolín en CCCAN, obteniendo una medalla de plata. Es también en esta época del 46 que inician las competencias en el ámbito nacional entre equipos de natación formados en el país.

Costa Rica tiene que esperarse muchos años para que la natación competitiva pueda salir realmente a brillar como tal, ya que estaba en sus primeros pasos por medio de la enseñanza, el crecimiento, y desarrollo de esta nueva rama deportiva.

Para el año de 1962 Costa Rica decide dar su primer paso fuerte, en la natación competitiva realizando su primer Torneo Internacional con equipos Nacionales como: el Tenis Club, el Country Club de Alajuela, la Pila Volio, y equipos de

otros países como: El Salvador, Guatemala, Panamá, Equipo del Canal de Panamá y un grupo de New Orleans. Este gran acontecimiento permite inaugurar la piscina de Ojo de Agua (Foto 18) ubicada en San Rafael de Alajuela. Esta Competencia Internacional es la primera como tal que se conoce en el país, es la que abre la brecha hacia el verdadero crecimiento de este húmedo deporte (Libro de actas 1962).



Ojo de Agua

(Foto 18, Propiedad de los autores)

Desde el año 1962 se busca el mejoramiento del nivel competitivo de los nadadores, a través de torneos internos; con los equipos existentes e invitando a equipos extranjeros.

Años más adelante participan en torneos o campeonatos C.C.C.A.N (Confederación Centroamericana del Caribe de Natación), CAMEX (Campeonato Centroamericano y México de Natación), Juegos Centroamericanos, Panamericanos, Campeonatos del Mundo, y Juegos Olímpicos (Triunfo, 1985).

RESEÑA HISTÓRICA DE LA NATACIÓN DE LOS JUEGOS DEPORTIVOS NACIONALES (1977 – 2003)

En el año 1975, el Licenciado William Corrales Araya, asume la jefatura del Área Técnica de la Dirección General de Educación Física y Deportes. Motivado, por su anterior experiencia en la República Federal de Alemania, en la observación de la final de los juegos JUGEND TRAINERT FÜR OLYMPIA (Juventud entrenando para la Olimpiada) y con el firme propósito de otorgar otra dinámica a esa dependencia gubernamental y así producir nuevos programas, para la promoción diversificada y desarrollo de la práctica deportiva y recreativa en Costa Rica, inicia bajo su responsabilidad, el programa de Juegos Deportivos Nacionales, emulando aquel evento Alemán, pretendía congrega a los jóvenes de las diferentes regiones del país para participar entusiastas en varias disciplinas deportivas.

Una vez organizada, en 1976 se realiza la Final Nacional de los primeros Juegos Deportivos Nacionales, con sede en el Cantón de Palmares de Alajuela. A partir de este período se realizan las finales de los Juegos Deportivos Nacionales en diferentes lugares del país, los primeros días del mes de diciembre, de cada año.

El programa tiene como propósito la promoción del deporte y la búsqueda de la excelencia deportiva en la juventud del país, para lo cual se desarrollan diversas fases, de acuerdo con las normas establecidas en el Reglamento General de Competición y Disciplina de Juegos Deportivos Nacionales.

Se pretende una participación comunal masiva y cada dos años, construir instalaciones deportivas, en donde no exista la infraestructura, así como la apertura, promoción y desarrollo de otras disciplinas deportivas a través de una competencia en quince disciplinas deportivas a saber: Ajedrez, Atletismo, Baloncesto, Béisbol, Boxeo, Ciclismo de Ruta, Ciclismo de montaña, Fútbol. Fútbol salón, Halterofilia, Natación, Tenis, Tenis de Mesa, Triatlón, Voleibol (Fuente Programa Juegos Deportivos Nacionales).

**RESEÑA HISTÓRICA DE LA NATACIÓN EN JUEGOS DEPORTIVOS NACIONALES
1977 - 2003**

AÑO Y LUGAR DE LA FINAL NACIONAL	PISCINA Y SU HISTORIAL	CANTONES PARTICIPANTE
1976 Palmares 1977 Turrialba	Se compitió en la Piscina Municipal de 25mts Se compitió en la piscina de 25 mts privada del Balneario Las América	Belén, Turrialba, San Carlos, Nicoya Belén, Turrialba, San Carlos, Nicoya, Puntarenas
1978 San Carlos	Se compitió en la piscina de 25 mts, de 6 carriles del Balneario Municipal de San Carlos, para este año 1978 se inició la construcción de la piscina de 25mts bajo techo, con 6 carriles en el Polideportivo Maracaná en la ciudad de San Carlos.	Belén, Turrialba, San Carlos, Nicoya, Puntarenas y Golfito
1979 Puntarenas	Se compitió en la piscina de 50 mts(Olimpica) del Balneario de Puntarenas, con 7 carriles actualmente (2004) se encuentra en abandono	Belén, Turrialba, San Carlos, Nicoya, Puntarenas, Golfito y San José
1980 Grecia	Se compitió en la piscina de 25 mts, con 6 carriles, la cual fue construida en el Colegio León Cortes Castro	Belén, Turrialba, San Carlos, Nicoya, Puntarenas, Golfito, Alajuela, Escazú, Grecia, Moravia, San Ramón, Santa Cruz Tibás, Tilarán
1981 Limón	Se compitió en la piscina de 25 mts, con 5 carriles, la cual se construyó en JAPDEVA	Belén, Turrialba, San Carlos, Nicoya, Puntarenas, Golfito, Alajuela, Liberia, Grecia, Moravia, San Ramón, Santa Cruz, Cartago, Limón
1982 Pérez Zeledón	Se compitió en la piscina de 25 mts, con 6 carriles, la cual se construyó en el Polideportivo Municipal de Pérez Zeledón.	Belén, Turrialba, San Carlos, Nicoya, Puntarenas, Golfito, Alajuela, Limón, Grecia, Moravia, San Ramón, Paraiso, Escazú, San José, Pérez Zeledón
1983 Liberia	Se compitió en la piscina de 25 mts con 6 carriles, la cual se construyó en la sede de la Universidad de Costa Rica en Liberia	Belén, Turrialba, San Carlos, Nicoya, Puntarenas, Alajuela, Limón, Grecia, Escazú, San José, Pérez Zeledón, Cartago, San Ramón,
1984 Cartago	Se compitió en la piscina de 25 mts con 6 carriles, la cual se construyó en la sede del Instituto Tecnológico de Costa Rica en Cartago	Belén, Turrialba, Puntarenas, Alajuela, Grecia, Cartago, San Ramón, Escazú, San José, Pérez Zeledón
1985 San José	Se compitió en la piscina olímpica (50mts), con 8 carriles de La Sabana, la cual se construyó en 1978, también una piscina pedagógica con varios niveles.	Belén, Turrialba, Puntarenas, Grecia, Cartago, San Ramón, Escazú, San José, Pérez Zeledón, Nicoya, Curridabat, Tibás, San Carlos, Limón, Liberia

AÑO Y LUGAR DE LA FINAL NACIONAL	PISCINA Y SU HISTORIAL	CANTONES PARTICIPANTES
1987 Alajuela	Se compitió en la piscina olímpica (50mts), con 8 carriles, la cual se construyó en el polideportivo Montserrat en Alajuela	Belén, Turrialba, Puntarenas, Escazú, San José, Pérez Zeledón Alajuela, Cartago, Heredia, Santa Ana Goicoechea, Liberia, Limón, Nicoya
1988 Heredia	Se compitió en la piscina olímpica (50mts), con 8 carriles, la cual se construyó en el Palacio de los Deportes en la ciudad de Heredia, también se construyó una piscina pedagógica	Belén, Turrialba, Puntarenas, Escazú, San José, Pérez Zeledón Alajuela, Cartago, Heredia, Santa Ana Liberia, Limón, San Ramón, San Carlos Desamparados, Grecia, Naranjo, Parrita Curridabat.
1990 San Ramón	Se compitió en una piscina de 25 mts, con 8 carriles la cual se construyó en el polideportivo de San Ramón, también se construyó una piscina pedagógica.	Belén, Turrialba, Puntarenas Alajuela, Cartago, Heredia, San Ramón Pérez Zeledón, San Carlos, San José Naranjo, Limón
1992 Pérez Zeledón	Se compitió en una piscina de 25 mts, con 6 carriles la cual se construyó en el polideportivo de Pérez Zeledón en 1982	Belén, Turrialba, Puntarenas Alajuela, Cartago, Heredia, San Ramón Pérez Zeledón, San Carlos, San José Nicoya, Liberia, Naranjo, Grecia, Limón Goicoechea, Desamparados, Curridabat Coronado, Acosta
1993 Limón	Se compitió en una piscina de 25 mts, con 6 carriles la cual se construyó en la sede de la Universidad de Costa Rica	Belén, Turrialba, Puntarenas Alajuela, Cartago, Heredia, San Ramón Pérez Zeledón, San Carlos, San José Nicoya, Tibás, Desamparados, Grecia Naranjo, Limón, Liberia, Santa Cruz Escazu, Curridabat
1994 Santa Cruz	Se compitió en una piscina de 25 mts, con 8 carriles la cual se construyó en el polideportivo de Santa Cruz	Belén, Turrialba, Puntarenas Alajuela, Cartago, Heredia, San Ramón Pérez Zeledón, San Carlos, San José Nicoya, Desamparados, Grecia Naranjo, Limón, Liberia, Santa Cruz Curridabat, Mora,
1995 Puntarenas	Se compitió en una piscina de 25 mts, con 8 carriles, la cual se construyó en el polideportivo Del Roble Puntarenas	Belén, Turrialba, Puntarenas Alajuela, Cartago, Heredia, San Ramón Pérez Zeledón, San Carlos, San José Nicoya, Desamparados, Grecia Naranjo, Limón, Liberia, Santa Cruz Escazú, Mora

AÑO Y LUGAR DE LA FINAL NACIONAL	PISCINA Y SU HISTORIAL	CANTONES PARTICIPANTE
1996 Turrialba	Se compitió en una piscina de 25 mts, con 6 carriles, en la sede Regional de la Universidad de Costa Rica, tiene también una piscina pedagógica	Belén, Turrialba, Puntarenas Alajuela, Cartago, Heredia, San Ram Pérez Zeledón, San Carlos, San Jos Naranjo, Limón, Liberia, Grecia Santa Cruz, Mora, Montes de Oca Barba, Escazu, Canas,
1997 Desamparados	Se compitió en una piscina de 25 mts, con 8 carriles, en la Villa Olímpica José Figueres Ferrer, también una piscina pedagógica	Belén, Turrialba, Puntarenas Alajuela, Cartago, Heredia, San Ram Pérez Zeledón, San Carlos, San Jos Naranjo, Limón, Liberia, Mora Santa Cruz, Desamparados, Tibás Grecia, Goicoechea, Escazu, Palmar San Rafael, Nicoya,
1998 Cartago	Se compitió en una piscinas olímpica (50 mts) con 10 carriles, la cual se construyó en el complejo Deportivo en Cartago, con un piscina pedagógica	Belén, Turrialba, Puntarenas Alajuela, Cartago, Heredia, San Ram Pérez Zeledón, San Carlos, San Jos naranjo, Liberia, Mora, Pococí Santa Cruz, Desamparados, Tibás Grecia, Goicoechea, Escazu, Curridal Nicoya, Atenas, La Unión, Montes de (
1999 San Carlos	Se compitió en una piscina de 25 mts, la cual se amplió a 8 carriles, y pertenece al Balneario Municipal de San Carlos	Belén, Turrialba, Puntarenas Alajuela, Cartago, Heredia, San Ram Pérez Zeledón, San Carlos, San Jos Naranjo, Mora, Pococí, Limón Santa Cruz, Desamparados, Tibás Grecia, Goicoechea, Curridabat, Atenas, La Unión, Montes de Oca Corredores, Moravia,
2000 Pococí	Se compitió en una piscina de 25 mts, con 8 carriles, la cual se construyó en el polideportivo de Pococí, también con piscina pedagógica	Belén, Turrialba, Puntarenas Alajuela, Cartago, Heredia, San Ram Pérez Zeledón, San Carlos, San Jos Naranjo, Mora, Pococí, Santa Cruz Grecia, Goicoechea, Desamparado: Corredores, Escazu, Liberia, Paraís: Santo Domingo, La Unión, Montes de (Tibás.
2001 ICODER	Se compitió en la piscina Olímpica (50 mts) María del Milagro París, con 8 carriles, en La Sabana.	Belén, Turrialba, Puntarenas Alajuela, Cartago, Heredia, San Ram Pérez Zeledón, San Carlos, San Jos Naranjo, Mora, Santa Cruz, Grecia, Goicoechea, Desamparado: Corredores, Montes de Oca, La Unió Liberia.

AÑO Y LUGAR DE LA FINAL NACIONAL	PISCINA Y SU HISTORIAL	CANTONES PARTICIPANTES
2002 Nicoya	Se compitió en una piscina Olímpica (50 mts), 10 carriles, la cual se construyó en el Complejo Deportivo, también con una piscina pedagógica	Belén, Turrialba, Puntarenas Alajuela, Cartago, Heredia, San Ramón Pérez Zeledón, San José, Acosta Naranjo, Santa Cruz, Mora Grecia, Goicoechea, Desamparados Montes de Oca, La Unión, Escazu Nicoya, Corredores, Oreamuno
2003 Esparza	Se compitió en una piscina de 25 mts, con 8 carriles, en el polideportivo del Roble de Puntarenas.	Belén, Turrialba, Oreamuno Alajuela, Cartago, Heredia, San Ramón Pérez Zeledón, San José, Acosta Naranjo, Mora, Santa Cruz, Grecia, Goicoechea, Desamparados Montes de Oca, La Unión, Escazu Nicoya, Alfaro Ruiz

Datos recopilados por: Juan de la Cruz Alvarado Guzmán
 Funcionario Juegos Deportivos Nacionales
 07 de octubre del 2003.

CRONOLOGÍA DE LOS DATOS MÁS IMPORTANTES DE LA HISTORIA DE LA NATACIÓN.

1956- Se compite en Guatemala con cuatro nadadores únicamente Luis Alberto Clak Facio, Enrique y su hermano Daniel Jiménez y Vladimir de la Cruz.

1959- Se inaugura la piscina del Colegio Los Ángeles.

1960- Se inaugura la nueva instalación del Balneario de Ojo de Agua, se invita un equipo de Nicaragua.

1961- Se realiza la primera competencia Inter-clubes donde se otorga la copa de plata rotativa brindada por la Cervecería Trube, la competencia fue organizada por doña Luz Aguilar de Oreamuno del Costa Rica Tennis club, el señor Arturo Lizano del Country club y el profesor Alfredo Cruz Bolaños, de la academia de Cultura Física.

1961- Se compite el II Campeonato Centroamericano y del Caribe en el Salvador, en la que se destaca Álvaro González (hijo).

1962 – Se Funda la Asociación de Aficionados a la Natación.

1962- IX Juegos Centroamericanos y del Caribe en Jamaica.

1963 – Se participa en el III Campeonato Centroamericano en México, donde se compite por primera vez en piscina de 50 metros y se trajo medalla de plata en trampolín con Álvaro Facio Segreda y José Vargas.

1965- IV Campeonato Centroamericano y del Caribe de Natación, en Colombia, en la que participa Ileana Bready.

1966- X Juegos Centroamericanos y del Caribe, celebrado en Puerto Rico.

1968- V Campeonato Centroamericano y del Caribe de Natación, en El Salvador.

1969- Se asiste al VI Campeonato Centroamericano y del Caribe en Puerto Rico.

1969- Se inmortaliza como uno de los primeros 12 integrantes de la Galería del Deporte, Álvaro Facio Segreda.

1970- XI Juegos Centroamericanos y del Caribe, en Panamá.

1971- El gobierno no permite a la delegación costarricense participar en el VII C.C.C.A.N en la Habana Cuba, por diferencias políticas.

1972- Se participa en un torneo de consolación en Guatemala, por la no participación al C.C.C.A.N.

1972 Se construye la piscina olímpica ubicada en el Club Cariari, en San Antonio de Belén.

1972-Se utilizan los trajes de baño turbo de nylon de origen español, también llamados "psicodélicos".

1973- Se participa en los I Juegos Deportivos Centroamericanos en Guatemala.

1973- VIII C.C.C.A.N en Colombia en donde se obtienen cuatro medallas de oro, dos de plata, una de bronce.

1973 Se inmortaliza como miembro de la Galería del Deporte, Federico Iglesias Amador.

1974- XII Juegos Centroamericanos y del Caribe, en República Dominicana.

1975- Participación en el IX C.C.C.A.N en México.

1975 – II Campeonato del Mundo en Calí, Colombia, Con María del Milagro París.

1976- Se realiza el primer Campeonato Infantil y Juvenil en Panamá.

1976- Juegos Olímpicos en Montreal Canadá, con la participación de María del Milagro París.

1973-Se realiza la primera final nacional de los Juegos Deportivo Nacionales en

El Cantón de Palmares, Alajuela.

1977- Se inaugura la piscina del Parque Metropolitano La Sabana, sin ponerle el nombre de la figura de la natación femenina de la época María del Milagro París.

1977- X C.C.C.A.N en Santo Domingo, República Dominicana.

1977- II Juegos Deportivos Centroamericanos en El Salvador.

1978- V Torneo Centroamericano de Equipos Campeones en Honduras.

1978- Campeonato del Mundo en Berlín Occidental, con la participación de María del Milagro París.

1978- XIII Juegos Centroamericanos y del Caribe en Colombia.

1979- Deja de existir la A.A.N para pasar a llamarse FECONA.

1979- XI Campeonato Centroamericano y del Caribe de Natación en Venezuela.

1980 Se funda la Federación Costarricense de Natación y Afines "FECONA"

1980- Participación en los Juegos Olímpicos de Moscú, con la participación de María del Milagro París.

1980- III Campeonato Centroamericano en Honduras (Triunfo, 1985).

1981- XII Campeonato Centroamericano y del Caribe de Natación, en México.

1982- XIV Juegos Centroamericanos y del Caribe, celebrado en Cuba.

1982- Costa Rica logra el campeonato en los Juegos Centroamericanos celebrados en la piscina del Parque Metropolitano de la Sabana, con la participación de Silvia Poll.

1983- VIII C.C.C.A.N en República Dominicana.

1984- Se participa en los Juegos Centroamericanos en Guatemala.

1985- XIV C.C.C.A.N en México.

1986- I Campeonato Centroamericano y México de Natación en El Salvador.

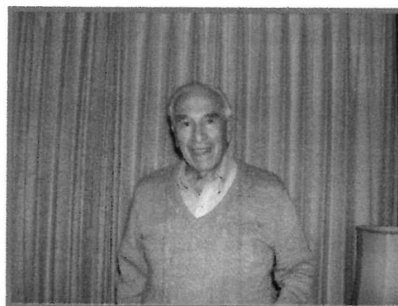
- 1986- XV Juegos Centroamericanos y del Caribe en República Dominicana.
- 1986- En los Juegos Centroamericanos de la Paz en Guatemala, Silvia Poll no puede participar por no estar nacionalizada.
- 1986- Silvia Poll participa en el V Campeonato Mundial de Natación en España, logrando tres décimos lugares y el sexto lugar en 200 m dorso.
- 1986- CAMEX en El Salvador, varios nadadoras del Cariari Country Club y su entrenador. Todos miembros de la selección nacional, se niegan a participar aduciendo problemas de estudio.
- 1987-XV C.C.C.A.N en Puerto Rico, para estas justas la Federación Costarricense de Natación decide no tomar en cuenta a las nadadoras y al entrenador del club Cariari. Esta decisión es apelada ante el Consejo Nacional de Deportes, y se les da la razón.
- 1987- Juegos Panamericanos celebrados en Indianápolis Silvia Poll obtuvo cinco medallas de oro, dos de plata y una de bronce, fue declarada la mejor atleta de esas justas.
- 1988- II Campeonato Centroamericano y México, en México.
- 1988- XXIV Juegos Olímpicos celebrados en Seúl, Silvia Poll consigue medalla de plata, convirtiéndose en la única costarricense y latinoamericana que lo logra.
- 1988- Se incorpora e inmortaliza como miembro de la Galería del Deporte, al denominado padre de la natación Costarricense, Alfredo Cruz Bolaños.
- 1989- Surge la figura de Claudia Poll, participando en los XVI Campeonato Centroamericano y del Caribe de Natación. celebrado en Venezuela, consigue siete medallas de oro y cuatro récord de C.C.C.A.N.

- 1990- III Campeonato Centroamericano y México de natación, en Honduras.
- 1991- XVI Juegos Centroamericanos y el Caribe, en México.
- 1991- XVII Campeonato Centroamericano y del Caribe de natación, celebrado en México.
- 1991- Campeonato abierto de Estados Unidos con la participación de Silvia Poll.
- 1991- Pan Pacific en Canadá con la participación de Silvia Poll.
- 1992- IV CAMEX en Panamá.
- 1992- XXV Juegos Olímpicos, Barcelona España.
- 1993- XVIII C.C.C.A.N en Cuba.
- 1993- XVII Juegos Centroamericanos en Puerto Rico.
- 1993- Se inmortaliza como miembro de la Galería del Deporte a la nadadora María del Milagro París Coronado.
- 1994- V Campeonato Centroamericano y México de natación, celebrado en Costa Rica.
- 1995- XIX Campeonato Centroamericano y del Caribe de Natación, en México.
- 1996- Campeonato Centroamericano y México de Natación, celebrado en Guatemala.
- 1996- XVI Juegos Olímpicos, Atlanta.
- 1997- XX Campeonato Centroamericano y del Caribe de Natación, en Cuba.
- 1998- VI Campeonato Centroamericano y México, en El Salvador.
- 1998- XVIII Juegos Centroamericanos y del Caribe, en Venezuela.
- 1998- Se inmortaliza como miembro de la Galería del Deporte a nuestra nadadora Claudia Poll Ahrens.

- 1998 -Se inmortaliza como miembro de la Galería del Deporte al papá de la natación Competitiva, al entrenador Francisco Rivas Espinoza.
- 1999- XXI Campeonato Centroamericano y del Caribe de Natación, en Colombia.
- 2000- VIII Campeonato Centroamericano y México, en Costa Rica.
- 2000- XIX Juegos Centroamericanos y del Caribe, celebrado en El Salvador.
- 2000- XVII Juegos Olímpicos, Sydney.
- 2001-XXII Campeonato Centroamericano y del Caribe de Natación, en República Dominicana.
- 2002- IX Campeonato centroamericano y México, en Honduras.
- 2003- XXIII Campeonato Centroamericano y del Caribe de Natación, en México.
- 2003- Juegos Panamericanos, República Dominicana.
- 2004- X Campeonato Centroamericano y México, Panamá.
- 2004- XXVIII Juegos Olímpicos, Atenas, Grecia.

FIGURAS MÁS IMPORTANTES DE LA NATACIÓN COSTARRICENSE

ALFREDO CRUZ BOLAÑOS (foto 19)



(Foto 19, Propiedad de los autores)

Nació en San José el día 28 de noviembre de 1918. Inicia su carrera deportiva al regresar de los Estados Unidos en 1938, convirtiéndose en el primer costarricense graduado en Educación Física; habiendo realizado sus estudios en el George Williams College y la Universidad de New York.

Practicó con éxito varios deportes como: Atletismo, Fútbol, Baloncesto, Boxeo y Natación; siendo el introductor en el país de éste deporte a nivel formal a partir del año 1944, cuando inicia la formación de jóvenes nadadores en la antigua piscina conocida como la "Pila Volio". En 1946 funda el Instituto Nacional de Educación Física de Costa Rica, introduciendo la enseñanza de deportes como el voleibol, traído por él y por supuesto la natación. Promueve la restauración de los Juegos Deportivos Intercolegiales en 1952, la construcción del Gimnasio Nacional y la remodelación del Balneario Público de Ojo de Agua.

Dentro de sus méritos, está el haber planificado la llamada "Carrera de la Antorcha", tradicional evento que conmemora la Independencia de Centroamérica. Fue uno de los principales artífices, del rescate del llano de La Sabana; para dedicarlos a la práctica del deporte, transformándose en Parque Recreativo; así como sus edificios, de donde obtuvo la actual sede la Federación Costarricense de Fútbol.

Su nombre, está ligado a múltiples esfuerzos e iniciativas a nivel nacional como: la realización anual del torneo de tenis "Copa del Café", la Vuelta Ciclística a Costa Rica, fundación de la Galería Costarricense del Deporte, el Comité Olímpico Nacional, del

que fue miembro, etc. Internacionalmente ha participado en diversos foros sobre deporte, recreación y educación física; teniendo buena parte de responsabilidad en la actual estructura académica, que ofrece la Universidad de Costa Rica en el área deportiva.

Alfredo Cruz, representa para Costa Rica un verdadero pionero y valuarte del deporte de ayer, hoy y siempre (Fuente Asociación Deportiva: Salón de la Fama del Deporte costarricense).

ÁLVARO FACIO SEGREDA (Foto 20)



(Foto 20, Salfadeco.or.cr) (autorizado)

Nació en la zona atlántica, el día 16 de setiembre de 1921. Desde muy niño se distinguió en la práctica de deportes acuáticos. Fue Campeón Nacional de Saltos Ornamentales desde trampolín, estableciendo marcas que se han mantenido insuperables por más de 23 años.

Habiéndose trasladado a los Estados Unidos para realizar estudios en Ingeniería. Su participación en torneos estudiantiles le valió el que se considerara entre los mejores clavadistas del país, entre 1944 y 1946. Inclusive, en 1945 obtuvo el título de Campeón de la National American Athletic University (N.A.A.U), compitiendo contra figuras de primer orden como Sammy Lee y Joaquín Capilla.

En 1946 participó en el Campeonato Centroamericano y del Caribe, celebrado en Colombia, obteniendo el título de sub-campeón (Fuente Asociación Deportiva: Salón de la Fama del Deporte Costarricense).

FEDERICO YGLESIAS AMADOR

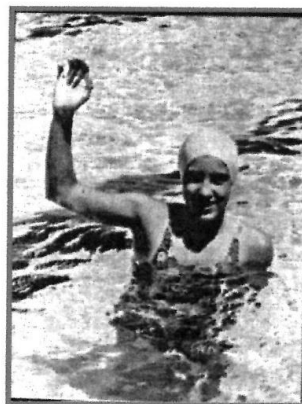
Nació el día 28 de octubre de 1948. Se le considera como el prototipo del verdadero "sportsman", ejemplo de coraje, tenacidad y hombría. Sus actuaciones siempre maravillaban por el espíritu de lucha y deseo de triunfar con que rubricaba sus participaciones.

Desde que comenzó a competir en natación, siendo un niño bajo las órdenes de Alfredo Cruz Bolaños, demostró ser un deportista nato y versátil, dominando ampliamente todos los estilos de natación, aunque su especialidad fue el estilo mariposa. En el año 1961 en El Salvador, obtuvo el título de sub-campeón Centroamericano y del Caribe en la prueba de 100 metros estilo mariposa. Sin embargo, debido a una grave enfermedad que padecía, se vio impedido de volver a

competir. Delicadas operaciones quirúrgicas lo incapacitaban de poder entrenar; a pesar de lo cual volvió a nadar y a ganar en Cali Colombia, el sub-campeonato Centroamericano y del Caribe de Natación estilo mariposa en 1965.

Ese último gran triunfo, conquistado un año antes de morir, puso de manifiesto su indomable espíritu de lucha y coraje sin límites. Federico Yglesias Amador falleció en setiembre de 1966 (Fuente Asociación Deportiva: Salón de la Fama del Deporte Costarricense).

MARIA DEL MILAGRO PARÍS (foto 21)



(Foto 21, Departamento Natación Cariari) (Autorizado)

Nació en la ciudad de San José el 20 de mayo de 1961. Inicia su brillante carrera deportiva a los 8 años de edad, participando por primera vez en el Torneo de Novatos del Country club, celebrado en el año 1969 y obteniendo el primer lugar en la categoría pre-infantil.

Integra el club de natación del Colegio La Salle, pasando en 1972 a formar parte del

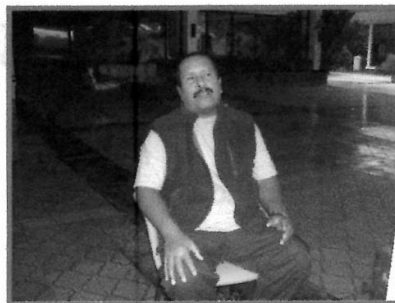
equipo del club Cariari. Parte de esta experiencia lo constituye el haber ganado el Campeonato Nacional de Natación, manteniendo el título hasta 1980. En 1973 se hizo acreedora ganando un importante torneo contra el equipo panameño club Internacional, imponiendo el primer récord nacional en una piscina de 50 metros.

En el ámbito internacional, participa en noviembre de 1973 en el torneo CCCAN, realizado en Ibagué - Colombia, ganando cuatro medallas: una de oro, dos de plata y una de bronce. Ese mismo año compite en 14 eventos, en los Primeros Juegos Centroamericanos en Guatemala, obteniendo trece medallas de oro y una de plata.

Esta hazaña representó para María del Milagro París, el punto máximo de su carrera deportiva, al haberse declarado como: "La Mejor Atletista de los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Natación", "Mejor Nadadora del Año en Costa Rica", "Atletista del Año de Costa Rica", y "Mejor Atletista de Centroamérica", distinción otorgada por la Asociación de Periodistas y Locutores Deportivos de Guatemala.

Entre 1975 y 1980, participa y gana importantes eventos como el CCCAN en México 1975, logrando un quinto lugar estilo mariposa y se le declara como la "Mejor Nadadora de Latinoamérica". En 1977 tiene una gran actuación en El Salvador y en Berlín -Alemania, donde gana un décimo lugar en los 100 metros mariposa. En 1980 participa en un torneo en Jamaica, con excelente resultado, siendo seleccionada nacional para asistir a los Juegos Olímpicos de Moscú, donde clasifica para la final A y obtiene un séptimo lugar. María del Milagro París se retira de la natación en 1983 para dedicarse a sus estudios, completando tiempo después el Doctorado en Medicina y Cirugía (Fuente Asociación de Natación Cariari).

FRANCISCO RIVAS ESPINOZA (foto 22)



(Foto 22, Propiedad de los autores)

Nace en Santa Cruz de Guanacaste, el 6 de diciembre de 1949.

Desde muy niño se traslada a San José junto con su madre, la señora Marta Espinoza Angulo.

Realiza la educación primaria en la Escuela Dante Alighieri y la secundaria en el Liceo Justo A. Facio. Finalmente, los estudios universitarios en la Universidad Nacional (UNA).

Los primeros pasos en la natación lo da al lado de su maestro, el señor Alfredo Cruz Bolaños, en cuyas piscinas aprende los secretos del deporte húmedo. Fue nadador durante diez años, cuenta innumerables éxitos en su carrera, entre ellos, ser declarado en 1961 como el Mejor Nadador del Año, con tan sólo 12 años de edad. También integró la Selección Nacional de Natación desde 1961 hasta 1969.

Su labor como entrenador de natación comenzó en 1970 y hasta la fecha se ha convertido en el entrenador de natación más exitoso de América Latina. Sus triunfos lo han llevado a dictar conferencias y clínicas de natación en toda

Centroamérica y a ser reclutado como profesor en la Escuela de Ciencias del Deporte, de la Universidad Nacional.

Gracias a su tesonero trabajo, Costa Rica logró obtener la primera Medalla Olímpica en la historia de estas justas. El hecho se verificó en 1988, durante los Juegos Olímpicos en Seúl, Korea, con la nadadora Sylvia Poll en la prueba de los 200 Metros libre.

Esto hace que la Municipalidad de San José lo nombre Ciudadano Distinguido y le otorgue una condecoración. A lo largo de sus 27 años de carrera, el Círculo de Periodistas y Locutores Deportivos lo ha designado entrenador del año en 11 ocasiones.

Tres piscinas de 50 x 25 metros llevan el nombre de Francisco Rivas: una de ellas en Guápiles, ubicada en el Hotel Suerre y dos en San José, entre las que sobresale la del club Cariari, entidad con la que trabaja desde 1972 hasta la fecha.

Entre sus logros esta ser el único y más importante entrenador que ha logrado clasificar nadadoras costarricenses en el Ranking Mundial de Natación, como es el caso de María del Milagro París, Sylvia Poll y Claudia Poll.

Como muy bien lo señala el propio Francisco Rivas: "los campeones no nacen, se hacen", y en estos 27 años de trabajo ha modelado a las mejores nadadoras de Centroamérica, y en el caso de Claudia Poll, la mejor nadadora de América Latina.

Ha participado en seis olimpiadas con muy buen resultado. En 1976, en los Juegos Olímpicos de Montreal, Canadá, alcanzó el décimo lugar en los 100 metros mariposa, con María del Milagro París. En 1980, en los Juegos Olímpicos de Moscú, URSS, obtuvo el séptimo lugar en los 100 metros mariposa, también con María del Milagro París. En 1984, en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles, Estados Unidos, con el nadador Andrey Aguilar en 1500. En 1988, en los Juegos Olímpicos de Seúl, Korea, medalla de plata en 200 metros libre, quinto lugar en 100 metros libre y sexto lugar en 100 metros Dorso, con Sylvia Poll.

En 1992, en los Juegos Olímpicos de Barcelona, España, séptimo lugar en 200 metros dorso y décimo lugar en 100 metros dorso, con Sylvia Poll; y en 1996, en los Juegos Olímpicos de Atlanta, Estados Unidos, medalla de oro en 200 metros libre y Quinto lugar en 400 metros libre, con la nadadora Claudia Poll.

En los Campeonatos Mundiales de Natación en piscina larga, ha estado presente en seis ocasiones, desde 1975 hasta 1998. También registra dos Campeonatos de Natación en Piscina Corta, donde ha logrado que su pupila, Claudia Poll, imponga tres Récord Mundiales.

Innumerables son los torneos de Francisco Rivas, donde destacan: cuatro Campeonatos Pan Pacífico, cuatro Juegos Panamericanos, cinco Juegos Centroamericanos

y del Caribe, cuatro Juegos Centroamericanos, nueve Campeonatos Centroamericanos y del Caribe, diez Campeonatos Centroamericanos, una participación en los Juegos de la Buena Voluntad y tres Copas Mundiales de la FINA.

Dentro de las características más significativas de este guanacasteco, se encuentra el hecho de que, a pesar de haber recibido gran cantidad de ofrecimientos para enseñar natación en prestigiosas universidades del exterior, nunca ha aceptado tales propuestas, porque lleva enclavado en su corazón los colores blanco, azul y rojo del Pabellón Nacional y de la tierra que lo vio nacer (Asociación de Natación Cariari).

SYLVIA POLL AHRENS (foto 23)



(Foto 23, propiedad de los autores)

Nació el 24 de setiembre de 1970, en la ciudad de Managua, Nicaragua, dentro del hogar formado por don Bernardo Poll (de grata memoria) y doña Thea Ahrens. Obtuvo la nacionalidad costarricense el 13 de marzo de 1986.

Dio sus primeros pasos en el deporte húmedo, cuando sus padres la inscribieron en el programa de natación del club Cariari, en 1979. Lo que en un principio sería una

alternativa para el aprovechamiento de su tiempo libre, poco a poco se transformaría en uno de los aspectos más importantes de su vida.

Sin saberlo, aquella niña fogosa llegaría a escribir, una de las páginas más importantes de toda la historia deportiva de Costa Rica, dejando su huella indeleble para todas las generaciones de costarricenses.

En 1983 cuando su entrenador, Francisco Rivas, le propuso transformarse en una atleta de alto rendimiento; dejar de ver la natación como un juego, para convertirla en un estilo de vida.

Un año después comenzaron a surgir los frutos. En los Juegos Centroamericanos de Guatemala, en 1984, Sylvia se haría acreedora a cuatro medallas de oro en las pruebas de los 100 metros libre, 200 metros libre, 100 metros dorso y 200 metros combinado individual.

El año 1985 es de malos recuerdos para esta ondina, quien vio frustradas sus intenciones de participar en el CCCAN de México, cuando por un error de la Federación Costarricense de Natación, no fue inscrita en las cuatro pruebas que pensaba nadar.

Al año siguiente, en el mes de junio, se levanta victoriosa con diez medallas de oro en los Juegos Centroamericanos y del Caribe, celebrados en República Dominicana, y

dos meses más tarde, un sexto lugar en la prueba de 200 metros libres, del Campeonato Mundial de Natación, en España.

El mundo entero conocería a aquella joven de quince años, la cual se perfilaba como una de las principales promesas de esa disciplina. Gracias al trabajo realizado en 1986, ingresaría, por primera vez, al ranking mundial, un logro que sólo había obtenido antes la nadadora María del Milagro París.

Más satisfacciones tenía reservado el año de 1987. En los Juegos Panamericanos de Indianápolis cosecharía un total de ocho medallas (tres de oro, tres de plata y dos de bronce). Esto le valdría el ser declarada como la Mejor Atleta Panamericana.

Pero el punto clímax de la carrera de Sylvia llegaría en el año de 1988. En Seúl, Corea, se llevaría a cabo los Juegos Olímpicos. La ondina se encontraba empatada en el primer puesto del ranking mundial, con la nadadora alemana Kristin Otto, en la prueba de los 100 metros dorso.

No obstante, Francisco Rivas quiso sorprender al mundo y preparó a Sylvia para competir, en la modalidad de libre. Los resultados en los 100 metros dorso no fueron del todo satisfactorios. El agua se filtró en los anteojos de la costarricense y ocupó el sexto lugar en la final. Sin embargo, ya Sylvia había superado a María del Milagro París, quien en Moscú obtuvo el séptimo lugar en la modalidad de mariposa. El 20 de setiembre de 1988, ella nadaría la final de los 200 metros libres.

Con paso franco y con el apoyo de su entrenador, quien la motivó desde la orilla de la piscina con un voluminoso letrero que decía "Vuela Sylvia, vuela", esta gran atleta logró convertirse en la primera deportista costarricense que subió al podio olímpico y que provocó que el Pabellón Nacional ascendiera, también por primera vez, en una Olimpiada.

Su tiempo de 1:58:67, le permite ganar la medalla de plata; en una competencia cerrada contra las alemanas Heike Friedrich (oro) y Manuella Stellmach (bronce). Esa medalla, hace que Costa Rica entre al vasto libro de ganadores y forme parte del concierto mundial del deporte, 52 años después de su primera intervención en unos Juegos Olímpicos (Berlín, 1936).

En 1991, durante los Juegos Panamericanos de Cuba, de nuevo demostró ser la mejor de América Latina, al ganar la medalla de oro en los 100 metros dorso e imponer un nuevo récord continental, con un tiempo de 1:03:15 .Durante el Campeonato Mundial de Australia obtuvo un segundo lugar en los 50 metros dorso y un sexto lugar en los 100 metros dorso. Para las Olimpiadas de Barcelona 92, resultó quinta en los 200 metros dorso.

Durante su carrera, Sylvia rompió un total de doscientos noventa récord, de ellos ciento ochenta son nacionales, veinte cuatro corresponden al torneo CCCAN, diez son Centroamericanos, cinco Panamericanos y cincuenta y siete de otros torneos.

Nadó seiscientos treinta y cinco eventos en ciento quince competencias. Sus tiempos le permitieron aparecer en el ranking mundial de la natación en sesenta y seis oportunidades y sus triunfos le depararon seiscientos doce medallas y noventa trofeos.

Fue Seleccionada Nacional once veces, desde 1981. Además, se le declaró como la Mejor Deportista Costarricense en 1986, 1987 y 1988, al igual que la Mejor Deportista de la Década de los 80.

Resultó electa como la Mejor Atletista de América en dos oportunidades (1987-1988) y una vez, como la Mejor en el ámbito Panamericano (1987). Sylvia se retiró de las competencias el domingo 13 de febrero de 1994, no obstante, su recuerdo, sus triunfos y su imagen han quedado grabadas para siempre en la historia y en el corazón de Costa Rica.

En
Actualmente, ella es una exitosa profesional que se desempeña en el campo de las Relaciones Públicas. Ingresa a la Galería Costarricense del Deporte el 19 de diciembre del año 2000 (Fuente Asociación de Natación Cariari).

CLAUDIA POLL AHRENS (foto 24)



(Foto 24, Propiedad de los autores)

El 21 de diciembre de 1972, nace la ondina Claudia Poll Ahrens, en la ciudad de Managua, en el seno del hogar formado por don Bernardo Poll y doña Thea Ahrens de Poll. Poco tiempo después, el matrimonio Poll Ahrens decide trasladarse a Costa Rica, donde fijarán, en forma definitiva, su residencia.

En 1979 la pequeña Claudia contaba con 7 años de edad, es entonces cuando su madre decide inscribirla en las clases de natación que imparte el profesor Francisco Rivas, en el club Cariari. De esta forma, daba inicio el proceso deportivo más brillante en la historia de Costa Rica.

Aquella niña dio muestras de tener excelentes cualidades innatas para la natación, era un diamante en bruto que debía pulirse para lograr un exquisito resultado. Estos signos fueron captados de inmediato por su entrenador, quien se dio a la tarea de moldear a una gran campeona.

No pasó mucho tiempo para que la pupila comenzara a brillar en los diferentes Torneos nacionales e internacionales, el nombre de Claudia se convertía, de inmediato, en sinónimo de triunfo. Al lado de su equipo y de la Selección Nacional de Natación, cosechó grandes triunfos, al punto de llegar a ser la poseedora de 49 récords nacionales.

1989 podría señalarse en la carrera deportiva de Claudia, como el año en que el mundo comienza a sentir el reinado de una futura campeona, proveniente de un pequeño país en el corazón de América.

En ese mismo año obtiene siete medallas de oro en el Campeonato Centroamericano y del Caribe de Natación (CCCAN), siete récords del torneo y entra por primera vez en el Ranking Mundial, en la prueba de 200 metros libre.

En el año 1991, participa en el Campeonato Mundial Pan Pacífico de Natación, en Edmonton Canadá. Lamentablemente, producto de un accidente, se fractura la mano izquierda, algunas semanas antes del inicio del torneo.

Muchos pensaron que Claudia desistiría de nadar en los Pan Pacífico, en vista de que su condición no era la mejor. Sin embargo, ello no fue obstáculo para la ondina, quien decide competir con su mano vendada y clasifica en el sexto lugar de los 400 metros libre y en el octavo lugar en los 800 metros libre.

La oportunidad vendría en 1993, con el nuevo Campeonato Pan Pacífico, esta vez en Kobe, Japón. Con una gran preparación y motivación, producto de su entrenador Francisco Rivas, gana medalla de oro en los 200 metros libre, medalla de plata en los 400 metros libre y medalla de bronce en los 800 metros libre.

Hay que resaltar que Claudia Poll se convierte en la primera latinoamericana, en la historia de los Campeonatos Pan Pacíficos, en ganar una medalla de oro.

Al año siguiente, en 1994, se hace presente al VII Campeonato Mundial de Natación, que se celebra en Roma, Italia. Por primera vez, una costarricense gana una medalla de bronce en los 200 metros libre, una medalla de bronce en los 400 metros libre y clasifica en séptimo lugar de los 800 metros libre.

A su vez, participa en los Juegos de la Buena Voluntad en San Petersburgo, Rusia, para llevarse una medalla de oro y establecer nuevo récord en los 200 metros libre y medalla de plata en los 100 metros libre.

En 1995 la ondina costarricense, es invitada al Campeonato Mundial de Piscina Corta, a realizarse en Río Janeiro, Brasil. Con un tiempo de 1:55"42, Claudia Poll es la poseedora del récord mundial de los 200 metros libre en piscina corta. No satisfecha con el resultado anterior, obtiene otra medalla de oro y nuevo récord del torneo en la prueba de los 400 metros libre.

En 1996 se celebra los Juegos Olímpicos, en la ciudad de Atlanta, Estados Unidos, en el cual Claudia se convierte en la única costarricense que ha ganado una medalla de oro olímpica, en los 200 metros libre, con un tiempo de 1:58"16.

Después de los Juegos Olímpicos, Claudia decide permanecer un tiempo más en las competencias pues considera que todavía tiene mucho que ofrecer. Además, hace los mejores tiempos de su vida durante el Campeonato Pan Pacífico, cronometrando 1:57"48 en los 200 metros libre, con medalla de oro, 4:06"56 en los 400 metros libre, con medalla de oro y 8:29"05 en los 800 metros libre, con medalla de plata.

También se corona Campeona en la categoría de largas distancias y segundo lugar en cortas distancias en la Copa Mundial de Natación, organizada por la FINA y celebrada en Hong Kong, Beijing, Imperia y París. En 1997 se da el lujo de romper su propio récord mundial de los 200 metros libre y acumular otro más en los 400 metros libre.

Esto sucede durante el Campeonato Mundial de Natación en piscina corta, llevado a cabo en Goteborg, Suecia. Su récord anterior en los 200 metros libre estaba en 1:55"42, mientras que con su nueva marca registra 1:54"17. El tiempo de los 400 metros libre queda en 4:00"03. Por todo lo anterior, la revista Swimming World la declara la mejor nadadora de 1997.

A inicios de 1998 gana medalla de oro en el Campeonato mundial de piscina larga en Perth, Australia y el segundo lugar en la categoría de largas distancias y el tercer lugar en las cortas distancias de la Copa Mundial de Natación FINA, celebrada en Brasil, Suiza, Italia y Francia.

A lo largo de su exitosa carrera, Claudia Poll ha participado en ciento cincuenta Torneos, ha nadado setecientos ochenta y cinco eventos, posee tres récords mundiales, ha roto ciento treinta y siete récord y suma de quinientos ochenta medallas y cuarenta y tres trofeos ganados.

En 1999 compite en la Fina World Cup en la que logra el Campeonato en piscina de Distancia Larga. Además compite en el Pan Pacific en la que obtiene, medalla de bronce en los 400 metros libre 6to lugar en los 200 metros libre y un 7mo lugar en los 100 metros libre.

En el año 2000 participa en los **JUEGOS OLÍMPICOS de SYDNEY AUSTRALIA**, en donde gana dos Medallas de Bronce en 200 metros y 400 metros libre.

En el 2001 compite en el Campeonato Mundial en Fukuoka Japón, ganando una Medalla de Plata 400 Libre, 4to Lugar en 200 Libre.

En el año 2002 Claudia Poll es castigada por cuatro años por la Federación Internacional de Natación FINA por **supuesto dopaje**. Se inicia el debido proceso de investigación por parte de: Claudia Poll y sus abogados ante las entidades respectivas, al dar fallo negativo contra ella; se procede al siguiente paso que es la instancia legal.

En el 2003 Claudia Poll recibe el beneficio de la reducción de dos años, al acogerse la FINA al reglamento de la WADA. (A pesar que se dio la reducción de suspensión del castigo, el debido proceso se mantiene ante las instancias legales).

El 27 de marzo de 2004, se levanta la suspensión de castigo a la nadadora Claudia Poll. Y para el mes de abril inicia su primera participación en Francia, consiguiendo los siguientes resultados 400 Libre 4.11.91, 200 Libre 1.59.85 tiempos que avalan su participación en los Juegos Olímpicos en Atenas, Grecia (Fuente Asociación de Natación Cariari).

Para el mes de junio del 2004 participa en la gira Marenostrom, en las ciudades de Mónaco, nadando en los 200 mts Libre, alcanzando la medalla de bronce, con un tiempo de 1.59.85, 400 Libre en Canet Francia, participa en los eventos de 800 mts Libre con un tiempo de 9.17.62 y los 100 mts Libre con un tiempo de 0.56.64 medalla de Bronce, y cierra su participación en la Gira en Barcelona, en los 200mts Libre, ganando medalla de plata con un tiempo de 1.59.99 y los 400mts Libre con un tiempo de 4.11.39 mejorando los tiempos realizados en el torneo de Francia, cumpliendo con

los tiempos solicitados por su entrenador para poder participar definitivamente en los próximos Juegos Olímpicos.

En La temporada 2003 / 2004 finaliza con la participación en los Juegos Olímpicos de Atenas, Grecia, participando en las pruebas de 400mts Libre quedando en la posición número nueve del mundo con un tiempo de 4.09.75 mejorando su mejor tiempo de la temporada, y en los 200mts Libre clasificando de primera en su serie y de segunda en la general para nadar la semi-final con un tiempo de 1.59.50 y en la semi-final queda en la posición número diez del mundo con un tiempo de 1.59.75.

JONATHAN MAURI CARABAGUIAZ (foto 24)



(Foto 24, propiedad de los autores)

Nació el 31 de enero de 1984, en San José Costa Rica, actualmente es estudiante en la Universidad de Costa Rica.

Dentro de sus logros más importantes se pueden mencionar:

En 1997 es Campeón Nacional en los 200 mts libre en la categoría Infantil B, implantando 3 Récord Nacionales en 200 mts libre, 400 mts libre y 200 combinado

individual (C.I) respectivamente siendo nombrado con **la Mejor Marca técnica en los 200 mts Libre.**

En ese mismo año compite en el CCCAN realizado en Habana Cuba obteniendo tres medallas de Oro en 200mts libre, 400 mts libre y 200 combinado individual, en los que logra implantar tres Récord para CCCAN y tres récord Nacionales, primer nadador en la rama masculina en realizar esta hazaña desde los inicios de este campeonato.

En 1998 es Campeón Nacional en 200 mts dorso, 100 mts libre, 200 mts libre, 400 combinado individual (C.I), 200 combinado individual (C.I), 200 mts pecho, siendo nombrado con **la Mejor Marca Técnica** en los 200 mts libre nuevamente.

Logra la marca para participar en el CAMEX en el que gana tres medallas de Oro imponiendo tres Récord para CAMEX, en 200 mts libre, 400 mts libre y 400 combinado individual (C.I) respectivamente.

Además impone 4 Récord Nacionales en 200 mts libre, 400 mts libre, 400 mts combinado individual (CI) y 200 mts mariposa.

En 1999 participa en Edmonton Canadá, imponiendo Récord Nacional en 1500 mts libre. Logra marca para participar en el CCCAN: Campeonato Centroamericano y del Caribe de Natación en Medellín Colombia, obtuvo cuatro medallas de Oro y una de plata. Además impone Récord Nacional en 1500 mts libre.

En el año 2000 logra el Campeonato Nacional en los eventos de 200 mts libre, 400 mts libre, 1500 mts libre, 200 mts mariposa, y 400 combinado individual (C.I), realizando los mejores tiempos de la temporada.

Nuevamente participa en el CAMEX: obtuvo dos medallas de oro en 400 mts libre y 1500 mts libre los mejores tiempos de su vida y dos 6tos lugares en 200 mts libre y 200 mts mariposa, haciendo los mejores tiempos de la temporada.

En el año 2001 logra el Campeonato Nacional en 200 mts libre y 400 combinado individual (C.I).

Nuevamente participa en el torneo de Edmonton Canadá, obteniendo una medalla de oro en 1500 mts libre, dos medallas de plata en 400 mts libre y 400 combinado individual (C.I), una medalla de bronce en 200 mts combinado individual (C.I) y un 6to lugar 200 mts libre, imponiendo marca para participar en el CCCAN República Dominicana.

En este CCCAN, (2001 República Dominicana), obtuvo una medalla de Plata en los 1500 mts libre, dos medallas de bronce en los 200 combinado individual (C.I) y 400 combinado individual (C.I) imponiendo dos nuevos Récord Nacionales y marcas para los Juegos Centroamericanos a celebrarse en Guatemala, logrando 4to lugar en 400 mts libre marca para Juegos centroamericanos, 6to lugar en 200 mts libre y 7mo en

200 mts mariposa, **Logrando las mejores marcas de su vida tanto en las eliminatorias como en la final.**

En el año 2002 logra el campeonato Nacional en 1500 metros libre, 400 combinado individual (C.I), 400 mts libre.

Participa en el XXXI Meeting Internazionale del Castello, Bellinzona, Suiza. Primera participación en Europa obteniendo los siguientes resultados dos medallas de plata, una de bronce, logra marca para CAMEX en el que obtiene Medalla de Oro en los 1500 metros libre.

En el año 2003 es Campeón Nacional en 1500 mts libre, 400 mts libre y 400 combinado individual (C.I).

Compite en la XVI Copa Marcelo Salado, La Habana Cuba Medalla de Oro en los 1500 metros libre, mejor tiempo de la vida, Record Nacional en la categoría Senior (categorías juvenil B y mayor juntas ó 15 años y más), 400 mts libre medalla de plata, mejor tiempo del año, 400 combinado individual (C.I) medalla de plata mejor tiempo del año. Declarado el nadador más destacado en la categoría 15 años y más.

Participa en el X Campeonato Mundial, Barcelona España en las pruebas de 1500 mts libre, 400 mts libre y 400 mts combinado individual y 200 mts combinado individual.

Compite en Juegos Panamericanos, Santo Domingo República Dominicana, en las pruebas de 1500 mts libre, 400 mts libre y 400 mts combinado individual (C.I), clasificando a todas las Finales "B".

En el año 2004 en el XIII Delfin de Oro Panamá, ganando la categoría Senior, también participa en el XXII Torneo Internacional de Verano 2004, Costa Rica: Ganador de la categoría Senior (categorías juvenil B y mayor juntas ó 15 años y más).

Dentro de su plan de entrenamiento, participa en competencia de aguas abiertas en Punta Leona, logrando el Segundo Lugar en los 3000 metros. Dentro de los torneos de fogueo en el 2004 participa en el XVII Copa Marcelo Salado, en la ciudad de La Habana Cuba, ganando tres medallas de oro en los eventos de 1500 mts libre, 400 mts libre y 400 mts combinado individual (C.I) y dos medallas de plata en los eventos de 200 mts libre y 200 mts combinado individual (C.I), además gana la nominación del nadador más completo en la categoría 15 años y más (senior). Costa Rica celebra año con año el Campeonato Nacional, donde se nombran los nadadores Campeones Nacionales, en cada uno de los eventos y categorías, en este caso Jonathan se titula como Campeón Nacional en cuatro pruebas, entre ellas: 1500 mts libre, 200 mts libre, 400 mts combinado individual (C.I) y 200mts dorso, y un sub - campeonato en la prueba de 400 mts libre. El cierre de la temporada 2003-2004 culmina con los X CAMEX llevados a cabo en la ciudad de Panamá, donde obtiene dos medallas de oro, una con nuevo Récord CAMEX en el evento de los 400 mts combinado individual (C.I) con un extraordinario tiempo de 4.42.41 y la otra en el relevo 4x100 relevo Libre, dos medallas de plata una en la prueba de los 1500 mts libre y la

otra en el 4/100mts relevo combinado, además obtiene dos medallas de bronce en las pruebas de 200 mts libre y 400 mts libre y dos cuartos lugares en los 200 mts combinado individual (C.I) y 200 mts dorso. Jonathan cierra una temporada más de su extraordinaria carrera deportiva desde su inicio en el año de 1997, cuando ingresa por primera vez a la Selección Nacional, acumulando una serie de triunfos, poniendo el nombre de Costa Rica en el podium más alto. En resumen su carrera deportiva en números a saber: ocho años en la natación competitiva en proceso al Alto Rendimiento, representando a la Asociación de Natación Cariari y a Costa Rica a las órdenes de Elizabeth Zumbado y asesorados por el máximo estratega de la natación competitiva de alto rendimiento Francisco Rivas. Cosechando ciento treinta un medallas de oro, cincuenta y tres medallas de plata y veinte y dos medallas de bronce, trescientos cincuenta y cinco eventos nadados, con un total de cincuenta y un récord distribuidos de la siguiente manera once Récord en Torneos Internacionales, quince Récord en Torneos Internacionales realizados en Costa Rica, cuatro Récord en Torneos de invitación nacional, tres Récord CCCAN, cuatro Récord CAMEX, catorce récords nacionales de Costa Rica, participando en cincuenta y cinco torneos, Seleccionado Nacional en once ocasiones, considerándose en todo este tiempo como uno de los varones más destacados de la disciplina de la natación.

PARTICIPACIÓN DE NADADORES COSTARRICENSES EN OLIMPIADAS ESPECIALES

La Universidad Nacional, específicamente en la Escuela Ciencias del Deporte con la sabiduría, interés, dedicación y el acierto del Profesor Heriberto Céspedes, nace una nueva oportunidad en el deporte de la natación, para un pequeño grupo de personas con necesidades que tendrían la alegría de aprender a poder desplazarse o conocer un nuevo hábitat donde poder desarrollar sus habilidades y aprender a conocer nuevas destrezas en su nuevo mundo, lleno de expectativas y nuevos retos, tanto para los alumnos, el entrenador y la familia.

Transcurrido un tiempo, los padres celosos, temerosos y con mucho amor aceptan y entregan a sus hijos al profesor Céspedes, iniciando su proyecto el 24 de marzo de 1993, en la piscina semi - olímpica de la Escuela Ciencias del Deporte, sus primeros pasos fueron realizar diferentes exploraciones cardiacas y placas de vértebras de cuello, ya que sus nuevos alumnos presentan una discapacidad conocida como SÍNDROME DE DOWN.

En esa época, los programas eran netamente recreativos y el Prof. Céspedes consideraba que era necesario realizar algunos ajustes, entre ellos el enseñarles a nadar y entrenar, utilizando métodos de trabajo exactamente igual a cualquier otro muchacho, con el fin de contar con una población más sana. Sobre la marcha se hace una adecuación a cada uno de ellos por separado.

La aventura tiene sus primeros resultados en junio de 1993, la delegación compuesta por diez nadadores y representando a la cátedra de natación de la Escuela Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional, se presenta a la final Nacional de Olimpiadas Especiales en la ciudad de Nicoya Guanacaste, causando una gran impresión y conquistando la mayoría de las preseas de oro disputadas. La prensa nacional fija sus ojos en el grupo de natación de la Universidad Nacional, por su nivel técnico y porque fueron los únicos con Síndrome de Down que participaron en dicha final.

Lo que al principio pareció una locura y donde los padres tenían sus reservas, se convirtió en apoyo incondicional hacia el proyecto y por supuesto hacia el profesor Caspedes, ya que vieron que el trabajo de sus hijos era serio, y se observan resultados.

Gracias a los resultados obtenidos, se reinician los entrenamientos para unos y la enseñanza de los diferentes estilos de competencia para otros, en horario especial que daba inicio a las 4 de la tarde, llenándose de niños y jóvenes con la esperanza de crecer, aprender y, porque no, llegar a competir en torneos, no importando si se asomara la lluvia, el frío, los niños y los padres de familia trabajaban en conjunto por un objetivo en común.

Para noviembre de 1994, se asiste a la final nacional de Olimpiadas Especiales, ya para este tiempo el grupo estaba integrado por 34 jóvenes entrenados por el

profesor Céspedes, en este evento se elegiría al grupo que representaría a Costa Rica en las Olimpiadas Especiales a llevarse a cabo en New York en julio de 1995. Una excelente información, llega al seno del grupo, cuando se hace la designación del entrenador de la Selección y de los cuatro nadadores representantes de Costa Rica, y cual fue la sorpresa que dicha designación fue para los integrantes de la Universidad Nacional, Entrenador: Heriberto Céspedes, Nadadores: Eric Zumbado, Allan Rojas, Carmen Morales.

A partir de este momento, se inicia un trabajo donde se cubre un total de 600 kilómetros de entrenamiento en el agua, competencias de preparación para lo que será la presentación en la Olimpiada Mundial, donde participaron representantes de 180 países, 10.000 atletas, todos con una discapacidad mental (como requisito). Esta preparación tenía que contemplar no sólo el trabajo del agua, sino un sinfín de detalles alrededor de la natación que había que cuidar, máxime que la delegación se componía de tres síndromes de Down y uno con retardo mental, los cuales viajarían solos sin sus padres. Entre los detalles:

- Se estaría en temperaturas cerca de 40 grados centígrados, por lo que se hizo necesario hacer entrenamientos en la costa.
- Aunque no le gustaba, se acostumbraron a usar el hidratante durante el entrenamiento.
- Se realizaron giras en el interior del país, sin la compañía de los padres de familia, únicamente con el entrenador. Para buscar independencia, como se haría en la Olimpiada.

- Detalles como amarrarse los zapatos, cepillarse los dientes y cambiarse las toallas sanitarias las muchachas, ya que todo esto deberían de realizarse sin la ayuda de papá y mamá ya que no estarían con ellos.
- Se aprendió a conocer individualmente a cada uno, su línea de pensamiento, sus gustos, su forma de actuar, ante distintas circunstancias etc.

FIGURAS IMPORTANTES EN OLIMPÍADAS ESPECIALES

De igual manera contamos con una representación nacional, para las Olimpiadas Especiales, dentro de los cuales podemos citar:

Anabelle Garro (Síndrome de Down) (foto 25)



Foto 25, Olimpiadas Especiales, (autorizado)

Olimpiadas Especiales Conneticut 1995

Medalla de oro en 100 metros combinado Individual, Medalla de bronce en 100 metros dorso

Olimpiada Especial Carolina del Norte 1999

Medalla de plata en 100 metros libre y 200 combinado individual

Olimpiada Especial Irlanda 2003

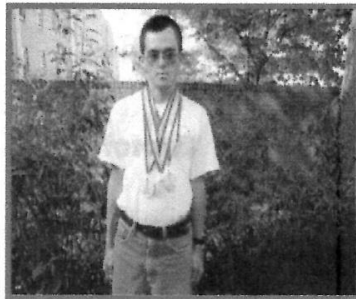
Medalla de bronce en 100 metros libre

Medalla de bronce

Eric Zumbado (Síndrome de Down) (foto 26)

Medalla de

Eric Zumbado



(Foto 26, Olimpiadas Especiales) (Autorizado)

Olimpiadas Especiales Conneticut 1995

Medalla de bronce en 100 metros libre

Olimpiada Especial Carolina del Norte 1999

Medalla de oro en 400 metros libre

Olimpiada Especial Irlanda 2003

Medalla de oro en 400 metros libre,

Medalla de plata en 200 metros libre

Carmen Morales (Síndrome de Down)

Olimpiadas Especiales Conneticut 1995

Medalla de plata en 50 metros dorso, Medalla de bronce en 200 metros libre

Foto 23, O

Allan Rojas (Retardo mental)

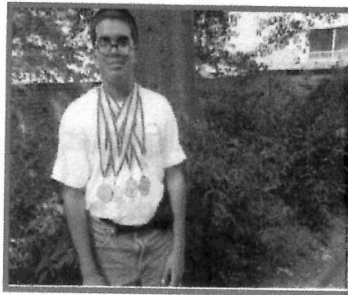
Olimpiadas Especiales Connecticut 1995

Medalla de bronce en 100 metros combinado individual

Olimpiada Especial Carolina del Norte 1999

Medalla de bronce en 200 metros libre y 1500 metros libre

Roger Zamora (Retardo Mental) (foto 27)



Olimpiada

Medalla de

Olimpiada

(Foto27, Olimpiadas Especiales) (Autorizado)

Olimpiada Especial Carolina del Norte 1999

Medalla de oro en 50 metros mariposa y 50 metros libre

Olimpiada Especial Irlanda 2003

Medalla de oro en 100 metros libre

Wilson Torres (Síndrome de Down) (foto 28)

Foto 28, O



(Foto28, Olimpiadas Especiales) (Autorizado)

Olimpiada Especial Carolina del Norte 1999

Medalla de bronce en 100 metros libre y 400 metros Libre

Stephanie Pérez (Síndrome de Down) foto 29



(Foto 29, Olimpiadas Especiales) (Autorizado)

Olimpiada Especial Carolina del Norte 1999

Medalla de bronce en 200 metros libre

Olimpiada Especial Irlanda 2003

Medalla de oro en 400 metros libre

Medalla de bronce en 200 metros libre y 800 metros libre.

Susan Matamoros (Síndrome de Down) foto 30



(Foto 30, Olimpiadas Especiales) (Autorizado)

Olimpiada Especial Carolina del Norte 1999

Medalla de plata en 50 metros mariposa

Medalla de bronce en 200 metros libre

Kattia Rojas (Retardo Mental) foto 31



(Foto 31, propiedad de los autores)

Olimpiada Especial Carolina del Norte 1999

Medalla de oro en 800 metros libre (primera vez que se nada este evento)

Medalla de plata en 200 metros libre y 400 metros libre

Andrés Jiménez

Olimpiada Especial Irlanda 2003

Medalla de oro en 50 metros libre

Marcela Ribera

Olimpiada Especial Irlanda 2003

Medalla de plata en 50 metros mariposa

Medalla de bronce en 100 metros libre

Hazel Zumbado (Discapacidad múltiple) foto 32



(Foto 32, propiedad de los autores)

Olimpiada Especial Irlanda 2003

Medalla de oro en 15 metros sin ayuda

Hazel se moviliza en una silla de ruedas, porque sus cuatro extremidades tienen una parálisis, también retardo mental y problemas auditivos. Se puede asegurar que es la primera persona con una discapacidad, como la descrita, que entrena natación, domina la parte profunda de la piscina; conoce lo que es la competencia y además fue seleccionada nacional para las olimpiadas especiales en Irlanda del 2003.

Relievos

Olimpiadas Especiales Connecticut 1995

Medalla de oro, Relevo 4/100 metros libre (Allan, Carmen, Anabelle, Eric)

Medalla de bronce, Relevo 4/50 metros libre (Allan, Carmen, Anabelle, Eric)

Olimpiada Especial Carolina del Norte 1999

Medalla de oro, 4/100 metros libre damas (Allan, Roger, Eric, Nelson)

Medalla de oro, 4/100 metros libre varones (Anabelle, Stephania, Kattia, Susan)

Medalla de plata, 4/50 metros libre damas

Medalla de plata, 4/50 metros libre varones.

LOS ENTRENADORES.

El padre de la natación costarricense se llama, don Alfredo Cruz Bolaños, entre los instructores que se iniciaron con él, se puede mencionar a Carlos Lizano Quesada, Fernando Díaz, Francisco Rivas, Roy Loaiza, Alí Rodríguez e Hilda Leandro. Luego surgen los primeros entrenadores de la selección Nacional como: Alfredo Cruz, Eduardo Amador, Augusto Pila. También podemos citar algunos entrenadores que ayudaron en su época, a la natación, entre ellos, Rene Álvarez, Eduardo Amador, Edgar Miranda, Leonel Rosales, Carlos Orozco, Carlos Quesada, Álvaro Flores, Guillermo Hernández, Iván Pérez, Prof. Valladares, Fernando Aguilar, Manuel Alberto Olivares, Roberto Miranda, Francisco Fonseca.

Para los primeros años de los 70, los instructores y entrenadores en Costa Rica son hondureños y salvadoreños, en su gran mayoría, que a pesar de su ánimo no tenían el conocimiento suficiente para hacer que la natación surgiera como debía.

Para esta década llegan al país instructores norteamericanos y japoneses, inician un trabajo de formación con los entrenadores por medio de clínicas. Logran instaurar un verdadero sistema de entrenamiento, porque se practica 1200 metros diarios, con ellos se entrena 5 kilómetros diarios, lo que provoca que muchos nadadores se retiraran, considerando que este sistema era muy salvaje; pero es así, como se desarrolla la nueva concepción de la natación, que dará sus frutos en uno o dos años

después; donde Costa Rica pasa de ser un país que sólo participaba en los campeonatos centroamericanos (París 1999).

En el año 1974 el Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes, reciben con gran alegría el arribo del joven profesor Toshio Hirokawa de nacionalidad japonesa; la comisión técnica del Consejo de Deportes, lo nombra Asesor Supervisor General, para que en unión de los demás entrenadores, preparará en forma adecuada a los nadadores. Este cuerpo técnico tendrá a su cargo a la selección nacional, para competencias abiertas. (Entre carriles, 1976).

Para estos años (1970...) surge la figura de uno de los entrenadores más exitosos, como lo es don Francisco Rivas, que sobre la base de su esfuerzo, viaja a Estados Unidos y México a llevar cursos para entrenadores en natación, además de este contacto, los torneos donde participa con sus nadadores le sirven de laboratorio, para ir moldeando sus ideas de fundar una identidad nacional en la natación costarricense (París, 1999).

Se puede mencionar a los entrenadores de natación reconocidos:

Francisco Rivas, entrenador del equipo La Salle, que para finales del año 1972 se convierte en Cariari.

Ricardo Ortega, entrenador del Country club.

Eduardo Amador, entrenador del Tenis club.

Fernando Díaz, entrenador del Colegio Los Ángeles (Entre carriles, 1976).

Al igual que otros entrenadores del país, como Yamil Brenes (ya retirado), Juan de la Rosa Murillo (se encuentra con la Selección Nacional de Guatemala), Luis Oreamuno (ya retirado), Elizabeth Zumbado (Cariari), Pedro Rojas (Alajuela, Saint Paúl), Carlos Arroyo (Goicoechea), Alexis Laurencio (Belén), Heriberto Céspedes encargado del grupo de olimpiadas especiales, cuya preparación y experiencia han elevado el nivel de la natación costarricense hasta el día de hoy.

RÉCORD NACIONAL PISCINA 25 METROS

*****HOMBRES***** MENOR (8 y menos)*****MUJERES*****

0:36.70	11/25/1978	Cariari	Erick Fraenkel	50 M	Libre	Marcela Cuesta	Cariari	11/20/1978	0.30.00
1:21.05	10/12/1985	Cariari	Federico Llobet	100 M	Libre	Natalia Zamora	Cariari	9/9/1979	1.30.40
				200 M	Libre				
				400 M	Libre				
				800 M	Libre				
				1500 M	Libre				
0:40.38	10/12/1985	Cariari	Federico Llobet	50 M	Mariposa	Natalia Zamora	Cariari	10/12/1979	0.49.00
				100 M	Mariposa				
				200 M	Mariposa				
0:36.11	7/11/1993	Cariari	Jonathan Mauri	50 M	Dorso	Marcela Cuesta	Cariari	11/20/1978	0.33.00
				100 M	Dorso				
				200 M	Dorso				
0:42.45	10/6/1989	Cariari	Luis "Portela	50 M	Pecho	Marcela Cuesta	Cariari	11/20/1978	0.38.50
				100 M	Pecho				
				200 M	Pecho				
				100 M	C.I				
0:30.30	11/26/1978	Cariari	Erick Fraenkel	200 M	C.I	Natalia Zamora	Cariari	9/7/1979	3.43.10
				400 M	C.I				

Nota: La Categoría Menor no esta vigente en la actualidad (2004)

*****HOMBRES***** INFANTIL "A" (9-10)*****MUJERES*****

0:29.73	10/21/1995	Cariari	Jonathan Mauri	50 M	Libre	Marcela Cuesta	Cariari	11/27/1983	0.29.99
0:36.55	9/22/1995	Cariari	Jonathan Mauri	100 M	Libre	Marcela Cuesta	Cariari	12/16/1982	1.04.93
				200 M	Libre				
				400 M	Libre				
				800 M	Libre				
				1500 M	Libre				
0:35.58	10/9/1982	Cariari	Manuel Rojas	50 M	Mariposa	Marcela Cuesta	Cariari	10/12/1983	0.32.82
				100 M	Mariposa				
				200 M	Mariposa				
0:37.38	10/12/1985	Cariari	Gabriel Oreamuno	50 M	Dorso	Marcela Cuesta	Cariari	11/27/1983	0.37.66
				100 M	Dorso				
				200 M	Dorso				
0:40.35	10/12/1983	Cariari	Gustavo Sandí	50 M	Pecho	Marcela Cuesta	Cariari	11/27/1983	0.38.55
				100 M	Pecho				
				200 M	Pecho				
0:30.15	10/29/1994	Cariari	Jonathan Mauri	100 M	C.I				
0:33.57	9/22/1995	Cariari	Jonathan Mauri	200 M	C.I	Marcela Cuesta	Cariari	12/16/1983	2.40.78
				400 M	C.I				

RÉCORD NACIONAL PISCINA 25 METROS

*****HOMBRES*****				INFANTIL "B" (11-1			*****MUJERES*****			
0:27.53	12/12/1986	Cariari	Juaquin Lagier	50	M	Libre	Silvia Prado	AnigoA	10/30/2003	0.29.83
0:38.58	12/12/1986	Cariari	Juaquin Lagier	100	M	Libre	Viviana Solís	Cariari	2/15/1985	0.58.28
0:51.85	12/12/1986	Cariari	Juaquin Lagier	200	M	Libre	Viviana Solís	Cariari	2/15/1985	2.04.79
1:42.40	10/30/2003	Acana	Félix Chaves	400	M	Libre	Silvia Prado	AnigoA	10/30/2003	4.54.22
0:32.38	10/30/2003	Acana	Olman Campos	50	M	Mariposa	Cristy Mora	Goico	10/30/2003	0.32.99
1:18.36	10/30/2003	Heredia	Carlos Chaves	100	M	Mariposa	Marcela Cuesta	Cariari	12/13/1985	1.04.08
0:28.01	12/5/2003	Heredia	Mario Oliva	200	M	Mariposa	Silvia Prado	AnigoA	12/5/2003	2.58.58
0:38.17	10/30/2003	Acana	Olman Campos	50	M	Dorso	Maria L. Meza	AnigoA	10/30/2003	0.34.40
1:12.82	10/12/1983	Cariari	Rafael Herrera	100	M	Dorso	Silvia Prado	AnigoA	10/30/2003	1.12.77
0:28.23	12/5/2003	Asguana	Steeven Rojas	200	M	Dorso	Marcela Cuesta	Cariari	12/13/1985	2.27.81
0:35.86	10/30/2003	Acana	Olman Campos	50	M	Pecho	Elena Herrero	CAAR	10/30/2003	0.39.66
1:15.94	12/12/1986	Cariari	Juaquin Lagier	100	M	Pecho	Viviana Solís	Cariari	2/15/1985	1.14.41
0:14.30	12/5/2003	Belén	Roberto Salas	200	M	Pecho	Viviana Boza	Amora	12/5/2003	3.06.91
0:12.52	9/14/1984	Cariari	Manuel Rojas	100	M	C.I				
0:23.23	9/14/1984	Cariari	Manuel Rojas	200	M	C.I	Viviana Solís	Cariari	2/15/1985	2.26.40
				400	M	C.I	Marcela Cuesta	Cariari	12/13/1985	4.46.40
0:46.27	10/30/2003	Tenis	Tenis	200	M	R. Comb	AcanB	Acanb	10/30/2003	2.32.51
0:27.05	10/30/2003	Tenis	Tenis	200	M	R. Libre	Acana	Acana	10/30/2003	2.12.60
0:28.40	12/5/2003	Belén	Belen	400	M	R. Libre	Goicochea	Goico	12/5/2003	4.52.99
0:14.28	12/5/2003	Belén	Belen	400	M	R. Comb	Goicochea	Goico	12/5/2003	5.34.94
*****HOMBRES*****				JUVENIL "A" (13-1			*****MUJERES*****			
0:23.80	9/22/1995	Cariari	Carlos Alfaro	50	M	Libre	Marianela Quesada	Belén	10/30/2003	0.29.21
0:28.31	9/22/1995	Cariari	Carlos Alfaro	100	M	Libre	Sylvia Poll	Cariari	9/14/1984	0.59.83
0:22.28	9/22/1995	Cariari	Carlos Alfaro	200	M	Libre	Sylvia Poll	Cariari	9/14/1984	2.10.72
4:07.15	10/30/2003	Acana	Alberto Rivera	400	M	Libre	Sylvia Poll	Cariari	9/14/1984	4.38.35
				800	M	Libre				
0:07.30	5/16/1986	Cariari	Manuel Rojas	1500	M	Libre				
0:28.70	10/30/2003	Aniga	Mauricio Vargas	50	M	Mariposa	Laura Gúzman	Belén	12/5/2003	0.32.22
1:08.07	5/16/1986	Cariari	Manuel Rojas	100	M	Mariposa	Sylvia Poll	Cariari	9/14/1984	1.09.75
0:28.88	12/5/2003	Heredia	Carlos Oliva	200	M	Mariposa	Alejandra Rodríguez	Belén	12/5/2003	2.50.01
0:29.21	10/30/2003	Anigob	Jason Arroyo	50	M	Dorso	Susan Anchia	Belén	10/30/2003	0.33.74
1:04.07	3/17/1989	Cariari	Gabriel Oreamuno	100	M	Dorso	Sylvia Poll	Cariari	9/14/1984	1.09.42
0:28.58	12/5/2003	Goico	Jason Arroyo	200	M	Dorso	Susan Anchia	Belén	12/5/2003	2.30.17
0:24.82	12/5/2003	Goico	Jorge Guillén	50	M	Pecho	Ana Picado	Acana	12/5/2003	0.36.82
1:13.34	9/22/1995	Cariari	Carlos Alfaro	100	M	Pecho	Ana Picado	Acana	12/5/2003	1.19.96
0:28.53	3/11/1988	Cariari	Joaquin Lagier	200	M	Pecho	Ana Picado	Acana	12/5/2003	2.47.67
				100	M	C.I				
0:22.35	9/22/1995	Cariari	Carlos Alfaro	200	M	C.I	Sylvia Poll	Cariari	9/14/1984	2.28.86
4:02.04	3/11/1988	Cariari	Joaquin Lagier	400	M	C.I				
0:27.21	10/30/2003	Tenis	Tenis	200	M	R. Comb	Acana	Acana	10/30/2003	2.13.08
0:28.23	10/30/2003	Tenis	Tenis	200	M	R. Libre	Belén	Belén	10/30/2003	3.05.55
				400	M	R. Libre	Belén	Belén	12/5/2003	4.52.43

RÉCORD NACIONAL PISCINA 25 METROS

*****HOMBRES***** JUVENIL "B" (15-17)*****MUJERES*****

0:24.22	3/17/1989	Cariari	Manuel Rojas	50	M	Libre	Sylvia Poll	Cariari	5/16/1986	0.27.93
0:29.40	9/19/1982	Cariari	Jorge Argiles	100	M	Libre	Sylvia Poll	Cariari	5/16/1986	0.58.57
1:09.52	4/20/1997	ACANA	Juan Ml. Dura	200	M	Libre	Sylvia Poll	Cariari	5/16/1986	2.05.96
4:08.11	4/20/1997	Indoor	Kurt Niehaus	400	M	Libre	Sylvia Poll	Cariari	5/16/1986	4.27.94
				800	M	Libre				9.21.35
16:55.53	4/20/1997	Indoor	Kurt Niehaus	1500	M	Libre				
				50	M	Mariposa				
1:08.33	9/19/1982	Cariari	Miguel Tarafa	100	M	Mariposa	Melissa Mata	Belén	4/20/1997	1.03.60
				200	M	Mariposa	Melissa Mata	Belén	4/20/1997	2.16.62
				50	M	Dorso				
1:08.16	4/20/1997	Naranjo	Luis Soto	100	M	Dorso	Sylvia Poll	Cariari	5/16/1986	1.06.75
2:12.48	4/20/1997	ACANA	Juan Ml. Dura	200	M	Dorso	Sylvia Poll	Cariari	5/16/1986	2.25.12
				50	M	Pecho				
1:16.40	9/15/1980	Cariari	Mauricio Herrero	100	M	Pecho	Montserrat Hidalgo	Cariari	5/16/1986	1.21.15
				200	M	Pecho				
				100	M	C.I				
2:08.05	8/28/1982	Cariari	Alvaro González	200	M	C.I	Sylvia Poll	Cariari	5/16/1986	2.26.08
5:10.00	30-0-03	ACANA	Alberto Rivera	400	M	C.I	Sylvia Poll	Cariari	5/16/1986	5.12.81

*****HOMBRES***** MAYOR (18 y mas)*****MUJERES*****

0:22.34	10/7/2004	Belén	Roberto Sanso	50	M	Libre	Claudia Poll	Cariari	1/13/1995	0.26.14
0:22.21	2/1/2004	Belén	Roberto Sanso	100	M	Libre	Claudia Poll	Cariari	2/8/2007	0.54.56
1:08.21	4/19/1997	Indoor	Denis Chaves	200	M	Libre	Claudia Poll	Cariari	4/17/1997	1.54.17
4:11.02		Indoor	Kurt Niehaus	400	M	Libre	Claudia Poll	Cariari	4/17/1997	4.00.03
				800	M	Libre	Claudia Poll	Cariari	2/8/2007	8.27.92
				1500	M	Libre				
0:27.21			Jorge Arguedas	50	M	Mariposa	Sandra Arroyo	Cariari	1/18/1997	0.31.80
0:27.34	4/17/1997	Cariari	Sebastián Lagier	100	M	Mariposa	Melissa Mata	Belén	Apr-97	1.03.60
2:08.14	4/19/1997	Cariari	Sebastián Lagier	200	M	Mariposa	Melissa Mata	Belén	4/18/1997	2.16.62
0:28.25		Arana	Luis Elizondo	50	M	Dorso	Marianella Marín	Caar	10/7/2004	0.31.19
1:01.38			Luis Soto	100	M	Dorso	Maria Milagro París	Cariari	11-19-82	1.10.99
2:12.05	1997	Indoor	Juan Ml. Durán	200	M	Dorso				
0:27.17	6/19/1905	Asana	Róger Acebedo	50	M	Pecho	Sandra Arroyo	Cariari	4/18/1997	0.31.07
1:08.52			Juan J. Madrigal	100	M	Pecho	Sandra Arroyo	Cariari	4/18/1997	1.12.93
2:15.00			Juan J. Madrigal	200	M	Pecho	Sandra Arroyo	Cariari	4/18/1997	2.35.41
				100	M	C.I	Claudia Poll	Cariari	4/1/1999	1.03.51
2:08.73	11/30/1995	Cariari	Sebastián Lagier	200	M	C.I	Claudia Poll	Cariari	2/11/1995	2.15.55
				400	M	C.I				

RÉCORD NACIONAL PISCINA 25 METROS

*****HOMBRES***** SENIOR (15 y más) *****MUJERES*****

10/30/2003	10/30/2003	Belén	Roberto Sanso	50 M	Libre	Marianella Marín	Caar	12/5/2003	0.27.00
10/30/2003	10/30/2003	Belén	Roberto Sanso	100 M	Libre	Marianella Marín	Caar	10/30/2003	0.59.68
10/30/2003	10/30/2003	Belén	Jorge Arce	200 M	Libre	Marianella Marín	caar	12/5/2003	2.13.49
10/30/2003	10/30/2003	Aniigo	Kurt Niehaus	400 M	Libre	Johana Rodríguez	Heredia	12/5/2003	4.46.36
				800 M	Libre				
				1500 M	Libre				
12/5/2003	12/5/2003	Belén	Jorge Arce	50 M	Mariposa	Johana Rodríguez	Heredia	10/30/2003	0.32.38
10/30/2003	10/30/2003	Belén	Jorge Arce	100 M	Mariposa	Gabriela Aguilar	Grecia	12/5/2003	1.10.27
12/5/2003	12/5/2003	Belén	Jorge Arce	200 M	Mariposa	Johana Rodríguez	Heredia	12/5/2003	2.34.46
10/30/2003	10/30/2003	Belén	Javier Castro	50 M	Dorso	Marianella Marín	Caar	10/30/2003	0.31.75
10/30/2003	10/30/2003	Heredia	David Valverde	100 M	Dorso	Paola Morales	Acana	12/5/2003	1.15.35
12/5/2003	12/5/2003	Belén	Javier Castro	200 M	Dorso	Paola Morales	Acana	12/5/2003	2.43.80
12/5/2003	12/5/2003	Caar	Juan J. Madrigal	50 M	Pecho	Marcela Salas	Caar	10/30/2003	0.37.05
12/5/2003	12/5/2003	Caar	Juan J. Madrigal	100 M	Pecho	Marcela Salas	Caar	12/5/2003	1.19.40
				200 M	Pecho				
				100 M	C.I				
12/5/2003	12/5/2003	Heredia	David Valverde	200 M	C.I	Jenny Quesada	Goico	12/5/2003	2.40.82
12/5/2003	12/5/2003	Belén	Jorge Arce	400 M	C.I	Joselyn Meza	AniigoA	10/30/2003	5.39.32
10/30/2003	10/30/2003	Tenis	Tenis	200 M	R. Comb	Asgua	Asgua	10/30/2003	2.44.42
10/30/2002	10/30/2002	Tenis	Tenis	200 M	R. Libre	Asgua	Asgua	10/30/2003	2.17.10
12/5/2003	12/5/2003	Belén	Belén	400 M	R. Libre	Asgua	Asgua	12/5/2003	4.56.74
12/5/2003	12/5/2003	Belén	Belén	400 M	R. Comb	Asgua	Asgua	12/5/2003	5.35.99

RÉCORD NACIONAL PISCINA 50 METROS

*****HOMBRES*****				MENOR		*****MUJERES*****			
100.00	Sep. 80	Disa	Jaime Lypzyc	50 M	Libre	Marcela Cuesta	Cariari	5/30/1981	0.33.60
100.00	Junio. 80	Tennis	Juan Julio Rojas	100 M	Libre	Marcela Cuesta	Cariari	11/20/1981	1.14.50
200.00	8/24/1985	Cariari	Federico Llobet	200 M	Libre				
200.00	8/24/1985	Cariari	Federico Llobet	1500 M	Libre				
100.00	Octub. 78	Disa	Jaime Lypzyc	50 M	Mariposa	Marcela Cuesta	Cariari	5/30/1981	0.36.90
100.00	8/24/1985	Cariari	Federico Llobet	100 M	Mariposa				
				200 M	Mariposa				
100.00	5/5/1980		Manuel Rojas	50 M	Dorso	Lorena Rojas	Cariari	7/14/1982	0.37.80
100.00	8/24/1985	Cariari	Federico Llobet	100 M	Dorso	Irene Arias	Cariari	8/24/1985	1.58.01
				200 M	Dorso				
100.00	10/12/1978		Félix Scalone	50 M	Pecho	Elizabeth González	Belén	7/14/1984	0.44.90
100.00	4/2/1993	Cariari	Jonathan Mauri	100 M	Pecho	Marcela Cuesta	Cariari	8/24/1985	2.07.75
				200 M	Pecho	Marcela Cuesta	Cariari	8/24/1985	3.51.48
100.00	10/28/1974	Country Clu	Rodolfo Mussnani	100 M	C.I				
100.00	7/13/1984		Erck Hich	200 M	C.I	Marcela Cuesta	Cariari	12/12/1981	3.10.11

Nota: La Categoría Menor no esta vigente en la actualidad (2004)

*****HOMBRES*****				INFANTIL "A"		*****MUJERES*****			
100.00	Julio . 1992	Heredia	Carlos Alfaro	50 M	Libre	Elizabeth González	Belén	2/18/1988	0.29.01
100.00	Jul-92	Heredia	Carlos Alfaro	100 M	Libre	Viviana Solís	Cariari	Nov-83	1.04.23
100.00	9/10/1987	Cariari	Gabriel Oreamuno	200 M	Libre	Elizabeth González	Belén	11/18/1983	2.29.37
100.00	8/24/1985	Cariari	Gabriel Oreamuno	400 M	Libre				
100.00	8/24/1985	Cariari	Gabriel Oreamuno	1500 M	Libre				
100.00	1-Dec-99		Mauricio Vargas	50 M	Mariposa	Elizabeth González	Belén	Dec-86	0.32.64
100.00	11/5/1994	Cariari	Jonathan Mauri	100 M	Mariposa	Viviana Solís	Cariari	11/18/1983	1.18.27
				200 M	Mariposa				
100.00	Jul-87		Daniel Meza	50 M	Dorso	Elizabeth González	Belén	10/1/1996	0.35.61
100.00	17-Jul-87	Cariari	Gabriel Oreamuno	100 M	Dorso	María Milagro París	Cariari	8/17/1972	1.21.50
100.00	16-Dec-83	Cariari	Rodrigo Rivas	200 M	Dorso				
100.00	Jul-82	Disa	Jaime Lypzic	50 M	Pecho	Elizabeth González	Belén	Sep-86	0.38.20
100.00	5/22/1987	Cariari	Gabriel Oreamuno	100 M	Pecho	Viviana Solís	Cariari	11/18/1983	1.30.29
100.00	11/18/1983	Cariari	Gustavo Sandí	200 M	Pecho				
100.00	Jul-92	Heredia	Carlos Alfaro	200 M	C.I	Marcela Cuesta	Cariari	6/27/1983	2.39.98

RÉCORD NACIONAL PISCINA 50 METROS

*****HOMBRES***** INFANTIL "B" *****MUJERES*****

027.12	Jul-94	Cariari	Carlos Alfaro	50	M	Libre	Marcela Cuesta	Cariari	Jul-85	0.28.76
028.10	Jul-94	Cariari	Carlos Alfaro	100	M	Libre	Marcela Cuesta	Cariari	Jul-85	1.00.10
029.05	Jul-97	Cariari	Jonathan Mauri	200	M	Libre	Marcela Cuesta	Cariari	Jul-85	2.10.24
032.05	Jul-97	Cariari	Jonathan Mauri	400	M	Libre	Marcela Cuesta	Cariari	May-85	4.39.14
				800	M	Libre	Viviana Solis	Cariari	8/24/1985	10.58.01
0347.27	8/24/1985	Cariari	Gustavo Sandi	1500	M	Libre				
037.58	5/16/2000		Juan Quesada	50	M	Mariposa	Cristy Mora	Goico	6/28/2004	0.31.88
038.03	Jul-94	Cariari	Carlos Alfaro	100	M	Mariposa	Marcela Cuesta	Cariari	1985 JULIO	1.06.88
039.97	Jul-00		Juan Quesada	200	M	Mariposa	Marcela Cuesta	Cariari	8/28/1985	2.33.16
038.77	6/30/2003	Alajuela	Mario E. Montoya	50	M	Dorso	Susan Anchia	Belén	5/14/2002	0.35.78
038.71	Jul-89	Tennis	Daniel Meza	100	M	Dorso	Sylvia Poll	Cariari	Jul-83	1.10.35
027.46	1-Sep-02	Acana	Alberto Rivera	200	M	Dorso	Margarita Loaiza	Acana	Jul-97	2.34.58
038.34	2002, DIC	Alajuela	Andrés Aymerich	50	M	Pecho	Hellen Madrigal	Acana	15- 2-01	0.37.65
038.59	Jul-93	Saint Paul	Luis Portela	100	M	Pecho	Georgia Mauri	Cariari	May-85	1.19.98
038.42	7-Jul-97	Acana	Andrés Cordoba	200	M	Pecho	Georgia Mauri	Cariari	6/25/1986	2.48.60
027.48	1997 JULIO	Cariari	Jonathan Mauri	200	M	C.I	Marcela Cuesta	Cariari	Jul-85	2.31.24
				400	M	C.I				

*****HOMBRES***** JUVENIL "A" *****MUJERES*****

028.34	6/28/2004	Tennis	Carlos Montero	50	M	Libre	Sylvia Poll	Cariari	Mayo. 85	27.84
029.02	1993 Julio	Belén	Jose David Mora	100	M	Libre	Claudia Poll	Cariari	4-May-87	0.58.34
028.17	1998 Julio	Cariari	Jonathan Mauri	200	M	Libre	Sylvia Poll	Cariari	Jul-85	2.00.49
032.09	1998 Julio	Cariari	Jonathan Mauri	400	M	Libre	Sylvia Poll	Cariari	Jul-85	4.25.42
				800	M	Libre	Marcela Cuesta	Cariari	1/5/1986	9.25.52
034.25	1999 Julio	Cariari	Jonathan Mauri	1500	M	Libre	Sylvia Poll	Cariari	5/25/1985	17.40.76
027.98	2001 Abril	Belén	Jorge Arce	50	M	Mariposa	Monica Saborio	Tenis	5/21/1999	0.31.45
028.02	2001 Noviembre	Belén	Jorge Arce	100	M	Mariposa	María Milagro Paris	Cariari	18-25/07-76	1.03.27
029.17	1990 Julio	Cariari	Federico Llobet	200	M	Mariposa	Mariana Soto	Cariari	1990 enero	2.23.99
029.17	1998 Julio	Cariari	Jonathan Mauri	200	M	Mariposa				
028.73	6/28/2004	Belén	Mario Montoya	50	M	Dorso	Marcia Sagot	Goico	12/15/2000	0.33.66
028.47	6/28/2004	Belén	Mario Montoya	100	M	Dorso	Sylvia Poll	Cariari	1985 julio	1.07.14
029.05	1996 Febrero	ACANA	Juan Ml. Durán	200	M	Dorso	Sylvia Poll	Cariari	1985 julio	2.22.50
028.75	2001 Abril	Belén	Jorge Arce	50	M	Pecho	Hellen Madrigal	Acana	3/13/2002	0.36.50
028.72	1995 Julio	Saint Paul	Luis Portela	100	M	Pecho	Elizabeth González	Belén	Jul-90	1.17.90
029.02	1985 Julio	Tennis	Juan Julio Rojas	200	M	Pecho	Montserrat Hidalgo	Cariari	1983 junio	2.46.35
				100	M	C.I				
027.53	2001 julio	Belén	Jorge Arce	200	M	C.I	Sylvia Poll	Cariari	7/2/1985	2.26.77
027.42	1998 Julio	Cariari	Jonathan Mauri	400	M	C.I	Marcela Cuesta	Cariari	Jul-86	5.17.49

RÉCORD NACIONAL PISCINA 50 METROS

*****HOMBRES***** JUVENIL "B" *****MUJERES*****

1999	noviembre	Heredia	Esteban Blanco	50	M	Libre	Sylvia Poll	Cariari	9-Aug-87	0.26.09
1999	Junio	Heredia	Esteban Blanco	100	M	Libre	Sylvia Poll	Cariari	9-Aug-87	0.55.52
1998	Julio	Indoor	Kurt Niehaus	200	M	Libre	Sylvia Poll	Cariari	9-Aug-87	1.58.36
1997	Julio	Indoor	Kurt Niehaus	400	M	Libre	Claudia Poll	Cariari	1990 Julio	4.17.36
				800	M	Libre	Claudia Poll	Cariari	1990 Julio	8.44.84
1997	Julio	Indoor	Kurt Niehaus	1500	M	Libre				
4/24/2004		Belén	Jorge Arce	50	M	Mariposa	Melissa Mata	Belén	1998 Agosto	0.30.01
4/24/2004		Belén	Jorge Arce	100	M	Mariposa	María Milagro Paris	Cariari	1979 Agosto	1.03.06
1993	Julio	Cariari	Sebastián Lagier	200	M	Mariposa	Melissa Mata	Belén	1998 Agosto	2.16.60
6/28/2004		Heredia	David vaverde	50	M	Dorso	Marianella Navarro	Abruna	6/30/2003	0.33.34
1998	Julio 18	Naranjo	Luis Soto	100	M	Dorso	Sylvia Poll	Cariari	13-Aug-87	1.01.86
1998	Julio	Saint Paul	Esteban Blanco	200	M	Dorso	Sylvia Poll	Cariari	9-Aug-87	2.14.18
5/15/2000		Indoor	Clemens Shoemberg	50	M	Pecho	Hellen Madrigal	Acana	4/30/2004	0.37.62
1991	Agosto	Cariari	Joaquin Lagier	100	M	Pecho	Sandra Arroyo	Cariari	1994 Julio	1.15.21
1991	Agosto	Cariari	Joaquin Lagier	200	M	Pecho	Sandra Arroyo	Cariari	1993 Noviem	2.39.38
				100	M	C.I				
2002	octubre	Alajuela	David Cartin	200	M	C.I	Claudia Poll	Cariari	1990 Julio, 18	2.20.86
2001	julio	Cariari	Jonathan Mauri	400	M	C.I	Claudia Poll	Cariari	1990 Julio	4.59.16

*****HOMBRES***** MAYOR *****MUJERES*****

1999	Julio, 2000	Heredia	Esteban Blanco	50	M	Libre	Sylvia Poll	Cariari	7/13/1989	0.26.66
4/24/2004		Belén	Roberto Sanso	100	M	Libre	Claudia Poll	Cariari	6/23/1994	0.56.19
1994	Enero	Acana	Jaime Lipzyc	200	M	Libre	Claudia Poll	Cariari	10-Aug-97	1.57.48
1993	Noviembre	Acana	Jaime Lipzyc	400	M	Libre	Claudia Poll	Cariari	10-Aug-97	4.06.56
				800	M	Libre	Claudia Poll	Cariari	10-Aug-97	8.29.05
1993	Noviembre		Jaime Lipzyc	1500	M	Libre	Claudia Poll	Cariari	1993,Junio	16.43.26
		Alajuela	David Cartin	50	M	Mariposa	Claudia Poll	Cariari	6/8/1999	0.29.83
Abril, 2003		Alajuela	David Cartin	100	M	Mariposa	María Milagro Paris	Cariari	1980 julio	1.02.80
Jul-97		Cariari	Sebastian Buchheim	200	M	Mariposa	Hania Piedra	Cariari	1997 Julio	2.19.63
		Saint Paul	Roberto Sanso	50	M	Dorso	Sylvia Poll	Cariari	Jul-89	0.30.15
Jul-00		Heredia	Esteban Blanco	100	M	Dorso	Sylvia Poll	Cariari	1991 Agosto	1.02.75
Nov-93		UCR	Erick Greenwood	200	M	Dorso	Sylvia Poll	Cariari	1992 AGOSTO	2.11.66
Jul-03		Caar	Juan J. Madrigal	50	M	Pecho	Marcela Salas	Caar	6/28/2004	0.36.34
1995	Julio	Indoor	Juan J. Madrigal	100	M	Pecho	Sigrid Niehaus	Indoor	1988 Setiem	1.16.65
1995	julio	Indoor	Juan J. Madrigal	200	M	Pecho	Sandra Arroyo	Cariari	1996 setiemb	2.43.88
				100	M	C.I	Claudia Poll	Cariari	12/2/1994	1.04.33
Setiembre 198		Tennis	Andrey Aguilar	200	M	C.I	Claudia Poll	Cariari	2/18/1993	2.18.37
Setiembre 198		Tennis	Andrey Aguilar	400	M	C.I	Claudia Poll	Cariari	1992 Julio	4.50.35

RÉCORD NACIONAL PISCINA 50 METROS

*****HOMBRES*****

SENIOR

*****MUJERES*****

02:42	Apr-00	Heredia	Esteban Blanco	50	M	Libre	Claudia Poll	Cariari	2/1/1993	0.26.85
03:08	4/15/2003	Saint Paul	Roberto Sanso	100	M	Libre	Claudia Poll	Cariari	2/1/1997	0.57.90
03:55	Sep-91	Cariari	Joaquin Lagier	200	M	Libre	Claudia Poll	Cariari	2/1/1993	2.01.71
04:10	4/16/2003	Cariari	Jonathan Mauri	400	M	Libre	Sylvia Poll	Cariari	1-Sep-91	4.14.46
0				800	M	Libre	Carolina Baltodano	Indoor	9-Apr-98	9.27.50
05:22	4/17/2003	Cariari	Jonathan Mauri	1500	M	Libre				
05:27	Apr-03	Alajuela	David Cartín	50	M	Mariposa	Verónica Bolaños	Alajuela	4/15/2003	0.30.56
05:34	4/14/2003	Alajuela	David Cartín	100	M	Mariposa	María Milagro París	Cariari		1.03.06
05:47	Apr-03	Alajuela	David Cartín	200	M	Mariposa	Melissa Mata	Belén	4/9/1998	2.17.96
05:50	Apr-03	Saint Paul	Roberto Sanso	50	M	Dorso	Marianella Marín	Caar	Apr-03	0.31.94
05:58	Apr-00	Saint Paul	Esteban Blanco	100	M	Dorso	Sylvia Poll	Cariari	Sep-91	1.04.09
05:59	Feb-99	Saint Paul	Esteban Blanco	200	M	Dorso	Sylvia Poll	Cariari	1-Feb-92	2.19.81
05:59	May-01	Heredia	Juan J. Madrigal	50	M	Pecho	Marcellin Alfaro	Alajuela	Febrero	0.37.73
05:59		Belén	Juan J. Madrigal	100	M	Pecho	Sandra Arroyo	Cariari	Feb-93	1.16.37
05:59	Feb-98	Belén	Juan J. Madrigal	200	M	Pecho	Sandra Arroyo	Cariari	Feb-93	2.245.46
				100	M	C.I				
05:59	Apr-03	Alajuela	David Cartín	200	M	C.I	Claudia Poll	Cariari	2/1/1992	2.24.06
06:05	Apr-03	Alajuela	David Cartín	400	M	C.I	Claudia Poll	Cariari	Mar-92	4.57.60

RECORD NACIONAL MASTER PISCINA 50 METROS

*****"HOMBRE"***** 19 - 24 *****"MUJERES"*****

1023	3/26/2004	Master	Oscar Anderson	50 M	Libre	María José Castro	El Milenio	9/1/2003	0.29.29
1027	3/26/2004	Master	Oscar Anderson	100 M	Libre				
				200 M	Libre	María José Castro	El Milenio	9/1/2003	2.16.94
				400 M	Libre	María José Castro	El Milenio	9/1/2003	4.54.03
				800 M	Libre	María José Castro	El Milenio	9/1/2003	10.04.50
1030	3/26/2004	Master	Oscar Anderson	50 M	Dorso				
1032	3/26/2004	Master	Fabían Víquez	50 M	Mariposa				
1040	3/26/2004	Master	Machola Anderson	50 M	Pecho				
1038	3/26/2004	Master	Oscar Anderson	100 M	Pecho				
				400 M	C.I	María José Castro	El Milenio	9/1/2003	5.39.65

*****"HOMBRE"***** 25 - 29 *****"MUJERES"*****

1030	3/26/2004	Belén	Jeiko Navarro	50 M	Libre	Elizabeth González	C.R.C	9/1/2003	0.29.15
1047	3/26/2004	Belén	Jeiko Navarro	100 M	Libre	Eren Salas	Master	3/26/2004	1.19.70
				200 M	Libre	Eren Salas	Master	3/26/2004	2.54.59
1043	3/26/2004	Master	Arnoldo Rodriguez	400 M	Libre	Laura Mata	CAAR	3/26/2004	5.40.33
				800 M	Libre	Eren Salas	Master	3/26/2004	12.33.36
1037	3/26/2004	Caar	Denis Chaves	50 M	Dorso				
1037	3/26/2004	Caar	Denis Chaves	50 M	Mariposa				
				100 M	Mariposa	Elizabeth González	C.R.C	9/1/2003	1.13.46
1032	3/26/2004	Belén	Jeiko Navarro	50 M	Pecho	Elizabeth González	C.R.C	9/1/2003	0.37.49
1047	3/26/2004	Belén	Jeiko Navarro	100 M	Pecho	Elizabeth González	C.R.C	9/1/2003	1.25.47
				200 M	C.I	Elizabeth González	C.R.C	9/1/2003	2.41.99

RECORD NACIONAL MASTER PISCINA 50 METROS

		HOMBRE		30- 34		MUJERES			
12827	6/1/2004	Caar	Denis Chaves	50	M Libre				
12828	9/1/2003	El Milenio	Rodolfo Rivas	100	M Libre				
12829	6/1/2004	Master	Sergio Ickowicz	200	M Libre				
12830	6/1/2004	El Milenio	Rodolfo Rivas	400	M Libre				
12831	6/1/2004	El Milenio	Rodolfo Rivas	800	M Libre				
12834	6/1/2004	Caar	Denis Chaves	50	M Mariposa				
12837	3/26/2004	Orquidea	Luis Castro	100	M Mariposa				
12837	6/1/2004	El Milenio	Rodolfo Rivas	200	M Dorso				
12847	9/1/2003	El Milenio	Rodolfo Rivas	50	M Dorso				
12838	6/1/2004	Belén	Jeiko Navarro	50	M Pecho	Sigrid Niehaus	Goico	3/26/2004	0.38.66
12839	6/1/2004	Belén	Jeiko Navarro	100	M Pecho	Sigrid Niehaus	Goico	3/26/2004	1.25.37
12848	6/1/2004	El Milenio	Rodolfo Rivas	200	M C.I				
12838	6/1/2004	El Milenio	Rodolfo Rivas	400	M C.I				

		HOMBRE		35 - 39		MUJERES			
12835	6/1/2004	Guadalupe	Gerson Rodríguez	50	M Libre	Guiselle Mejía	Caar	9/1/2003	0.38.25
12837	6/1/2004	Guadalupe	Gerson Rodríguez	100	M Libre	Guiselle Mejía	Caar	9/1/2003	1.27.46
12842	9/1/2003	El Milenio	Sergio Rodríguez	200	M Libre	Guiselle Mejía	Caar	9/1/2003	3.22.05
12836	3/26/2004	Delf. Humb	Carlos Sandino	400	M Libre				
12843	3/26/2004	Indoor	Jaime García	800	M Libre				
12836	9/1/2003	El Milenio	Fernando Madrigal	50	M Mariposa				
12842	9/1/2003	El Milenio	Fernando Madrigal	100	M Mariposa				
12838	3/26/2004	Guadalupe	Gerson Rodríguez	50	M Dorso				
12844	3/26/2004	Guadalupe	Gerson Rodríguez	100	M Dorso				
12842	3/26/2004	Delf. Humb	Carlos Sandino	100	M Pecho				
12837	3/26/2004	Delf. Humb	Carlos Sandino	50	M Pecho				
12842	9/1/2003	El Milenio	Fernando Madrigal	200	M C.I				

RÉCORD NACIONAL MASTER PISCINA 50 METROS

*****HOMBRE***** 40- 44 *****MUJERES*****

10215	6/1/2004	Caar	Mario Reifer	50 M	Libre	Ana Lucía González	Indoor	9/1/2003	0.37.48
10214	6/1/2004	Caar	Mario Reifer	100 M	Libre	Ana Ma. Castro	Master	3/26/2004	1.44.33
10213	6/1/2004	Indoor	Jaime García	200 M	Libre	Ana Lucía González	Indoor	9/1/2003	3.08.61
10212	6/1/2004	Indoor	Jaime García	400 M	Libre	Ana Lucía González	Indoor	9/1/2003	6.32.71
10211	6/1/2004	Indoor	Jaime García	800 M	Libre	Ana Lucía González	Indoor	6/1/2004	13.17.49
10210	6/1/2004	Caar	Mario Reifer	50 M	Mariposa	Luz Ma. Castro	Master	3/26/2004	0.56.68
10209	3/26/2004	Cariari	José A. Vilanova	50 M	Dorso				
10208	3/26/2004	Cariari	José A. Vilanova	100 M	Dorso	Luz Ma. Castro	Master	3/26/2004	2.13.42
10207	3/26/2004	Master	Julio Quan	50 M	Pecho	Ana Lucía González	Indoor	9/1/2003	0.48.76
10206	3/26/2004	Master	Julio Quan	100 M	Pecho	Ana Lucía González	Indoor	6/1/2004	1.39.19
				200 M	Pecho	Ana Lucía González	Indoor	6/1/2004	3.36.25
10205	3/26/2004	Master	Julio Quan	200 M	C.I	Luz Ma. Castro	Master	3/26/2004	4.28.02

*****HOMBRE***** 45 - 49 *****MUJERES*****

10204	3/26/2004	Alajuela	Tomas Antillano	50 M	Libre	Roxana Ramírez	Caar	6/1/2004	0.35.68
10203	3/26/2004	Belén	Mario Reifer	100 M	Libre	Guiselle Hernández	Tenis	3/26/2004	1.31.44
10202	9/1/2003	El Milenio	Juan Enrique Toro	200 M	Libre	Mónica Estrada	Cariari	6/1/2004	2.41.60
10201	9/1/2003	El Milenio	Juan Enrique Toro	400 M	Libre	Mónica Estrada	Cariari	6/3/2004	5.44.74
10200	9/1/2003	El Milenio	Juan Enrique Toro	800 M	Libre	Mónica Estrada	Cariari	6/3/2004	11.55.20
10199	3/26/2004	Goico	Orlando Murillo	50 M	Mariposa	Milena Garro	Master	3/26/2004	0.58.02
				100 M	Mariposa	Mónica Estrada	Cariari	6/3/2004	1.23.91
10198	3/26/2004	Master	Elias Bolaños	50 M	Dorso	Roxana Ramírez	Caar	6/1/2004	0.40.97
				100 M	Dorso	Mónica Estrada	Cariari	6/3/2004	1.29.67
10197	3/26/2004	Master	Elias Bolaños	50 M	Pecho	Roxana Ramírez	Caar	6/1/2004	0.47.75
10196	3/26/2004	Goico	Orlando Murillo	100 M	Pecho	Roxana Ramírez	Caar	6/1/2004	1.48.73
10195	3/26/2004	Master	Elias Bolaños	200 M	C.I	Rocio Umaña	Alajuela	3/26/2004	5.17.92
10194	9/1/2003	El Milenio	Juan Enrique Toro	400 M	C.I				

*****HOMBRE***** 50 - 54 *****MUJERES*****

10193	3/26/2004	Master	Víctor Aguirre	50 M	Libre	Carmen Carrasco	El Milenio	9/1/2003	0.51.46
10192	3/26/2004	Caar	Roberto Solano	100 M	Libre	Carmen Carrasco	El Milenio	9/1/2003	1.58.68
10191	9/1/2003	Caar	Roberto Solano	200 M	Libre	Lilliana González	Master	3/26/2004	4.40.57
10190	9/1/2003	Caar	Roberto Solano	400 M	Libre				
10189	6/1/2004	Caar	Roberto Solano	800 M	Libre				
				50 M	Mariposa	Flora Ulate	Isla Verde	9/1/2003	1.16.05
10187	9/1/2003	Master	Erick Robinson	200 M	Mariposa				
10186	3/26/2004	Master	Rafael Blanco	50 M	Dorso	Carmen Carrasco	El Milenio	9/1/2003	1.03.05
				100 M	Dorso	Carmen Carrasco	El Milenio	9/1/2003	2.33.94
10185	9/1/2003	Master	Erick Robinson	200 M	Dorso				
10184	3/26/2004	Master	Rafael Blanco	50 M	Pecho	Flora Ulate	Isla Verde	9/1/2003	1.06.12
				100 M	Pecho	Flora Ulate	Master	3/26/2004	3.01.26
10183	9/1/2003	Master	Erick Robinson	200 M	C.I	Lilliana González	Master	3/26/2004	5.33.82
10182	9/1/2003	Master	Erick Robinson	400 M	C.I				

RÉCORD NACIONAL MASTER PISCINA 50 METROS

*****HOMBRE*****

55-59

*****MUJERES*****

0:45.80	3/26/2004	Master	Ricardo Phien	50 M	Libre	Zahyra Chinchilla	Master	3/26/2004	0.47.49
1:17.32	6/1/2004	El Milenio	Stefano Pignani	100 M	Libre	Zahyra Chinchilla	Master	3/26/2004	1.42.01
				200 M	Libre	Zahyra Chinchilla	Master	3/26/2004	3.30.99
6:05.41	3/26/2004	Master	Ricardo Phien	400 M	Libre	Zahyra Chinchilla	Master	3/26/2004	6.05.44
				800 M	Libre	Zahyra Chinchilla	Master	6/1/2004	14.39.27
				50 M	Mariposa	Zahyra Chinchilla	Master	3/26/2004	1.03.56
				200 M	Mariposa				
1:56.38	3/26/2004	Master	José Alfaro	50 M	Dorso	Zahyra Chinchilla	Master	3/26/2004	1.13.17
2:13.24	3/26/2004	Master	José Alfaro	100 M	Dorso	Zahyra Chinchilla	Master	3/26/2004	2.31.29
				200 M	Dorso				
				50 M	Pecho	Zahyra Chinchilla	Master	3/26/2004	1.15.82
4:07.31	3/26/2004	Master	Ricardo Phien	200 M	C.I	Zahyra Chinchilla	Master	3/26/2004	5.05.85
				400 M	C.I				

*****HOMBRE*****

60- 64

*****MUJERES*****

1:46.05	3/26/2004	Master	Maximiliano Solís	50 M	Libre	Iris Sánchez	Master	3/26/2004	1.11.11
1:46.55	3/26/2004	Master	Maximiliano Solís	100 M	Libre	María E. Jiménez	Master	3/26/2004	2.24.09
5:03.28	3/26/2004	Master	Maximiliano Solís	200 M	Libre	Iris Sánchez	Master	3/26/2004	5.08.76
10:21.23	3/26/2004	Master	Maximiliano Solís	400 M	Libre	Iris Sánchez	Master	3/26/2004	10.46.31
17:07.50	3/26/2004	Master	Maximiliano Solís	800 M	Libre	Iris Sánchez	Master	3/26/2004	21.48.09
				50 M	Mariposa	Iris Sánchez	Master	3/26/2004	1.17.36
				100 M	Mariposa	Iris Sánchez	Master	3/26/2004	3.00.67
				200 M	Mariposa				
1:28.31	3/26/2004	Master	Maximiliano Solís	50 M	Dorso	Iris Sánchez	Master	3/26/2004	1.24.16
3:07.46	3/26/2004	Master	Maximiliano Solís	100 M	Dorso	Iris Sánchez	Master	3/26/2004	3.08.33
				200 M	Dorso				
1:28.52	3/26/2004	Master	Maximiliano Solís	50 M	Pecho	Iris Sánchez	Master	3/26/2004	1.45.87
3:04.31	3/26/2004	Master	Maximiliano Solís	100 M	Pecho	María E. Jiménez	Master	3/26/2004	3.29.08
				200 M	C.I	Iris Sánchez	Master	3/26/2004	6.25.80
				400 M	C.I				

RÉCORD NACIONAL MASTER PISCINA 50 METROS

*****HOMBRE***** 70 - 74 ***** *****MUJERES*****

0:58.20	9/1/2003	Indoor	Arnoldo Alonso	50 M	Libre	Lucila Bolaños	Master	3/26/2004	1.50.37
2:18.10	3/26/2004	Indoor	Arnoldo Alonso	100 M	Libre	Lucila Bolaños	Master	3/26/2004	4.07.14
4:02.36	9/1/2003	Indoor	Arnoldo Alonso	200 M	Libre	Lucila Bolaños	Master	3/26/2004	8.56.53
				400 M	Libre				
10:47.24	9/1/2003	Indoor	Arnoldo Alonso	800 M	Libre				
				50 m	Dorso	Lucila Bolaños	Master	3/26/2004	2.39.59
				100 M	Dorso	Lucila Bolaños	Master	3/26/2004	5.43.58
				100 M	Pecho	Lucila Bolaños	Master	3/26/2004	5.00.47
1:38.44	3/26/2004	Indoor	Arnoldo Alonso	50 M	Pecho	Lucila Bolaños	Master	3/26/2004	2.19.19

*****HOMBRE***** *****MUJERES*****

				4//50	Libre Libre				
R. Erick, R. Sergio, M. Fernando, R. Rodolfo						1.59.00		9/1/2003	
Costa Rica									
				4//50	Com Combinado				
R. Erick, R. Sergio, M. Fernando, R. Rodolfo						2.21.87		9/1/2003	
Costa Rica									

*****MIXTO*****

				4//50	Com Combinado				
R. Erick, M. Guiselle, G. Elizabeth, T. Juan E.						2.36.74		9/1/2003	
Costa Rica									

RÉCORD NACIONAL MASTER PISCINA 25 METROS

*****HOMBRE ***** 19 - 24 *****MUJERES*****

0:32.46	11/15/2003	Master	Arnoldo Rodríguez	50 M	Libre	Ann Margaret Ugalde	Alajuela	11/15/2003	0.42.85
1:13.06	11/15/2003	Master	Hugo Calvo	100 M	Libre	María José Castro	El Milenio	11/15/2003	1.02.32
2:41.69	11/15/2003	Master	Hugo Calvo	200 M	Libre	María José Castro	El Milenio	11/15/2003	2.16.99
3:59.04	11/15/2003	Master	Hugo Calvo	400 M	Libre	María José Castro	El Milenio	11/15/2003	4.48.05
0:41.14	11/15/2003	Master	Hugo Calvo	50 M	Mariposa				
				100 M	Mariposa	María José Castro	El Milenio	11/15/2003	1.10.48
0:53.57	11/15/2003	Master	Hugo Calvo	50 M	Dorso				
1:07.16	11/15/2003	Master	Arnoldo Rodríguez	100 M	Dorso				
0:59.73	11/15/2003	Master	Hugo Calvo	50 M	Pecho				
1:08.12	11/15/2003	Master	Hugo Calvo	100 M	Pecho				

*****HOMBRE ***** 25 - 29 *****MUJERES*****

0:35.34	11/15/2003	Belén	Jeiko Navarro	50 M	Libre	Sandra Arroyo	Cariari	11/15/2003	0.31.23
1:02.37	11/15/2003	Belén	Jeiko Navarro	100 M	Libre	Sandra Arroyo	Cariari	11/15/2003	1-07.51
2:21.40	11/15/2003	UCR	Julio Brenes	200 M	Libre	Sandra Arroyo	Cariari	11/15/2003	2.25.79
0:22.58	11/15/2003	UCR	Julio Brenes	400 M	Libre				
0:55.77	11/15/2003	UCR	Julio Brenes	50 M	Mariposa				
1:28.94	11/15/2003	UCR	Julio Brenes	100 M	Mariposa	Sandra Arroyo	Cariari	11/15/2003	1.10.03
0:46.25	11/15/2003	UCR	Julio Brenes	50 M	Dorso	Julieta Lara	Belén	11/15/2003	0.48.85
1:07.80	11/15/2003	UCR	Julio Brenes	100 M	Dorso	Julieta Lara	Belén	11/15/2003	1.36.43
0:32.90	11/15/2003	Belén	Jeiko Navarro	50 M	Pecho	Sandra Arroyo	Cariari	11/15/2003	0.38.10
1:16.53	11/15/2003	Belén	Jeiko Navarro	100 M	Pecho	Sandra Arroyo	Cariari	11/15/2003	1.20.40
1:22.42	11/15/2003	UCR	Julio Brenes	100 M	C.I	Sandra Arroyo	Cariari	11/15/2003	1.13.70
0:52.11	11/15/2003	UCR	Julio Brenes	200 M	C.I	Sandra Arroyo	Cariari	11/15/2003	2.40.51

*****HOMBRE ***** 30 - 34 *****MUJERES*****

0:26.80	11/15/2003	UCR	Eduardo Sáez	50 M	Libre	Ana Patricia Sibaja	Alajuela	11/15/2003	0.46.08
0:59.01	11/15/2003	UCR	Eduardo Sáez	100 M	Libre				
2:16.02	11/15/2003	UCR	Eduardo Sáez	200 M	Libre				
0:27.34	11/15/2003	UCR	Eduardo Sáez	400 M	Libre				
0:29.96	11/15/2003	UCR	Luis Castro	50 M	Mariposa				
1:07.38	11/15/2003	UCR	Luis Castro	100 M	Mariposa				
0:51.62	11/15/2003	Delf. Humb	Rodrigo Rivas	50 M	Dorso	Ana Patricia Sibaja	Alajuela	11/15/2003	0.58.80
1:12.34	11/15/2003	El Milenio	Rodolfo Rivas	100 M	Dorso				
0:29.27	11/15/2003	UCR	Luis Castro	50 M	Pecho				
1:17.96	11/15/2003	UCR	Luis Castro	100 M	Pecho				
2:08.28	11/15/2003	El Milenio	Rodolfo Rivas	100 M	C.I	Ana Patricia Sibaja	Alajuela	11/15/2003	2.19.48
0:33.47	11/15/2003	UCR	Luis Castro	200 M	C.I				

RÉCORD NACIONAL MASTER PISCINA 25 METROS

*****HOMBRE***** 35 - 39 *****MUJERES*****

0:39.10	11/15/2003	El Milenio	Fernando Madrigal	50	M	Libre	Guiselle Mejia	Caar	11/15/2003	0.39.72
1:07.63	11/15/2003	El Milenio	Fernando Madrigal	100	M	Libre	Guiselle Mejia	Caar	11/15/2003	1.29.24
2:04.41	11/15/2003	Master	Federico Bolaños	200	M	Libre	Guiselle Mejia	Caar	11/15/2003	3.16.88
6:40.50	11/15/2003	Delf. Humb	Carlos Sandino	400	M	Libre	Guiselle Mejia	Caar	11/15/2003	7.15.33
0:05.75	11/15/2003	El Milenio	Fernando Madrigal	50	M	Mariposa				
0:36.90	11/15/2003	El Milenio	Sergio Rodríguez	50	M	Dorso				
0:07.96	11/15/2003	Caar	Juan Carlos Cubillo	50	M	Pecho				
1:05.29	11/15/2003	Delf. Humb	Carlos Sandino	100	M	Pecho				
1:03.34	11/15/2003	El Milenio	Fernando Madrigal	100	M	C.I				
0:07.28	11/15/2003	El Milenio	Fernando Madrigal	200	M	C.I				

*****HOMBRE***** 40 - 44 *****MUJERES*****

0:35.24	11/15/2003	Cariari	José A. Vilanova	50	M	Libre	Mónica Estrada	Cariari	11/15/2003	0.34.21
0:56.03	11/15/2003	Cariari	José A. Vilanova	100	M	Libre	Carmen Fernandez	Master	11/15/2003	1.50.70
1:15.95	11/15/2003	Master	Joe Grady	200	M	Libre	Mónica Estrada	Cariari	11/15/2003	2.46.80
5:04.47	11/15/2003	Master	Joe Grady	400	M	Libre	Mónica Estrada	Cariari	11/15/2003	5.54.53
0:38.15	11/15/2003	Master	Joe Grady	50	M	Mariposa	Mónica Estrada	Cariari	11/15/2003	0.38.65
0:38.36	11/15/2003	Master	Joe Grady	100	M	Mariposa	Mónica Estrada	Cariari	11/15/2003	1.27.48
0:46.70	11/15/2003	Cariari	José A. Vilanova	50	M	Dorso	Mónica Estrada	Cariari	11/15/2003	0.44.02
0:42.43	11/15/2003	Master	Julio R. Quan	100	M	Dorso	Carmen Fernández	Master	11/15/2003	2.19.24
0:38.95	11/15/2003	Cariari	José A. Vilanova	50	M	Pecho	Luz Marina Castro	Master	11/15/2003	1.03.61
0:32.77	11/15/2003	Master	Julio R. Quan	100	M	Pecho				
0:38.91	11/15/2003	Master	Joe Grady	100	M	C.I	Carmen Sibaja	Master	11/15/2003	2.15.69
0:38.53	11/15/2003	Cariari	José A. Vilanova	200	M	C.I	Luz Marina Castro	Master	11/15/2003	4.29.87

*****HOMBRE***** 45 - 49 *****MUJERES*****

0:33.93	11/15/2003	El Milenio	Peter Brennan	50	M	Libre	Liesse Quesada	El Milenio	11/15/2003	0.36.36
0:35.97	11/15/2003	El Milenio	Juan Enrique Toro	100	M	Libre	Guiselle Hernández	Tenis	11/15/2003	1.23.36
				200	M	Libre	Guiselle Hernández	Tenis	11/15/2003	3.02.99
6:23.45	11/15/2003	El Milenio	Juan Enrique Toro	400	M	Libre	Guiselle Hernández	Tenis	11/15/2003	6.12.63
0:46.14	11/15/2003	El Milenio	Juan Enrique Toro	50	M	Mariposa	Liesse Quesada	El Milenio	11/15/2003	0.47.64
0:45.38	11/15/2003	El Milenio	Juan Enrique Toro	100	M	Mariposa	Liesse Quesada	El Milenio	11/15/2003	1.49.93
0:46.89	11/15/2003	El Milenio	Jan Tuinstra	50	M	Dorso	Roxana Ramírez	CAAR	11/15/2003	0.42.87
0:44.23	11/15/2003	El Milenio	Jan Tuinstra	100	M	Dorso	Guiselle Hernández	Tenis	11/15/2003	1.39.22
0:44.86	11/15/2003	El Milenio	Peter Brennan	50	M	Pecho	Roxana Ramírez	CAAR	11/15/2003	0.48.62
0:38.59	11/15/2003	El Milenio	Jan Tuinstra	100	M	Pecho	Roxana Ramírez	CAAR	11/15/2003	1.44.76
				100	M	C.I	Guiselle Hernández	Tenis	11/15/2003	1.33.58
0:32.12	11/15/2003	El Milenio	Juan Enrique Toro	200	M	C.I	Roxana Ramírez	CAAR	11/15/2003	3.35.91

RÉCORD NACIONAL MASTER PISCINA 25 METROS

*****HOMBRE***** 50 - 54 *****MUJERES*****

1:38.97	11/15/2003	Master	Erick Robinson	50	M	Libre	Aleida Rangel	Indoor	11/15/2003	0.45.91
1:38.03	11/15/2003	Master	Erick Robinson	100	M	Libre	Aleida Rangel	Indoor	11/15/2003	1.41.70
1:32.98	11/15/2003	Master	Erick Robinson	200	M	Libre	Aleida Rangel	Indoor	11/15/2003	3.34.37
1:24.98	11/15/2003	Master	Erick Robinson	400	M	Libre	Aleida Rangel	Indoor	11/15/2003	7.37.56
1:38.04	11/15/2003	Master	Erick Robinson	50	M	Mariposa	Aleida Rangel	Indoor	11/15/2003	1.05.61
1:16.76	11/15/2003	Master	Erick Robinson	100	M	Mariposa				
1:38.05	11/15/2003	Master	Erick Robinson	50	M	Dorso	Carmen Carrasco	El Milenio	11/15/2003	1.01.95
1:27.43	11/15/2003	Master	Erick Robinson	100	M	Dorso	Aleida Rangel	Indoor	11/15/2003	2.03.10
1:38.73	11/15/2003	Master	Erick Robinson	50	M	Pecho	Aleida Rangel	Indoor	11/15/2003	1.00.53
				100	M	Pecho	Aleida Rangel	Indoor	11/15/2003	2.10.60
1:24.95	11/15/2003	Master	Erick Robinson	100	M	C.I	Lilliana González	Master	11/15/2003	2.22.30
1:29.97	11/15/2003	Master	Erick Robinson	200	M	C.I	Lilliana González	Master	11/15/2003	5.04.76
				400	M	C.I				

*****HOMBRE***** 55-59 *****MUJERES*****

1:24.90	11/15/2003	Belén	Estéfano Pignani	50	M	Libre	Zahida Chinchilla	Aurea	11/15/2003	0.45.21
1:23.40	11/15/2003	Belén	Estéfano Pignani	100	M	Libre	Zahida Chinchilla	Aurea	11/15/2003	1.35.97
1:17.36	11/15/2003	Master	Ricardo Pihen	200	M	Libre	Zahida Chinchilla	Aurea	11/15/2003	3.25.96
1:08.33	11/15/2003	Master	Ricardo Pihen	400	M	Libre	Zahida Chinchilla	Aurea	11/15/2003	7.12.07
1:02.12	11/15/2003	Belén	Estéfano Pignani	50	M	Mariposa	Zahida Chinchilla	Aurea	11/15/2003	1.02.65
1:04.98	11/15/2003	Master	Ricardo Pihen	100	M	Mariposa				
1:05.79	11/15/2003	Belén	Estéfano Pignani	50	M	Dorso	Zahida Chinchilla	Aurea	11/15/2003	1.11.28
1:07.46	11/15/2003	Master	Ricardo Pihen	100	M	Dorso	Zahida Chinchilla	Aurea	11/15/2003	2.26.87
1:07.98	11/15/2003	Belén	Estéfano Pignani	50	M	Pecho				
1:08.02	11/15/2003	Master	Ricardo Pihen	100	M	Pecho	Zahida Chinchilla	Aurea	11/15/2003	2.29.30
1:04.32	11/15/2003	Belén	Estéfano Pignani	100	M	C.I	Zahida Chinchilla	Aurea	11/15/2003	2.11.80
1:08.30	11/15/2003	Master	Ricardo Pihen	200	M	C.I				

60- 64 *****MUJERES*****

				50	M	Libre	Iris Sánchez	Aurea	11/15/2003	1.08.60
				100	M	Libre	Iris Sánchez	Aurea	11/15/2003	2.24.13
				200	M	Libre	Maria Ester Jiménez	Master	11/15/2003	5.01.70
				400	M	Libre	Maria Ester Jiménez	Master	11/15/2003	10.20.99
				50	M	Mariposa	Iris Sánchez	Aurea	11/15/2003	1.19.79
				100	M	Mariposa	Iris Sánchez	Aurea	11/15/2003	3.15.71
				50	M	Dorso	Iris Sánchez	Aurea	11/15/2003	1.22.20
				100	M	Dorso	Maria Ester Jiménez	Master	11/15/2003	3.07.20
				50	M	Pecho	Elena Fernandez	Alajucla	11/15/2003	1.19.11
				100	M	Pecho	Maria Ester Jiménez	Master	11/15/2003	3.11.93
				100	M	C.I	Iris Sánchez	Aurea	11/15/2003	2.56.48
				200	M	C.I	Iris Sánchez	Aurea	11/15/2003	6.29.22

RÉCORD NACIONAL MASTER
PISCINA 25 METROS

65- 69

*****MUJERES*****

				50 M	Libre	Cecilia Vargas	Master	11/15/2003	1.37.75
				100 M	Libre	Cecilia Vargas	Master	11/15/2003	3.33.10
				200 M	Libre	Cecilia Vargas	Master	11/15/2003	7.07.73
				400 M	Libre	Cecilia Vargas	Master	11/15/2003	13.32.81
				100 M	Mariposa	Cecilia Vargas	Master	11/15/2003	4.49.47
				50 M	Dorso	Cecilia Vargas	Master	11/15/2003	1.45.45
				100 M	Dorso	Cecilia Vargas	Master	11/15/2003	3.22.06
				50 M	Pecho	Cecilia Vargas	Master	11/15/2003	2.28.31
				100 M	Pecho	Cecilia Vargas	Master	11/15/2003	5.27.07
				100 M	C.I	Cecilia Vargas	Master	11/15/2003	4.12.49

*****HOMBRE*****

70- 74

1:35.52	11/15/2003	Indoor	Arnoldo Alonso	50 M	Libre				
3:28.10	11/15/2003	Indoor	Arnoldo Alonso	100 M	Libre				
6:42.38	11/15/2003	Indoor	Arnoldo Alonso	200 M	Libre				
13:02.59	11/15/2003	Indoor	Arnoldo Alonso	400 M	Libre				
1:38.38	11/15/2003	Indoor	Arnoldo Alonso	50 M	Pecho				

RECORD NACIONAL ABSOLUTO 50 METROS

0.23.87	Julio, 2000	Heredia, mayor	Esteban Blanco	50 M	Libre	Sylvia Poll	Caritari- Juv B	9-Aug-87	0.26.09
0.53.05	4/24/2004	Batón / Mayor	Roberto Sanso	100 M	Libre	Sylvia Poll	Caritari- Juv B	1988 Agosto	0.55.52
1.57.86	1/15/1994	ACANA Mayor	Jaime Lipzyc	200 M	Libre	Claudia Poll	Caritari mayor	10-Aug-97	1.57.48
4.00.20	1993 Nov.23	ACANA Mayor	Jaime Lipzyc	400 M	Libre	Claudia Poll	Caritari mayor	10-Aug-97	4.06.56
				800 M	Libre	Claudia Poll	Caritari Mayor	10-Aug-97	8.29.05
15.47.96	1993 Nov.25	ACANA Mayor	Jaime Lipzyc	1500 M	Libre	Claudia Poll	Caritari Mayor	6/20/1993	16.43.26
0.25.72	24-Apr-04	Batón, Juv B	Jorge Arce	50 M	Mariposa	Claudia Poll	Caritari Mayor	08 de junio 1999	0.29.83
0.57.18	24-Apr-04	Batón, JuvB	Jorge Arce	100 M	Mariposa	Maria Milagro Paris	Caritari Mayor	7/23/1980	1.02.80
2.06.03	1993 julio 21	Caritari JUV B	Sebastian Lagler	200 M	Mariposa	Melisse Mata	Belén Mayor	Aug-98	2.16.89
0.28.95	Jul-03	Saint Paul, May	Roberto Sanso	50 M	Dorso	Sylvia Poll	Caritari Mayor	7-Jul-89	0.30.15
1.01.26	Jul-98	Naranjo JUV B	Luis Soto	100 M	Dorso	Sylvia Poll	Caritari JUV B	9-Aug-87	1.01.86
2.11.06	1993 Nov. 22	Indoor /Mayor	Erick Greenwood	200 M	Dorso	Sylvia Poll	Caritari Mayor	8/29/1992	2.11.66
0.30.04	Julio, 2003	CAAR, Mayor	Juan Jose Madrigal	50 M	Pecho	Marcela Salas	Caar Mayor	4/24/2004	0.36.35
1.05.33	23-Aug-91	Caritari JUV B	Juaquin Lagler	100 M	Pecho	Sandra Arroyo	Caritari JUV B	27-Jul-94	1.15.21
2.19.91	20-Aug-91	Caritari JUV B	Juaquin Lagler	200 M	Pecho	Sandra Arroyo	Caritari Juv B	23-Nov-93	2.39.38
2.08.63	Sep. 1982	Indoor /Mayor	Andrey Aguilár	200 M	C.I.	Claudia Poll	Caritari Mayor	13 enero. 1995	2.16.43
4.37.07	Sep. 1982	Indoor /Mayor	Andrey Aguilár	400 M	C.I.	Claudia Poll	Caritari Mayor	1992 Julio	4.50.35
1.38.56	1-Jul-92	Selecc. Nacional	Selecc. Nacional	200 M	R.Libre	Selección Nacional JB	San Jose. CR	Jul-94	1.53.70
3.41.17	Jul-92	Selecc. Nacional	Selecc. Nacional	400 M	R. Libre	II JB Selecc. Nacio	Indianapolis	Aug-87	3.55.43
8.03.20	Jul-92	Selecc. Nacional	Selecc. Nacional	800 M	R. Libre	Poll/JB Selecc.Naci	Indianapolis	Aug-87	8.24.25
4.02.96	Jul-94	Selecc. Nacional	Selecc. Nacional	400 M	R. Comb	Mauri/JB Selecc.Na	Indianapolis	Aug-87	4.23.11

Estadista Realizada por Bach. Elizabeth Zumbado
Entrenadora Natación Caritari

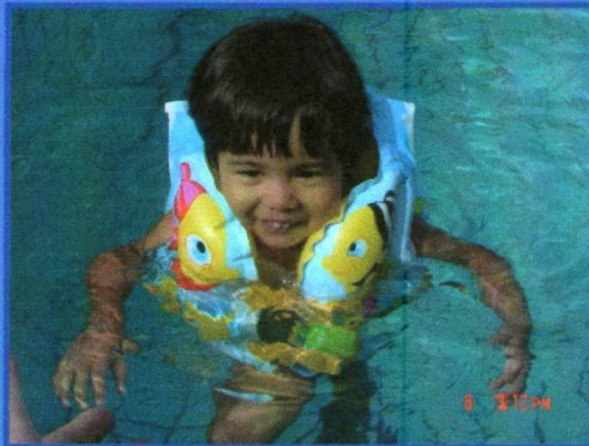
RECORD NACIONAL ABSOLUTO 25 METROS

0.23.54	Feb-04	UCR	Esteban Bianco	50	M	Libre	Claudia Poll	Cartari- Mayor	13-Jan-95	0.26.14
0.52.21	Feb-04	Belén	Roberto Sanso	100	M	Libre	Claudia Poll	Cartari- Mayor	8-Feb-97	0.54.56
1.55.31	18-Apr-97	INDOOR	Dennis Chaves	200	M	Libre	Claudia Poll	Cartari- Mayor	17-Apr-97	1.54.17
4.06.11	18-Apr-97	INDOOR	Kurt Niehaus	400	M	Libre	Claudia Poll	Cartari- Mayor	17-Apr-97	4.00.03
16.15.53		INDOOR	Kurt Niehaus	800	M	Libre	Claudia Poll	Cartari- Mayor	8-Feb-97	8.27.92
0.27.21	Dec-96	Belén	Jorgue Arguedas	1500	M	Libre	Sylvia Poll	Cartari- Juv A	12/13/1985	17.15.96
0.57.84	Apr-97	Cartari	Sebastian Buchheim	50	M	Mariposa	Sandra Arroyo	Cartari- Mayor	Apr-97	2.35.41
2.03.14	Apr-97	Cartari	Sebastian Buchheim	100	M	Mariposa	Melissa Mata	Belén-Mayor	4/1/1997	1.03.60
0.30.35	Feb-97		Luis Elizondo	200	M	Mariposa	Melissa Mata	Belén-mayor	1-Apr-97	2.16.62
1.00.16	Apr-97	Naranjo	Luis Soto	50	M	Dorso	Marcela Cuesta	Cartari- menor	11/20/1978	0.33.00
2.12.05	Feb-97	ACANA	Juan Ml. Duran	100	M	Dorso	Silvia Poll	Cartari- Juv. B	16-May-86	1.06.75
0.31.17	18-Apr-97	INDOOR	Juan José Madrigal	200	M	Dorso	Silvia Poll	Cartari- Juv. B	5/16/1986	2.25.12
1.03.62	3-Dec-95	INDOOR	Juan José Madrigal	50	M	Pecho	Sandra Arroyo	Cartari- Mayor		0.31.17
2.15.60	3-Dec-95	INDOOR	Juan José Madrigal	100	M	Pecho	Sandra Arroyo	Cartari- Mayor	Apr-97	1.12.93
			Juan José Madrigal	200	M	Pecho	Sandra Arroyo	Cartari- Mayor	Apr-97	2.35.41
				100	M	C.I	Claudia Poll	Cartari- Mayor	4/1/1999	1.03.51
2.09.73	3-Dec-95	Cartari	Sebastian Buchheim	200	M	C.I	Claudia Poll	Cartari- Mayor	1-Dec-95	2.15.55
4.42.44	3/11/1988	Cartari juv a	Juquin Lagier	400	M	C.I	Sylvia Poll	Cartari- Mayor	16-May-86	5.12.81

Estadista Realizada por Bach. Elizabeth Zumbado
Entrenadora Natación Cartari

II PARTE

- METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN EN NIÑOS DE CERRO A DOCE AÑOS



FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO FÍSICO TÉCNICO CON NIÑOS DE 0 A 12 AÑOS.

Generalidades

Es de gran importancia, que los niños experimenten su introducción al agua como algo satisfactorio, utilizando cantos y juegos, mientras se le brinda el baño matutino al bebé, como lo dice Del Castillo (2001), "el niño que ha experimentado el medio como algo satisfactorio desarrolla una actitud acuática positiva y aunque no aprenda técnicas específicas hasta más adelante, su conducta en el agua será sustancialmente diferente de aquel que no la tiene".

Estudios realizados le dan una gran importancia de la práctica acuática en las primeras etapas de desarrollo. Estudios alemanes, realizados con niños en edad escolar, pusieron de manifiesto, que aquellos que realizaban prácticas acuáticas desde bebés, mostraban un coeficiente intelectual más alto, que aquellos otros, que no sabían nadar, destacando que las actividades acuáticas en edades tempranas mejoraban la atención y la independencia (Diem y cols, 1978).

Por su parte Cirigliano (1989), en Moreno, Abellán y López, se indica que las prácticas acuáticas, favorecen el desarrollo simétrico de los ejes longitudinal y transversal, rectifican y previenen las desviaciones de la columna vertebral, ejercitan la destreza motriz, respetando las cualidades naturales de los niños, actúan como prevención de posibles retrasos psicomotores, se utilizan como sistema de rehabilitación terapéutica, evitan el aumento de la atrofia muscular, desarrollan la caja

torácico y aportan una mejor oxigenación a las células. También desarrollan la seguridad y dominio de sí mismo, incrementan el conocimiento y dominio del cuerpo, aseguran la supervivencia del niño en el agua, favorecen la comunicación del niño con el adulto y de los niños entre sí, y mejoran la calidad de vida en general. Las prácticas acuáticas proporcionan al niño, un mejor desarrollo en la motora gruesa, motora fina, cognitiva, comunicación y socialización.

Franco y otro, 1980, afirman, que la práctica acuática en estas etapas de formación refuerza la personalidad y la independencia, e incluso puede influir de manera importante en el proceso de adquisición del lenguaje. También atribuyen a la actividad acuática una indudable mejora del aspecto social.

La práctica en el medio acuático, dota de nuevas posibilidades motrices al niño, permitiéndole tener nuevas experiencias que le ayudarán a crecer, por ello la experiencia acuática debe ser paralela al crecimiento y estar presente de forma continuada, pero reconociendo que no por mucha cantidad o precocidad se van a adelantar ni la maduración ni el crecimiento. Ahora bien, si no existe, sí que se va a perder la oportunidad de desarrollar unas habilidades motrices acuáticas al igual que se desarrollan las terrestres (De Castillo, 2001).

Basándose en los estudios realizados al respecto y a su experiencia Moreno, 2002, describe un método de trabajo al que denomina, "Método Acuático Comprensivo", que aunque principalmente se ha aplicado en la etapa de 6 a 12 años,

las últimas experiencias se han utilizado en la etapa de 0 a 6 años, aunque con algunas adaptaciones.

El principal objetivo que persigue este programa, es conseguir que el niño disfrute moviéndose libremente en el agua, en interacción con sus padres y con los educadores, de tal forma que la práctica acuática sea un elemento más en su formación integral.

Bebés de 0 a 3 años

Este trabajo está basado en el desarrollo de los niños de 0 a 6 años en el medio acuático, siempre realizado a través del juego. Esta propuesta se compone de diez fases divididos en dos; el primer programa esta propuesto para llevarlo a cabo desde los 0 a los 3 años, consta de seis fases:

1. La primera fase se desarrolla en la bañera, comenzando con la familiarización entre los órganos sensoriales del niño y el agua. Esto se consigue salpicándole la cara e introduciendo parte de su cabeza dentro del agua. Los padres estarán en todo momento en contacto directo con el bebé, dándole seguridad, a la vez que lo colocan en distintas posiciones, para que experimente la sensación de flotación.

(foto 33)



(Foto 33, propiedad de los autores)

2. La fase de tonificación muscular lo produce el paso de la bañera a la piscina, donde se trabaja la movilidad de brazos y piernas, por medio de diferentes agarres, por parte del educador al niño y del niño al educador. (fotos 34)



(Fotos 34, propiedad de los autores)

3. La siguiente fase es la de equilibración, en la que se trabajaran las diferentes flotaciones, introduciendo a los ejercicios de la fase anterior la alternancia en el apoyo de las manos y aumentando el intervalo de tiempo entre ellos. (foto 35)



(Foto 35, propiedad de los autores)

4. La siguiente fase es la de inmersiones, desglosada en cuatro apartados. Esta fase debe comenzar una vez que el niño domine las destrezas por encima del agua. (foto 36)



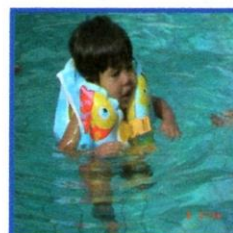
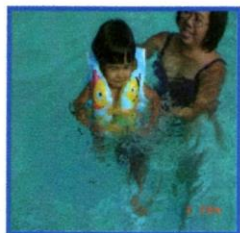
(Foto 36, propiedad de los autores)

5. Fase de saltos desde la orilla de la piscina, el objetivo principal es animar a que el niño realice el salto por sí solo. El educador nunca puede perder el contacto visual con el niño. (fotos 37)



(Fotos 37, propiedad de los autores)

6. Fase de desplazamientos autónomos básicos, el objetivo principal es disminuir las superficies de apoyo progresivamente, hasta conseguir que el niño, realice un pequeño desplazamiento, mediante los movimientos propulsores de sus brazos y piernas. (fotos 38)



(Fotos 38, propiedad de los autores)

Niños de 3 a 6 años

El segundo programa está propuesto para llevarlo a cabo desde los 3 a los 6 años, y consta de cuatro fases:

1. Fase de equilibración, en esta fase cabe destacar el trabajo en la respiración y la flotación, antes de conseguir una buena equilibración sobre elementos flotantes. (foto 39)



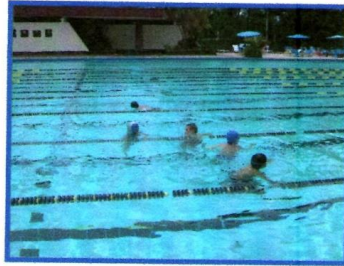
(Foto 39, propiedad de los autores)

2. Fase de desplazamientos autónomos complejos, lo más importante es el trabajo en la propulsión, tanto de brazos como de piernas. Los desplazamientos autónomos comenzarían en flotación ventral (la posición más cómoda para los niños) para pasar, posteriormente, a los desplazamientos en flotación dorsal. (foto 40)



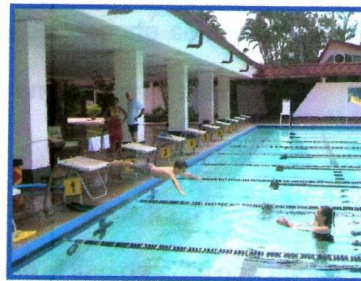
(Foto 40, propiedad de los autores)

3. Fase de giros, esta fase centra su trabajo en los giros sobre el eje longitudinal, aunque siempre teniendo en cuenta el eje transversal. (foto 41)



(Foto 41, propiedad de los autores)

4. Fase de manipulaciones, en esta fase se incluyen tanto lanzamientos como recepciones. (foto 42)



(Fotos 42, propiedad de los autores)

Modelo tomado de Moreno, Abellán y López 2003

La llegada a la edad de los seis o siete años, es el inicio de la fase denominada de los movimientos deportivos (Lizano y Maldonado 1987). De acuerdo con Gallahue (1982) las diferentes fases se dividen en: la "etapa de transición" (entre los seis y los diez años), la "etapa específica" (entre los diez y los catorce años) y la "etapa

especializada" (a partir de los catorce años). La etapa de transición es para los niños y las niñas, el momento de la participación en los juegos motores, y de reglas, se caracteriza, desde el punto de vista motor, por la combinación y coordinación de patrones motores fundamentales. El principal interés de los niños se dirige hacia el rendimiento y el logro de metas cada vez mayores, aunque todavía no puedan percibir adecuadamente sus capacidades y limitaciones.

En esta etapa, conviene fomentar la diversificación de las actividades motrices. En la etapa específica, se comienza a desarrollar el interés selectivo de los niños y las niñas, hacia determinados tipos de deportes, individuales o colectivos, y tenderán a orientar su práctica en un sentido competitivo o recreativo. El conocimiento de sus capacidades es ya bastante importante, comienza aparecer una motivación por ejecutar correctamente las habilidades específicas del deporte seleccionado, en este caso la natación, y se toma conciencia del valor de entrenar para mejorar.

Según Meinel y Schnabel (1988), la iniciación deportiva en término general se puede situarse en torno a los seis o siete años, según el tipo de actividad deportiva. La opinión de estos autores es que, los alumnos y alumnas, entre otras cosas, van poniendo de manifiesto el importante control motor que adquieren a partir de dicha edad, su gran motivación hacia la actividad deportiva y un rápido aumento de su capacidad de aprendizaje motor. Como consecuencia de ello, dichos autores expresan la importancia de plantearse en las clases de las escuelas deportivas, por lo menos, "el logro de la coordinación global de las destrezas motoras deportivas elementales".

Aunque, en general, los niños y niñas en este período muestran una buena disposición por el rendimiento motor, también se puede observar que los que poseen una baja capacidad tienen una muy escasa disposición hacia el rendimiento durante las competiciones. Asimismo, estos autores manifiestan que en esta etapa, la atención del alumnado es muy fluctuante, por lo que les cuesta concentrarse en determinadas tareas. Entre los diez y los doce años de edad, Meinel y Schnabel (1988) consideran que se encuentra la "fase de la mejor capacidad de aprendizaje motor durante la niñez", en la cual los niños y las niñas, además de mantener una gran motivación hacia el deporte y hacia el rendimiento, son capaces de adquirir movimientos nuevos sin haberlos ejercitado anteriormente por largo tiempo, aspecto que también es señalado por Seybold (1974). Es por esto que es tan importante aprovechar tal capacidad de aprendizaje para el desarrollo deportivo, especialmente en aquellos deportes con componentes técnico - tácticos, evitando la búsqueda de rendimientos tempranos específicos y tratando de que los aprendices adquieran los fundamentos motores más amplios y multilaterales que sea posible. Su capacidad de concentración y de perseverancia para solucionar problemas motores aumenta considerablemente, respecto a la fase anterior, como consecuencia del desarrollo de sus facultades intelectuales, emocionales y volitivas.

Durand (1988) también considera que la edad de seis o siete años constituye un período, en el que finalizan las grandes transformaciones de los patrones motores básicos y que da lugar al comienzo del aprendizaje de las habilidades deportivas, entrando en lo que Durand, denomina como "fase de motricidad deportiva". Este autor,

llama por un lado la atención, sobre la relación entre los patrones motores básicos y el automatismo, que son genéricos y que están más directamente bajo el control de la maduración del sistema nervioso central y por el otro lado, las habilidades deportivas que dependen del aprendizaje, de la transmisión social y de los procesos de tratamiento de la información específica.

Seefeldt (1979), considera que es una condición indispensable favorecer la construcción y el dominio de los patrones motores básicos para conseguir en el futuro un aprendizaje eficaz de las habilidades deportivas. De acuerdo con Gagné, 1968; Magill, 1982; en Durand, 1988, un aprendizaje sólo puede tener lugar cuando los alumnos y las alumnas están preparados para ello, es decir, cuando poseen los requisitos que conlleva dicho aprendizaje y la capacidad para reorganizarlos. Por ello mismo, para Durand (1988) es inútil, ineficaz e incluso peligroso, abordar aprendizajes muy específicos de un deporte, antes de que el niño o la niña posean los prerrequisitos que demanda el aprendizaje de tales habilidades.

Veroff (1969), considera que entre los seis y los doce años aproximadamente, tiene lugar una fase de intercambios sociales intensos, en la cual los niños y las niñas tienden a interactuar con otros niños y niñas de forma placentera y con espontaneidad. Según este autor, sus acciones en este período tienen, frecuentemente, objetivos sociales, surgiendo una tendencia a rivalizar con sus semejantes y a transformar toda clase de situaciones en competiciones.

Si bien, como indica el propio Durand, para la mayoría de los autores la iniciación deportiva puede comenzar entre los seis y los doce años, por su parte él al igual que Meinel, Schnabel, y Seybold es a partir de los nueve años, cuando los niños y las niñas se encuentran en un momento apropiado, para que tal iniciación comience a ser eficaz. Se trata, sobre todo, según Durand, de "empapar" inicialmente al alumnado de un ambiente deportivo, a partir de experiencias variadas y multiformes; que proporcionen una formación motriz muy general y diversificada, alejada todavía de los aprendizajes muy especializados, ya que estos pueden ser diferidos sin retrasar la posibilidad de éxito deportivo.

También Seybold (1974), llamó la atención sobre la importancia de dejar madurar el movimiento de los niños y las niñas de seis a ocho años y no imponerles prematuramente el estilo de movimiento, que esta autora llama "gimnástico deportivo", permitiendo así que terminen de elaborar lo que ella misma denomina "núcleo cinético". Esto con el fin de preparar correctamente el camino hacia el futuro rendimiento en la práctica deportiva.

La competición en esta etapa, tiene sobre todo un carácter formal, cuyo significado no son capaces de interpretar, dado que los niños y las niñas de esta edad poseen un sentimiento vital, que los hace sentirse capaces de todo, con una ilimitada confianza en sí mismos que les guía para afrontar el mundo circundante (Mester, 1959).

Por otra parte, según Seybold (1974), aunque los niños y las niñas en este período comienzan a ser perseverantes en la consecución de los objetivos que se proponen, su concentración sólo se mantiene mientras persiste su interés, decayendo ambos aspectos (atención e interés) si la actividad se prolonga demasiado.

A partir de los ocho años, según esta misma autora, la madurez motriz ofrece las premisas para el estilo "gimnástico deportivo" y la forma en bruto de las técnicas deportivas, siendo éste un momento muy apropiado para el comienzo del aprendizaje de habilidades deportivas y para que los alumnos y las alumnas lleguen a conocer la mayor cantidad posible de modalidades deportivas. Aunque todavía en este período "la forma de acción es el obrar utilitario de determinación subjetiva (trabajo de orientación egoísta)", comienza a desarrollarse la capacidad crítica y el sentido del "compañerismo", formándose grupos auténticos.

Con la competición, los alumnos y alumnas de este tramo de edad comienzan a tener una actitud más realista y prosaica, van aprendiendo a juzgar de forma crítica su propia capacidad, apoyados en la comparación de su rendimiento con el de sus compañeros y compañeras.

Para Seybold (1974), el niño y la niña desde los 10 años empiezan a interesarse por las cosas que pasan, por las leyes y por los principios, comenzando a surgir el pensamiento teórico y la capacidad de abstracción y comprensión, al menos de una manera aproximada. La actitud crítica frente a su propia actividad frena el movimiento,

y si anteriormente sus movimientos eran abundantes y desenvueltos, comienzan a ser ahora dominados, convenientes y económicos. La forma social de relación se manifiesta en el grupo, surgiendo importantes sentimientos de amistad y solidaridad, que alcanzan a todos los miembros del grupo con respecto a otros grupos de clase. En relación con las actividades competitivas, él señala que los alumnos y las alumnas de esta edad valoran sus capacidades, comparándolas con las de sus compañeros y compañeras, y limitan sus actuaciones a la medida de sus capacidades. Ello les lleva frecuentemente a rechazar actividades que les parecen demasiado difíciles, exagerando de manera consciente las dificultades imaginadas.

Igualmente Knapp (1971) manifestó, que hasta los nueve años aproximadamente la fuente principal de placer de niños y niñas la constituye, la acción libre y el intento de ensayar nuevos movimientos por el gusto de hacerlos. Hacia los nueve o diez años, comienza a aparecer el interés por los movimientos eficaces y el rendimiento. A partir de este período comienzan a interesarse especialmente por los deportes y por su competencia en ellos, aunque, como señala Knapp, todavía les cuesta trabajo mantener su atención controlada y no son capaces de valorar el ejercicio, salvo cuando sea por algo que puede hacerse de manera inmediata.

En torno a los once años adquieren mayor relieve la competición y los deportes de equipo, utilizándolos como una forma de medirse con sus compañeros y compañeras, aunque jueguen en el mismo equipo.

También señala las dificultades que todavía tienen los niños y las niñas en esta edad, para poder captar la idea de la cooperación y del trabajo en equipo, conducta que, matiza Knapp, no es debida al egoísmo o a la poca inteligencia, sino a la falta de madurez.

Blázquez (1995), sostiene un planteamiento muy similar al de los autores y autoras anteriores. Para este autor el período comprendido entre los seis o siete años y entre los nueve o diez años lo constituye una etapa de estructuración motriz o de experiencia motriz generalizada, lo que es necesario hacer prevalecer un carácter lúdico y motivador en todas las actividades que se realicen a lo largo de la misma, con baja exigencia cualitativa y cuantitativa. Se trata, sobre todo, de enriquecer la experiencia motriz de los alumnos y de las alumnas de forma generalizada y global, sin acentuar aprendizajes específicos. Por tanto, los contenidos de iniciación deportiva en esta fase, según él, deberán orientarse hacia el desarrollo y consolidación de las habilidades básicas y a la adquisición de los principios y fundamentos tácticos comunes. (fotos 43)



(Fotos 43, propiedad de los autores)

La etapa comprendida entre los nueve o diez años, constituye un período de toma de contacto con las prácticas deportivas o iniciación deportiva generalizada, el cual tiene una importancia fundamental para la iniciación deportiva, por las consecuencias posteriores. Por tanto, a lo largo de esta fase se deberá poner al niño y a la niña en contacto con la actividad deportiva propiamente dicha, introduciendo los elementos básicos de distintos deportes, lo que dará lugar a una formación polideportiva cuyos contenidos girarán en torno a la iniciación, a los gestos técnicos específicos sin olvidar el trabajo generalizado, que asegure una amplia gama de posibilidades de especialización posterior y a los esquemas tácticos generales y específicos de cada modalidad deportiva.

A partir de los doce años, los alumnos y las alumnas entran en una etapa donde podría tener lugar una iniciación deportiva especializada, de acuerdo con sus intereses y capacidades (Blázquez, 1995).

Desde otra perspectiva quizás más funcional, Bayer (1992), señala que la práctica de los juegos deportivos colectivos, basados en la comprensión y en la cooperación de las reglas; no puede ser abordada antes de los once o doce años:

"La edad en la cual el niño accede a la socialización verdadera, después de haber dominado su egocentrismo y dominado la inestabilidad de su atención. Toma conciencia de la esencia de las reglas hacia los 11 años, y es capaz de comprenderlas y modificarlas tras un consenso con todos los jugadores implicados, y entonces el niño adquiere la reciprocidad, es decir la posibilidad de ponerse en el lugar de otro". "Si

bien, vistos desde el exterior, los niños, antes de los 11 años, parecen jugar juntos cooperando y ayudándose mutuamente, la realidad vivida se revela como totalmente diferente: juegan uno al lado del otro, cada uno absorto en su propio juego, sin prestar atención a la actividad del otro, más que en el caso de poder tener elementos susceptibles de procurar placer y satisfacción”

A este respecto Bayer parece referirse en este caso, a una práctica de tales deportes en su versión “oficial”, con la aplicación íntegra de todo el reglamento, y con una exigencia mínima de calidad técnico táctica, ya que previamente se pronuncia en un sentido diferente cuando señala que:

“ Para jugar, hay que proponer primero reglas simples, reglas que permitan al niño practicar la actividad sin encontrar las complicaciones y sutilezas del reglamento federativo codificado por las instituciones oficiales». «Anteriormente, ante situaciones nuevas aparecidas a lo largo del juego y fuente de problemas, la introducción de nuevas reglas se revelará progresivamente necesaria para completar el ‘mínimo’ de partida” (Bayer, 1992).

En relación con este mismo tema, Meinel y otro (1988) consideran, que los niños y niñas de diez a doce años de edad, ya son capaces de integrarse bien en su grupo y buscan obtener el máximo rendimiento de competencia en conjunto.

Para iniciar el proceso de aprendizaje deportivo, es necesario asegurarse, previamente de que los alumnos y las alumnas han alcanzado un desarrollo suficiente

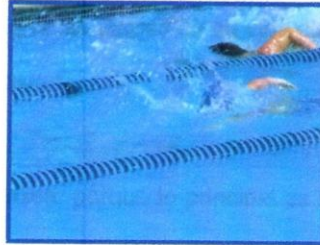
de las habilidades motrices básicas. La importancia de ello, no sólo es fundamental desde el punto de vista de la existencia, de una disponibilidad cognitivo motriz para adquirir y desarrollar nuevas habilidades, sino también desde el punto de vista psicoafectivo y socio - afectivo, si se tiene en cuenta lo que tal carencia podría suponer, en términos de desarrollo, de sentimientos, de incompetencia aprendida (Ruiz, 1994), al enfrentar a los aprendices, a la realización de tareas para las que no están preparados y a los fracasos.

En este sentido se hace muy importante considerar las características y requisitos de la práctica, así como la dificultad y complejidad que conllevan, de manera intrínseca, las diferentes modalidades deportivas individuales y colectivas. Como señalan Ruiz y otro (1997), tales dificultades han de entenderse en relación con las demandas de control motor, reclamadas por la correspondiente modalidad deportiva, existiendo acciones deportivas, cuya realización supone un enorme problema, hasta para los campeones más expertos y otras que son asequibles a la mayoría de los practicantes. Además, a dicho sentido del término dificultad, hay que asociarle el de complejidad, el cual resalta el grado de incertidumbre que presenta la situación y los elementos que componen la propia ejecución. (Información consultada en Moreno, Abellán y López, 2004) (Foto 44)

Mariposa



Libre



Pecho



Dorso



(Fotos 44, propiedad de los autores)

Recomendaciones para trabajar las Cualidades Físicas en los niños de 6 a 12 años (foto 45)



(Foto 45, propiedad de los autores)

Se debe tomar en cuenta cuando se esta preparando el trabajo para los niños, que estos no son adultos en pequeño, cada uno tiene las etapas de su vida claramente definidas y con características propias y además distintas.

La natación no debe apartarse de esta premisa, porque lo principal es lograr un desarrollo integral del niño, y luego construir al atleta de rendimiento y alto rendimiento.

Es por ello que a partir de 6 a 7 años:

Es una etapa de grandes modificaciones orgánicas, sube rápidamente de talla, tiene un metabolismo intenso, gran consumo energético, existe desequilibrio de las funciones respiratorias y circulatorias, el sistema óseo en pleno crecimiento, gran facilidad para el aprendizaje de movimientos (edad escolar) ya a los 7 años el Sistema Nervioso Central ha alcanzado un alto grado de desarrollo.

Desarrollo de las Cualidades Físicas.

Velocidad:

Carreras cortas, a máxima intensidad y con larga pausa compensadora y pocas repeticiones. Distancias de 20 metros. Al 100% de 4 a 5 repeticiones.

Fuerza:

Estimular con cargas de escaso volumen e intensidad, el propio peso del cuerpo es suficiente.

La fuerza máxima o pura se descarta, y el uso de sistemas estáticos (isométricos).

La fuerza de resistencia puede trabajarse con el peso del cuerpo. De 3 a 5 series de 10 a 15 repeticiones con pausas de 2 minutos, una vez por semana.

La fuerza rápida fundamental para cualquier deporte, se puede utilizar partiendo desde todas las posiciones y carreras lanzadas. De 3 series, 5 repeticiones, alta intensidad, pausas mayores de 3 minutos, se realiza 1 vez por semana.

Resistencia:

Existe baja capacidad de absorción del oxígeno, no es aconsejable esta actividad.

Coordinación:

Es fundamento como base para el desarrollo posterior de la técnica deportiva, debe ser a través de tareas múltiples seguidas de un proceso de corrección.

Flexibilidad – Elasticidad:

Si se entrena adecuadamente se logran altos niveles de desarrollo, deben de efectuarse en las sesiones de práctica al principio y al final de la tarea.

Se descartan los ejercicios estáticos o en posiciones rígidas.

De 8 a 10 años:

El desarrollo es más regular y dosificado, existe equilibrio y estabilización de sistemas, pero el cardio respiratorio se fatiga fácilmente.

Velocidad:

Se trabaja con tareas de movimiento veloz y ejercitaciones de velocidad corta, con largas pausas compensatorias. Distancias de 30 a 40 metros al 100%, 1 serie con 5 repeticiones con pausas largas.

Fuerza:

Hay un incremento de la fuerza rápida, no se trabaja la fuerza máxima ni la fuerza de resistencia, se trabaja 5 series, de 10 ó 15 repeticiones con pausas cada 3 ó 4 repeticiones.

Resistencia:

Los procesos aeróbicos producen rápidamente buena dosis de energía, por lo que los niños pueden correr algunos minutos sin necesidad de detenerse.

Se recomienda combinar caminatas con trotes suaves, en períodos alternos de 10 a 12 metros, con un total de 30 minutos.

Coordinación:

Gran desarrollo de la capacidad propio-ceptiva, el niño es capaz de aprender complicadas ejecuciones, recomendable trabajar más de 20 minutos.

Flexibilidad – Elasticidad:

Corresponde realizarlas en todas las sesiones de entrenamiento, en el calentamiento y el enfriamiento.

De 11 a 12 años:

Recuperan la armonía entre talla y peso, mejora la coordinación de las grandes funciones y los centros analizadores del movimiento alcanzan su maduración funcional, se logra mayor precisión. También se inicia la diferenciación sexual, por lo que se deben realizar separación entre niños y niñas para la práctica deportiva.

Distribución:

Actividades multilaterales 40%.

Entrenamiento de iniciación 30%.

Entrenamiento de especialización 30%.

Velocidad:

Se considera esta como la etapa ideal (11-15 años) para la formación preferencial de la velocidad de movimiento. De 50 metros al 100%, 2 series, con 5 repeticiones con pausa entre cada serie de 5 a 7 minutos y 2 minutos entre cada repetición, 3 veces por semana.

Fuerza:

Hay un incremento en la velocidad de contracción muscular, se trabaja sólo la fuerza rápida.

2 veces por semana, 30 minutos por sesión, 6 series de 8 a 12 repeticiones de alta intensidad y baja densidad, pausas de 3 a 4 minutos.

La dosificación debe ser individual, se puede trabajar fuerza de resistencia hasta un 20% de la carga.

Resistencia:

El joven que no ha alcanzado la pubertad es más apto para el trabajo de resistencia, como carreras suaves y continuas, intercaladas, con caminatas de diversos ritmos, por periodos entre 12 y 15 minutos, 2 veces por semana, 30 minutos por sesión.

Coordinación:

Hay un avanzado desarrollo del sistema nervioso central, lo que faculta el aprendizaje de complicadas técnicas, siempre que haya cumplido las etapas previas, se consolida lo aprendido en las fases anteriores.

Flexibilidad – Elasticidad:

Dedicarle de 20 a 40 minutos, esto es fundamental para el alto rendimiento. (Fundamentos médicos deportivos, 1990).

La enseñanza de la natación.

Tras una rápida revisión de los diferentes planteamientos metodológicos en la enseñanza de la natación, se ofrece una propuesta, que recoge los elementos utilizados para la consecución de los objetivos planteados, según la fase de aprendizaje en la que se encuentre el niño.

Lo primero a realizar, es un diagnóstico de los niños y niñas que participarán del programa, estableciendo:

- 1- Edades de los sujetos
- 2- Lugar de procedencia
- 3- Grado de interés por aprender a nadar
- 4- Objetivo de participar en el programa

Esto se realiza entrevistando a los padres de los niños, que serán dentro de este proceso los mejores promotores para la consecución de los objetivos propuestos.

5- Habilidades acuáticas

- Se desplaza caminando libremente en la piscina sin temor
- Sumerge la cara en el agua
- Abre los ojos dentro del agua
- Flotabilidad en posición ventral y dorsal
- Ejecuta la boya
- Hace burbujas
- Controla la respiración
- Controla la flotación boca arriba
- Controla la flotación boca abajo
- Controla el cuerpo bajo el agua
- Controla del cuerpo sobre el agua

Se considera imprescindible, de acuerdo a lo planteado por todos los autores mencionados en la fundamentación teórica, el aprendizaje de las habilidades motrices previas a las habilidades deportivas, para conseguir un posterior dominio del medio acuático. Estas aclaraciones no coinciden con los planteamientos de enseñanza de algunos entrenadores, pues muchos de ellos adelantan el aprendizaje de las habilidades deportivas acuáticas (natación, waterpolo, etc.) a la previa adquisición de las habilidades motrices acuáticas (flotación, propulsión, respiración, etc.). Aquí, se apuesta por un proceso de enseñanza - aprendizaje que cumpla las bases necesarias para la correcta formación en el medio acuático.

Este planteamiento parte de una familiarización con el medio acuático, a través de juegos fuera del agua, para pasar posteriormente al trabajo de las habilidades motrices dentro del agua (Moreno y Rodríguez, 1996). En un principio se busca el desarrollo de la flotación, respiración y desplazamientos, entre los que se resalta la propulsión a través de juegos.

Con un trabajo minucioso y global, se conseguirá que el niño conozca esencialmente los elementos básicos para moverse en el medio acuático. Una vez conseguido este conocimiento; se puede dar paso al trabajo de las habilidades deportivas acuáticas, empezando a investigar sobre las acciones básicas en natación, pues su búsqueda facilitará el dominio del resto de juegos deportivos acuáticos.

Juegos de coordinación motriz.

A los 6 años los niños dominan el equilibrio estático, e involucran el desplazamiento en el juego, siendo al final de esta etapa, aproximadamente a los 9 años, cuando pueden relajar voluntariamente un grupo muscular, consiguiendo realizar movimientos coordinados. Los juegos acuáticos que proponemos son los siguientes:

Juegos de motricidad gruesa: coordinación dinámica global, equilibrio, respiración y relajación.

Juegos de motricidad fina: coordinación de segmentos corporales.

Juegos donde intervienen otros aspectos motores: fuerza muscular, velocidad, control del movimiento, reflejos, resistencia, precisión, confianza en el uso del cuerpo, etc.

Juegos de estructuración perceptiva

Juegos que potencien el esquema corporal: conocimiento de las partes del cuerpo. Pasando del nivel del cuerpo vivenciado (hasta los 3 años), al nivel de la discriminación perceptiva (de los 3 a 7 años) y al nivel de la representación mental y de conocimiento del propio cuerpo (de 7 a 12 años).

- Juegos de lateralidad: A este respecto, se tendrá en cuenta que hasta los cinco años, el niño utiliza las dos partes de su cuerpo de un modo poco diferenciado. En este sentido, los planteamientos lúdicos tendrán un carácter global y enriquecedor a nivel segmentario. Entre los 5 y 7 años, que es cuando se produce una afirmación definitiva de la lateralidad, seguiremos potenciando el descubrimiento de segmentos y, por último, a partir de los 7 años, cuando se produce una independencia de la

derecha respecto de la izquierda, será cuando el trabajo analítico y de disociación de los segmentos cobrará más relevancia.

- Juegos de estructuración espacio - temporal: es en esta etapa cuando el niño empieza a reconocer y reproducir formas geométricas, tomando conciencia de la derecha e izquierda y enriqueciendo sus nociones de arriba, abajo, delante, detrás, posiciones (dentro, fuera), tamaño (grande, pequeño) y dirección (desde aquí, hasta allá). Con todos estos recursos el niño podrá escoger otras referencias además del cuerpo y podrá situarse en otras perspectivas.
- Juegos de percepción espacio - visual: percepción visual (partes - todo, figura - fondo, noción de dirección, orientación y estructuración espacial), captación de posiciones en el espacio, relaciones espaciales, topología (abierto - cerrado, etc.).
- Juegos de percepción rítmica - temporal: percepción auditiva, ritmo, orientación y estructuración temporal, etc.
- Juegos de percepción táctil, gustativa, olfativa, auditiva y visual
 - Juegos de organización perceptiva

Con respecto al material de enseñanza, se debe evitar su uso en piscinas poco profundas, ya que planteará problemas posturales y de movimiento. Por ejemplo, la burbuja, obligará a desplazamientos en posición vertical, no contribuyendo a la adquisición del esquema corporal en el niño. En piscinas profundas este tipo de material servirá para dar seguridad al niño y completar el proceso de familiarización, aunque no se utilizará en la totalidad de la sesión, habituando al niño a una falsa autonomía.

Hay que centrarse en la diversidad de aprendizaje de los alumnos, pues considerando el papel activo concedido al sujeto que aprende, debemos plantear diferentes juegos como situaciones problemáticas, utilizando la resolución de problemas, el descubrimiento guiado y la dinámica de grupos como estrategias básicas de instrucción. Todo esto, unido a la puesta en común y diálogo, estimulará el pensamiento divergente en el grupo, potenciando la crítica curricular y social, en relación con la dinámica seguida en clase o con el valor desmesurado de la competitividad en nuestro contexto social. Los estilos de enseñanza más acordes para el aprendizaje de las actividades acuáticas, serán aquellos que promuevan un "aprendizaje significativo", dando lugar a que el niño descubra su capacidad intelectual, tomando decisiones, llevando a cabo iniciativas, descubriendo posibilidades y, en definitiva, buscando respuestas. En esta línea se deberá alentar y no manipular a los alumnos, hacerles saber siempre sus avances de forma positiva, convertir ciertos errores en éxitos, proponer contactos tranquilizadores, saber guardar la calma cuando el alumno se suelta del borde y enseñar a valorarse a sí mismo de sus posibilidades. Para ello, el instructor ha de tener a los alumnos en su campo visual; en el agua detrás de los alumnos, y en el borde, de rodillas o dentro del agua.

Si se desglosa el tipo de intervención pedagógica por edades, durante el período de los 5 y 7 años, se continúa utilizando una estrategia en la práctica global polarizando la atención. En esta etapa además de utilizar la técnica de enseñanza por indagación o mediante la búsqueda, también se utiliza la instrucción directa o reproducción de modelos. Para la consecución de los objetivos de esta etapa se utilizarán estilos de

enseñanza tradicionales (asignación de tareas), participativos (enseñanza recíproca), cognoscitivos (descubrimiento guiado y resolución de problemas) y creativos.

A partir de los 8 hasta los 12 años, se le seguirá dando prioridad a los ejercicios globales frente a los analíticos, siendo el **método global analítico** el ideal para dar solución a situaciones en el medio acuático. El trabajo en el agua se planteará siempre en forma de grupos, aunque también en ciertos momentos sea necesario utilizar el trabajo de forma individual. Al tener el alumno un cierto dominio, la asignación de tareas adquiere una preponderancia frente a los demás, aunque se seguirá planteando el análisis de las situaciones, a través de la solución por parte del participante (descubrimiento guiado). Por otro lado, el mando directo puede ser utilizado con cierta frecuencia en situaciones puntuales.

La mejora física debe producirse a través de un trabajo indirecto en la enseñanza y aprendizaje de las habilidades motrices acuáticas. Por otro lado, en estos programas, el aprendizaje de las técnicas de natación vendrá al final del proceso, lo cual se conseguirá si se insiste en aplicar actividad al alumno desde las primeras sesiones.

Diferencias entre el educador físico o instructor y el entrenador

EDUCADOR FÍSICO O INSTRUCTOR	EL ENTRENADOR
Enseña a todos	Perfecciona y busca ganar
Corrige a todos	Aplica en el entrenamiento las situaciones de competencia
Motiva mediante el juego	Motiva y cuestiona
Valora la autoestima	Necesita que el nadador rinda
Formador integral	Desarrolla para la natación desde todo punto de vista
Acepta a todos, no tiene Preferencia	Acepta a los mejores
Le importa la satisfacción del alumno	Le importa los resultados
Objetivo: Enseñar	Objetivo: Ganar

(Adaptación del curso de entrenadores nivel I de fútbol, ANAFA 2000)

No es necesario ser un experto nadador, para disfrutar de la natación, la cual es nada más y nada menos que una bella diversión en el agua; es el deporte que se puede considerar más completo en donde se trabajan todos los músculos, desde el más pequeño hasta el más grande de nuestro cuerpo. En este mundo tan acelerado, donde hay muchos ejecutivos, profesionales muy dedicados a sus trabajos, niños que luego de la escuela llegan a sus casas y se sientan frente a la televisión y no realizan

ejercicio alguno; en otras palabras son considerados sedentarios, en esta época tan llena de estrés, el deporte de la natación ofrece una oportunidad única, de ayudar a las personas a mantener una mejor calidad de vida. Se puede decir que la edad temprana es, quizás el mejor momento para dar los primeros pasos en el aprendizaje de la natación, pero también se considera que la edad no es un obstáculo para aprender y disfrutar de este bello deporte, dentro de las recomendaciones, esos primeros pasos deben darse en el estilo libre, el cual es el más fácil de aprender, luego dorso, pecho y mariposa.

Cuando el maestro, profesor, inicia sus pasos en la enseñanza de la natación debe:

1. Estar seguro en primera instancia de que el niño este a gusto (tranquilo, feliz) en el agua.
2. Estar alerta ante el temor o el miedo que puedan tener los niños (sin expresárselo o hacérselo saber).
3. Cuando tenga por primera vez a un niño o grupo de niños en su primera clase, es importante que se le hable de cualquier cosa, que reciba la clase con tranquilidad y que la disfrute.
4. Las clases se deben llevar despacio, sin prisa (ya que conforme van pasando los días, los niños irán aprendiendo y mostrando sus habilidades y desarrollando sus destrezas).
5. Los niños irán poco a poco hundiendo la cabeza en el agua, ya sea por recomendación o por gusto.

6. Los niños deben aprender a familiarizarse con el agua, que se acostumbren a sentirse mojados, que sientan que el agua lo envuelva, que lo disfrute.
7. La profundidad debe de ir descendiendo de manera gradual o sea pedagógica.
Piscinas que no tenemos en nuestro país, tal vez una o dos, pero la mayoría de nuestras piscinas no son aptas para iniciar la enseñanza de la natación; tenemos primero que enseñarles a sobrevivir, para luego poderles enseñar a nadar.
8. No se debe poner a los niños a competir entre ellos mismos a tan temprana edad, es importante que estos aprendan muy bien la técnica del estilo.
9. Hay que tomar en cuenta que la temperatura del agua sea la adecuada, pero la mayoría de las piscinas no tienen calefacción, así que hay que aprender a convivir con el agua natural o fría, y planear la clase, de manera que los niños no se enfrien, y no vayan odiar la natación, por causa de la temperatura o una mala distribución de la clase.

La formación de base, debe estar a cargo de un educador físico, formado para tal labor y que le guste trabajar con niños, que tenga conocimiento en el área de pedagogía y metodología del entrenamiento de la natación.

La diferencia entre el educador físico y el entrenador, es muy marcada y a pesar de que trabajan en lo mismo, su objetivo final es muy diferente; porque como la mayoría de los deportes en Costa Rica vive de resultados por lo que el entrenador busca solo ganar.

Estructura organizacional para una escuela de natación

La labor con los niños, desde su inicio, hasta que pasan al rendimiento y alto rendimiento; debe ser un elemento desarrollado, desde el punto de partida para la construcción del atleta.

Es desde esta perspectiva, que se plantea la siguiente organización para la escuela de natación.

Características del proceso metodológico en natación

No existen muchos libros que se ocupen de los procesos metodológicos en la enseñanza de la natación. Sólo se dan algunos conceptos que varían a veces de acuerdo a tendencias, modas, información limitada.

Pero sí hay algo que se puede señalar en la conducta de un Profesor de educación física o instructor, es que no debe asimilarse a las modas, sino que debe tratar de aplicar el sentido común para dar a la enseñanza de la natación, un sentido real y logre inculcar a sus alumnos, el gusto por el agua y las ganas de seguir practicando la natación.

Hoy en día tener sentido común es encontrar el camino más adecuado, simple, comprensible, didáctico y hasta a veces divertido de los pasos metodológicos de un estilo, las salidas, los virajes en las técnicas a aprender.

Por lo tanto, se estará tratando de encontrar los caminos más prácticos y accesibles; para que el alumno no encuentre el aprendizaje de la natación como una aburrida clase más.

A la vez, este aprendizaje técnico debe tener un componente con ciertas características lúdicas, de eficiencia de nado y por sobre todo un alto contenido estético.

Esta idea de metodología, contempla distintas fases a considerar, estas son:

1. Ambientación.
2. Aprendizaje.
3. Promoción: (Perfeccionamiento técnico).
4. Iniciación: (Correctivos).

Cada una de ellas tiene características propias que vamos a desarrollar en este trabajo.

NIVEL	EDAD	OBJETIVO
1	De 6 a 7 años	Ambientación, recreación y coordinación
2	De 8 a 9 años	Aprendizaje de la técnica, es muy dinámica
3	De 10 a 11 años	Aplicación en la práctica, la situación de competencia
4	12 años	Perfeccionamiento del gesto. Inicio de la fase de rendimiento y alto rendimiento

(Adaptación del curso de entrenadores nivel I de fútbol, ANAFA 2000)

Cada edad tiene su característica propia y cada una de ellas es el eslabón que sostiene la cadena de la evolución normal de cada nadador, es por esto que se pide que no se salte ninguno de los niveles de aprendizaje, con miras al logro de un desarrollo armónico de estas fases y por ende del éxito futuro del atleta de rendimiento y alto rendimiento.

Fase de Ambientación

Esta fase representa la primera etapa del proceso metodológico, por lo tanto es necesario determinar las características de los ejercicios de aprendizaje. Estos van a estar condicionados por los principios pedagógicos que caracterizan los procesos de enseñanza aprendizaje de las diferentes destrezas, tanto en natación como en cualquier otra disciplina.

Para comenzar, es necesario tener en cuenta la secuencia de **"Los procesos didácticos en natación"**.

En la enseñanza de cualquier contenido en Natación, es conveniente seguir un ordenamiento que responda a la secuencia lógica de aprendizaje.

Para ello es necesario considerar una serie de pasos, con el objetivo de que el proceso pueda llevarse a cabo sin mayores inconvenientes. Las mismas están determinadas por el grado de complejidad que implican para el alumno.

Juegos de Ambientación

1. Ducha con manguera: El educador físico o instructor rocía agua a los alumnos con una manguera, en forma de lluvia y arco.
2. Caminar en la piscina en las siguientes direcciones: adelante, atrás, de lado.
2-1 Fuera del agua.
2-2 Igual que el anterior con la cabeza dentro del agua y con los ojos abiertos.
3. Caminar con los cuatro puntos de apoyo en el agua con la cabeza afuera.
4. Sumergirse en el agua (en parejas) uno frente al otro y hacerse señas con las manos (mostrando números) dentro del agua.
5. Correr dentro de la piscina de un extremo al otro.
6. En hilera hacer el trencito dentro de la piscina.
7. Guerra de agua (echarle agua en la cara) al compañero, si éste se limpia la cara, pierde.
8. Juego "Piedra, Papel, Tijera" dentro del agua, el que no acierte debe meter la cabeza dentro del agua.
9. Igual que el anterior, pero los participantes sumergidos en el agua.
10. Recoger objetos del fondo de la piscina (piedras, monedas, juguetes).
11. Desplazarse de un extremo al otro de la piscina saltando.
12. Jugar quedo (el anda) en la piscina.
13. Jugar enano – gigante en la piscina.

NIVEL 1. AMBIENTACIÓN

EDAD	OBJETIVOS	OBJETIVOS TÉCNICOS	OBJETIVOS TÁCTICOS	OBJETIVOS FÍSICOS
	GENERALES			
De 6 a 7 años	Ambientar los elementos básicos de la natación	Desarrollo de la habilidad técnica básica	Estímulo y desarrollo del placer de jugar en el agua	Estimular Flotar Respiración Abrir los ojos Consumidas Trasladarse en el agua Flecha con y sin patada El delfín con tabla al frente Con tabla en dorso

Adaptación del curso de entrenadores nivel I de fútbol, ANAFA 2000)



(Foto 46, propiedad de los autores)

Los pasos son cuatro: (foto 46)

1. Fuera del agua.
2. Dentro del agua con apoyo fijo.
3. Dentro del agua con apoyo móvil.
4. El contenido completo.

A continuación intentaremos explicar y ejemplificar cada uno de ellos:

Fuera del agua

Esta fase tiene una gran ventaja, ya que el alumno puede visualizar el movimiento que está realizando.

Recordemos que el agua es un medio diferente, desconocido y es necesario explorarlo poco a poco para evitar complicaciones posteriores.

Por ejemplo, si queremos enseñar el contenido de la patada de crol (libre), los alumnos se ubican sentados en el borde de la piscina y realizan el movimiento de las piernas. Aquí tienen la vivencia del movimiento y la visión del mismo.

Dentro del agua con apoyo fijo

La idea de esta fase, es que el alumno pueda concentrarse en el ejercicio que está realizando para aprender un contenido específico, liberado de otros movimientos que puedan dificultar la ejecución.

Si seguimos con el ejemplo de la patada de crol (libre), en esta fase podría tomarse del borde y ejecutar el movimiento de piernas, con la cabeza dentro del agua ya en la posición sumergida.

Dentro del agua con apoyo móvil

A medida que se va avanzando en el proceso de enseñanza aprendizaje, los ejercicios tienden a lograr los desplazamientos necesarios para la ejecución de las diferentes técnicas de nado. Por ello, aquí se habla de un apoyo móvil, que va a variar, entre una tabla, un compañero; u otro material disponible de acuerdo a la edad de los alumnos involucrados en el proceso. Podría ser: tomado de una tabla, con desplazamiento, realizar el batido (patada) y la respiración frontal.

Contenido completo

El alumno ya domina en gran parte el contenido, por eso puede realizarlo en forma individual y completa. Para finalizar con el ejemplo propuesto, los alumnos con brazos extendidos adelante, respiración frontal y posición de nado, ejecutan el movimiento de piernas.

Son ejercicios simplificados

Se debe seguir los principios pedagógicos: de lo fácil a lo difícil; de lo simple a lo complejo; de lo conocido a lo desconocido. Siempre debe comenzar por ejercicios sencillos y a medida en que se va asimilando, sumarle dificultades nuevas. Esto le va a facilitar al alumno aprender un contenido liberado de otros movimientos, si se quiere enseñar el contenido de patada de crol (libre), se comienza con los ejercicios más sencillos; como tomados del borde, donde el alumno no tenga que preocuparse de la flotación, del movimiento de brazos, etc. y posteriormente se va incorporando mayores dificultades.

No saltar etapas fundamentales

Este es un punto importante dentro del proceso, ya que si no se respetan las etapas, puede suceder que los contenidos no estén asimilados, por lo tanto aunque el gesto parezca haber sido aprendido, no están dadas las condiciones para el logro de un dominio total del movimiento. Avanzar a una etapa siguiente, es el objetivo que se plantea el profesor y trata de cumplirlo lo más rápido posible. Pero se debe tener la paciencia necesaria, a fin de que el alumno adquiera todas las vivencias que le permitan no sólo realizar el gesto, sino “entenderlo” desde el punto de vista motriz. Todas las actividades que enriquezcan el acervo motor favorecerán el dominio acabado de un movimiento.

Si esto se cumple, el futuro nadador podrá fácilmente adecuar los gestos a cualquier cambio de situación externo o interno (cambio de ángulos, palancas, etc.).

Pocas repeticiones para fijar la técnica

Cuando se está aprendiendo un nuevo movimiento, la realización se hace de manera consciente, es decir, con el máximo de concentración; para que el gesto desconocido pueda ser ejecutado lo más correctamente posible. Se hace ejercicios con muy pocas repeticiones, a fin de que el alumno pueda poner toda su atención en la ejecución de ese movimiento. La concentración, y sobre todo en los niños, dura muy poco; por lo que una ejecución prolongada, traerá seguramente aparejado errores que dificultan el aprendizaje. Se pueden hacer muchas series de ejercicios, pero de pocas repeticiones cada una.

Movimientos técnicamente correctos

Es importante que el profesor conozca todas las características técnicas del movimiento a enseñar, aunque en esta etapa sólo logre movimientos globales.

Sólo se podrá enseñar gestos simples, si se tiene a la vista el objetivo final, de lo contrario puede haber ejercicios que sirvan solamente para salvar una situación momentánea y no apunten a una correcta ejecución del movimiento en sus fases superiores.

Un gesto, tendrá toda la simpleza necesaria, para que el alumno comprenda lo que se desea; pero toda la riqueza, que le haga falta para el logro del objetivo final.

El movimiento no debe inducir a un gesto incorrecto o fallo, pues son conocidas las dificultades para solucionar movimientos mal aprendidos. Es común escuchar a los profesores decir, es más fácil enseñar un movimiento nuevo que corregir uno erróneo.

EJEMPLO DE METODOLOGIA PARA LA ENSEÑANZA TECNICA EN LAS FASES DE 6 A 7 AÑOS

Trabajo: Individual o en grupo

Piscina: Iniciación

Edad: 6 – 7 años

Duración: De 20 a 45 minutos

Trabajo fuera del agua

- Realizar un diagnóstico.
- Dar dos vueltas caminando con cuidado alrededor de la piscina. (foto 47)



(Foto 47, propiedad de los autores)

- Correr tomados de la mano, hacia delante y hacia atrás, a la señal del profesor.
(foto 48)



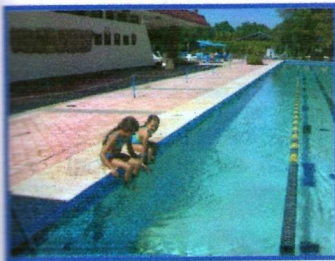
(Foto 48, propiedad de los autores)

- Realizar pequeños ejercicios de estiramiento (Iniciando desde los tobillos hasta la cabeza). (foto 49)



(Foto 49, propiedad de los autores)

- Sentado en el borde de la piscina, mojarse poco a poco, iniciando desde los dedos de los pies, mientras se conversa para romper el hielo entre el alumno y el profesor. (fotos 50)



(Fotos 50, propiedad de los autores)

- Sentarse en el borde de la piscina y patear, colocando los pies en punta (al dar la voz de inicio; lento, medio, rápido). (fotos 51)



(Fotos 51, propiedad de los autores)

- Desplazamientos, caminando, en diferentes direcciones, a la señal de inicio. (fotos 52)



(Fotos 52, propiedad de los autores)

- Individualmente desplazarse, caminando y corriendo alrededor de la piscina. (foto 53)



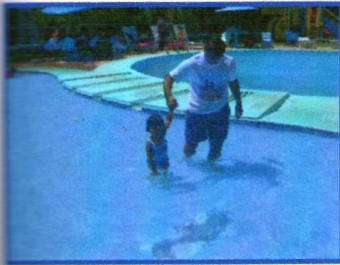
(Foto 53, propiedad de los autores)

- Individualmente desplazarse, saltando alrededor de la piscina. (foto 54)



© 2013 por los autores de los derechos de los autores

- Caminar de la mano con el profesor. (Foto 55)



© 2013 por los autores de los derechos de los autores

- De la mano desplazamientos en saltos alrededor de la piscina (dentro del agua).

(Foto 56)



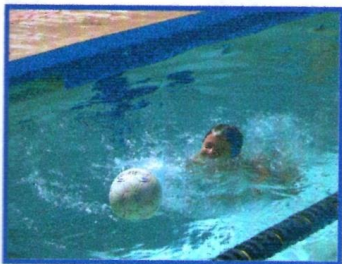
(Foto 56, propiedad de los autores)

- Con un juguete en la mano desplazarse libremente en la piscina. (foto 57)



(Foto 57, propiedad de los autores)

- Lanzar el juguete hacia arriba y recogerlo (foto 58)



(Foto 58, propiedad de los autores)

- Soplar el agua utilizando una bola de Tenis de Mesa. (foto 59)



(Foto 59, propiedad de los autores)

- Individualmente recoger agua con las manos y lanzarla hacia arriba y mojarse.

(foto 60)



(Foto 60, propiedad de los autores)

- En parejas, recoger agua y mojar al compañero. (foto 61)



(Foto 61, propiedad de los autores)

- Desplazarse de diferentes maneras (diagnóstico, caminar, saltar, correr en la piscina). (foto 62)



(Foto 62, propiedad de los autores).

- Hacer burbujas por fases (introducir la boca, la nariz, los ojos, la cabeza).
(fotos 63)



Fotos 63, propiedad de los autores)

- Agarrado en el borde, boca abajo pateando (pie en punta). (foto 64)



Fotos 64, propiedad de los autores)

- Agarrado en el borde de la piscina , en posición boca abajo, pateando y soltando una mano (primero con el derecho, y luego con el izquierdo). (fotos 65)



(Fotos 65, propiedad de los autores)

- Desplazarse gateando en el agua en diferentes direcciones (derecha, izquierda, adelante, atrás, al lado). (fotos 66)



(Fotos 66, propiedad de los autores)

- Tirar un objeto (bola de golf, llaves, juguetes) y recogerlo: de pie, de cuclillas, de rodillas, sumergiendo la cabeza, tratar de que los ojos estén abiertos. (foto 67).



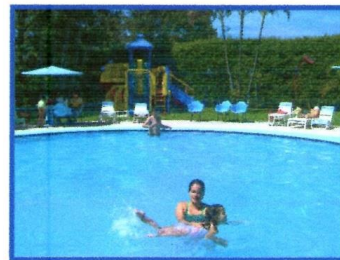
(Foto 67, propiedad de los autores)

- En parejas, uno se sumerge y el otro introduce la mano en el agua y muestra un número con sus dedos a su compañero para que este le indique la cantidad de dedos que le mostró. (foto 68)



(Foto 68, propiedad de los autores)

- El instructor sostiene al niño, del abdomen y de la espalda en posición ventral y lo desplaza en el agua hacia delante, dentro de la piscina. (foto 69)



(Foto 69, propiedad de los autores)

- El instructor sostiene al niño de las dos manos y del abdomen en posición ventral, para que flote en el agua. (foto 70)



(Foto 70, propiedad de los autores)

- El instructor al sostiene al niño en posición ventral, para que flote en el agua y mueva las piernas alternadamente. (foto 71)



(Foto 71, propiedad de los autores)

- El niño ágarra del borde de la piscina, con la cabeza fuera del agua, mueve las piernas alternadamente (patada de libre). (foto 72)



(Foto 72, propiedad de los autores)

- El niño agarrado del borde de la piscina, con la cabeza dentro del agua mueve las piernas (patada de libre). (foto 73)



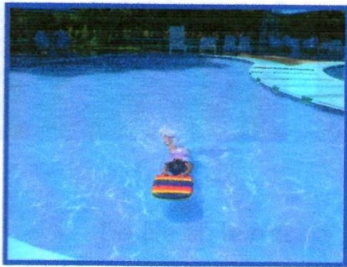
(Foto 73, propiedad de los autores)

- Con una tabla el niño se desplaza caminando. (foto 74)



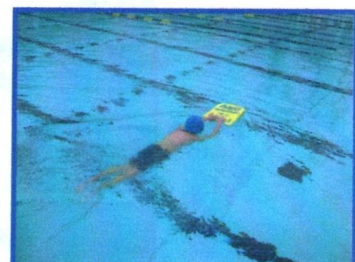
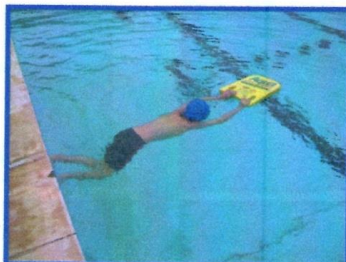
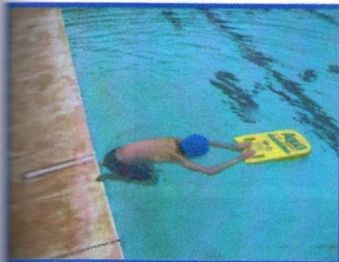
(Foto 74, propiedad de los autores)

- Con una tabla, el niño se impulsa del piso, de la pared en flecha (posición del cuerpo ventral con los brazos extendidos, colocados de frente sin movimiento, la cabeza dentro del agua y sus piernas se mueven alternadamente, patada de libre). (foto 75)



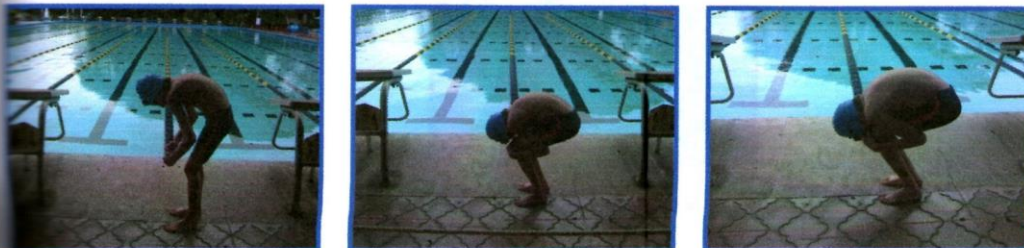
(Foto 75, propiedad de los autores)

- Con una tabla, el niño se impulsa en flecha, cuando deja de desplazarse comienza el movimiento de pateo. (fotos 76)



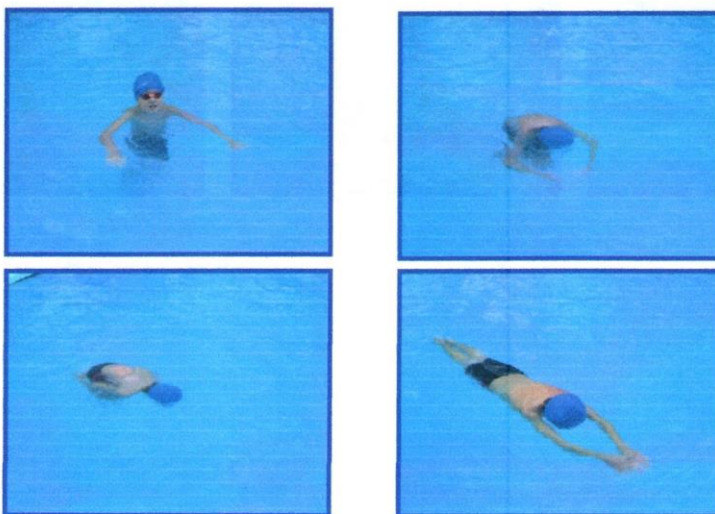
(Fotos 76, propiedad de los autores)

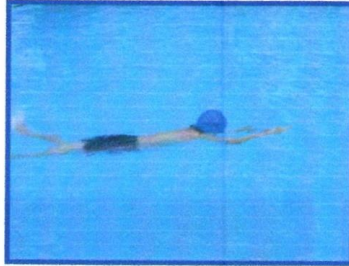
- De pie fuera del agua, tomarse de las rodillas y meter la cabeza en medio de ellas, hasta que la espalda salga a la superficie (boya). (fotos 77)



(Fotos 77, propiedad de los autores)

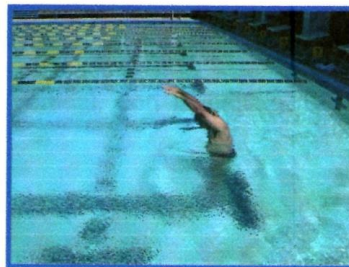
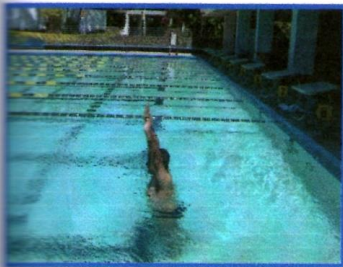
- De pie en la piscina, tomarse de las rodillas y meter la cabeza, hasta que la espalda salga a la superficie (boya), para luego extender el cuerpo (quedar en posición de flechita) y mover las piernas. (fotos 78)





(Fotos 78, propiedad de los autores)

- Caminar hacia el frente, e impulsarse del piso con ambos pies, hasta llegar a la posición ventral y deslizarse flotando. (fotos 79)



(Fotos 79, propiedad de los autores)

- Caminando hacia el frente, e impulsarse del piso con ambos pies, hasta llegar a la posición ventral y deslizarse moviendo los pies (alternos). (fotos 80)



(Fotos 80, propiedad de los autores)

- Caminando hacia el frente, e impulsarse del piso con ambos pies, hasta llegar a la posición vertical, con la cabeza afuera y utilizando una tabla. (fotos 81)



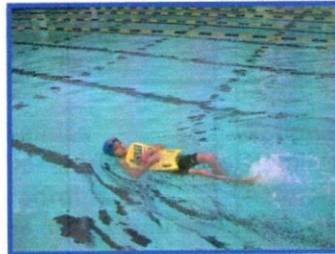
(Fotos 81, propiedad de los autores)

- En posición dorsal, el instructor sostiene con las dos manos la espalda y lo desplaza alrededor de la piscina. (foto 82)



(Foto 82, propiedad de los autores)

- En posición dorsal, el niño sostiene la tabla en el pecho, moviendo los pies alternos. (fotos 83)



(Fotos 83, propiedad de los autores)

- En posición dorsal, el niño sostiene la tabla, o un tubo colocado debajo de la cabeza, a nivel del cuello, moviendo los pies alternadamente. (fotos 84)



(Foto 84, propiedad de los autores)

Fase de Aprendizaje

Los ejercicios de fijación es la segunda etapa dentro del proceso total.

Al comenzar con estos tipos de ejercicios, se debe notar en el alumno que los gestos técnicos estén aprendidos globalmente bien.

Cada una de las técnicas consta de determinadas características, como por ejemplo: ritmo, fluidez, armonía etc. Y cuantitativas como: características cinemáticas, ángulos, velocidades, trayectorias, aceleraciones, impulsos, etc.

Luego de la observación de las características generales, se debe ver que no existan errores gruesos en la ejecución del movimiento, aunque los detalles de coordinación fina aún no estén logrados.

NIVEL 2. APRENDIZAJE				
EDAD	OBJETIVOS GENERALES	OBJETIVOS TÉCNICOS	OBJETIVOS TÁCTICOS	OBJETIVOS FÍSICOS
De 8 a 9 años	Introducir y aprender los gestos técnicos de la Natación	Aprender y desarrollar: Libre Dorso Pecho Mariposa	Salidas Desarrollo de coordinación de cada estilo de nado Vueltas Llegadas	Estimular las Habilidades naturales de cada niño

Adaptación del curso de entrenadores nivel I de fútbol, ANAFA 2000)



(Foto 85, propiedad de los autores)

Si se toma como ejemplo la técnica de crol (libre); se observa si mantiene una adecuada posición del cuerpo, si la trayectoria de brazos es amplia, con movimientos ondulatorios, y no existen detenciones ni superposiciones.

El movimiento de piernas es constante, sin flexiones exageradas en rodillas, ni movimientos de bicicleta. Una vez que se tiene logrado este gesto global, se pasa a realizar los ejercicios de fijación, que tienen características que los diferencian del resto.

Responden a la técnica

Al igual que los ejercicios de aprendizaje, su punto de partida es el movimiento ideal, pero en vez de desglosar el movimiento, se tratará de involucrar mayor cantidad de segmentos corporales, al realizar el ejercicio.

Es por ello que estos ejercicios no deben realizarse si no se tiene el gesto global, y éste pueda ser realizado sin necesidad de altos niveles de concentración, el gesto comenzara a ser automatizado.

Los ejercicios se hacen en condiciones normales

Mientras que en la fase anterior se trataba de facilitar el movimiento, en este caso se hacen simulando la realización normal del gesto, y al unir varios segmentos se esta acercando en gran medida al nado.

Se puede utilizar elementos como: tablas, flotadores, etc. pero ya no como facilitador, sino para poder realizar el movimiento, acentuando la ejecución en alguna parte del mismo, y tratar de que la posición de nado; sean las que se utilizan en el estilo que se está aprendiendo.

Por ejemplo: para trabajar sólo el gesto de los brazos, colocar un flotador entre las piernas, para que el alumno mantenga la posición correcta de nado, y realice sólo los movimientos de brazos en una determinada distancia.

Muchas repeticiones o en distancias

Como el gesto ya está aprendido en forma correcta, las ejercitaciones se harán en mucha distancia, para lograr la automatización del movimiento, y sin una participación consciente en la realización del mismo.

La fase de aprendizaje, trata de mantener concentrado al alumno, al hacer el movimiento nuevo, lo importante es que los movimientos puedan ser ejecutados en forma cíclica y asimilados correctamente, a través de la realización, de la ejercitación, en secuencias repetidas o en una distancia más larga.

No es necesario que el alumno "piense" (en el sentido de mantener una elevada concentración) en cada una de las ejercitaciones, sino que las incorpore a su acervo motor.

Son dinámicos

Aquí no se sigue el proceso didáctico de la fase de aprendizaje. Estos ejercicios deben ser dinámicos, o sea, con todo el desplazamiento que sea posible al ejecutar el gesto, donde el alumno pueda lograr la eficiencia del mismo y compruebe las ventajas de una correcta realización.

Son simples

Estos ejercicios son los más sencillos para planificar dentro del proceso, ya que las características que se mencionan anteriormente, hacen que esté muy cerca de la práctica del nado normal, en la técnica que se está aprendiendo.

Estos ejercicios son los que a veces son propuestos prematuramente por el profesor, sin haber afianzado las fases anteriores, y por lo tanto lo llevan a una ejecución errónea, que luego costará mucho trabajo superar.

Se trata de realizar mucha distancia, en algún gesto que no estaba asimilado, la fatiga o la desconcentración en la tarea; traerá como consecuencia la asimilación de errores, que podrían haberse evitado respetando los pasos y secuencias normales.

EJEMPLO DE METODOLOGÍA PARA LA FASE DE 8 A 9 AÑOS

Trabajo: Individual o en grupo

Piscina: Iniciación

Edad: de 8 a 9 años e incluso 10 años

Duración: 30 a 45 minutos

De 2 a 3 veces por semana

Trabajo fuera del agua

- Dar dos vueltas caminando o trotando con cuidado alrededor de la piscina con zapatos. (fotos 86)



(Fotos 86, propiedad de los autores)

- Realizar pequeños ejercicios de estiramiento. (foto 87)



(Foto, propiedad de los autores)

- Explicación teórica del estilo de supervivencia: perrito.

Enseñanza de la técnica del estilo perrito.

- Práctica de patada del estilo libre con tabla. (foto 88)



(Foto 88, propiedad de los autores)

- Práctica de la patada de dorso con tabla. (foto 89)



(Foto 89, propiedad de los autores)

- Enseñanza de la técnica de la brazada de perrito. (fotos 90)



(Fotos 90, propiedad de los autores)

- Práctica continua del estilo, para mejorar la resistencia aeróbica en el agua.
(fotos 91)



(Fotos 91, propiedad de los autores)

- Enseñanza de la brazada del estilo libre (fuera del agua). (fotos 92)



(Fotos 92, propiedad de los autores)

- Con una tabla en posición de flechita. (foto 93)



(Foto 93, propiedad de los autores)

- Moviendo sólo el brazo derecho (agarrada de la tabla con las dos manos, debe soltar la mano derecha y realizar la brazada, y de nuevo se agarra de la tabla).

(foto 94)



(Foto 94, propiedad de los autores)

- Moviendo sólo el brazo izquierdo (agarrada de la tabla con las dos manos, debe soltar la mano izquierda y realizar la brazada, y de nuevo se agarra de la tabla). (foto 95)



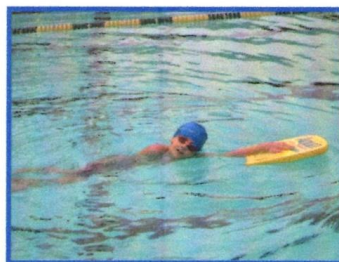
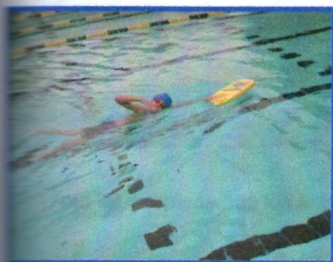
(Foto 95, propiedad de los autores)

- Moviendo los brazos alternos (agarrado de la tabla con las dos manos, debe soltar la mano izquierda y realizar la brazada, y de nuevo se agarra de la tabla y después realiza el mismo ejercicio con el brazo derecho). (foto 96)



(Foto 96, propiedad de los autores)

- Moviendo los brazos alternadamente (agarrado de la tabla con las dos manos, debe soltar la mano izquierda y realizar la brazada, y de nuevo se agarra de la tabla y después realiza el mismo ejercicio con el brazo derecho) con la cabeza afuera. (fotos 97)



(Fotos 97, propiedad de los autores)

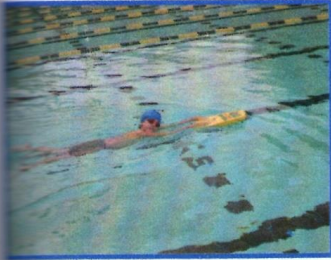
Enseñanza de la respiración.

- De pie, agarrado del borde de la piscina, introduce la cabeza y realiza el movimiento de respiración de medio lado (recoge aire fuera del agua, entra al agua y bota el aire dentro del agua haciendo pequeñas burbujas y sale de nuevo en posición de medio lado (lado derecho, izquierdo alternando). (foto 98)



(Foto 98, propiedad de los autores)

- Utilizando una tabla en posición de flechita, introduce la cabeza y realiza el movimiento de respiración de medio lado (recoge aire fuera del agua). (foto 99)



(Foto 99, propiedad de los autores)

- En flechita, con la cabeza dentro del agua sale a respirar de medio lado y repite el mismo movimiento botando el aire dentro del agua, haciendo pequeñas burbujas y sale de nuevo a respirar de medio lado (lado derecho, izquierdo alternando). (foto 100)



(Foto 100, propiedad de los autores)

- En posición de flechita, pateando con ayuda de una tabla, cabeza dentro del agua, incorporando la brazada del estilo libre cada 4 patadas, respirar de lado (derecho, izquierdo, alternando). (foto 101)



(Foto 101, propiedad de los autores)

- En flecha combinando la brazada, patada y respiración. (foto 102)



(Foto 102, propiedad de los autores)

Práctica repetitiva del ejercicio para mejorar la resistencia física.

Enseñanza del estilo dorso

Ejercicios fuera del agua

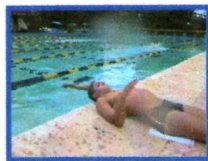
- Enseñanza de la brazada del estilo dorso en sus diferentes fases (fuera del agua) (fotos 103)



1



2



3

PASOS DE LA BRAZADA DE DORSO



4



5



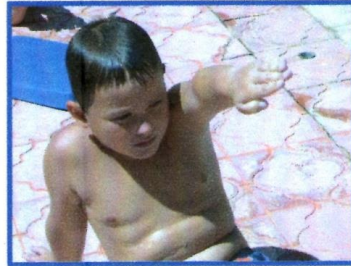
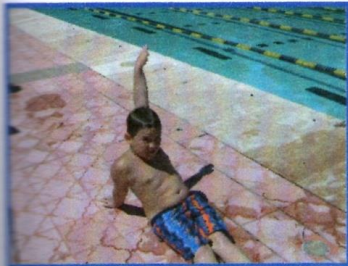
6



7

(Fotos 103, propiedad de los autores)

- Sentado, práctica de la posición de las manos, en estilo dorso. (fotos 104)

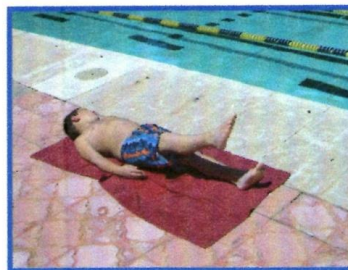
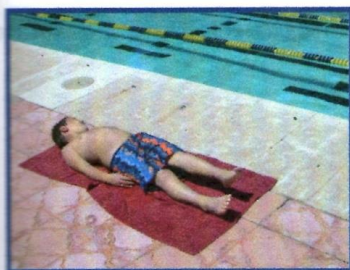


(Fotos 105, propiedad de los autores)



- Enseñanza de la patada del estilo dorso en sus diferentes fases (fuera del agua)

(fotos 105)



(Fotos 105, propiedad de los autores)

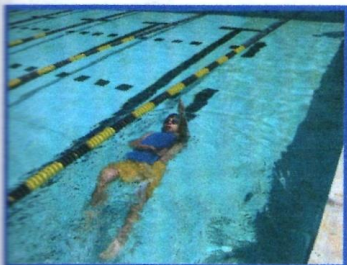
En el agua

- El niño coloca sobre su pecho una tabla, la abraza y en posición dorsal practica la patada de dorso. (fotos 106)



(Foto, propiedad de los autores)

- Con la tabla sostenida con el brazo derecho sobre el pecho, se realiza el movimiento de brazada con el brazo izquierdo. (foto 107)



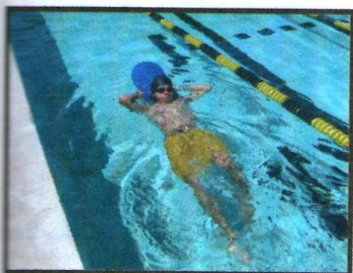
(Foto 107, propiedad de los autores)

- Con la tabla sostenida con el brazo izquierda sobre el pecho, se realiza el movimiento de brazada con el brazo derecho. (foto 108)



(Foto 108, propiedad de los autores)

- Con la tabla colocada detrás de la nuca, práctica la patada de dorso. (foto 109)



(Foto 109, propiedad de los autores)

- Posición de flecha, alternando la patada con una brazada, con el brazo derecho luego con el izquierdo. (foto 110)



(Fotos 110, propiedad de los autores)

- Posición de flecha, alternando la patada con la brazada. (foto 111)



(Foto 111, propiedad de los autores)

- Posición de flechita en posición dorsal, brazos junto a la cabeza, solo se mueven las piernas (foto 112)



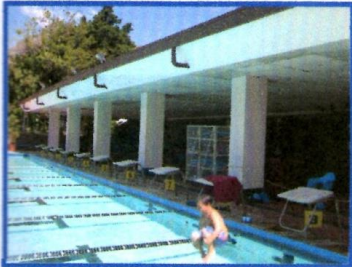
(Foto 112, propiedad de los autores)

- Posición de flechita en posición dorsal, brazos al lado del cuerpo haciendo círculos pequeños con sus manos, mientras sus piernas se mueven. (foto 113)



(Foto 113, propiedad de los autores)

- Bombas (se coloca en la orilla de la piscina para tirarse al agua, cuando el niño o la niña va en el aire debe sostenerse las rodillas que van flexionadas). (foto 114)



(Foto 114, propiedad de los autores)

Clavados

- Sentado, en el borde de la piscina con los brazos extendidos y la cabeza metida entre los brazos zambullirse al agua. (foto 115)



(Foto 115, propiedad de los autores)

- Hincado sobre una tabla, en el borde de la piscina con los brazos extendidos y la cabeza metida entre los brazos zambullirse al agua. (foto 116)



(Foto 116, propiedad de los autores)

- Hincado, sobre una pierna en el borde de la piscina con los brazos extendidos y la cabeza metida entre los brazos zambullirse al agua y salir en flecha. (foto 117)



(Foto 117, propiedad de los autores)

- De cuclillas, en el borde de la piscina con los brazos extendidos y la cabeza metida entre los brazos zambullirse al agua y salir en flecha. (foto 118)



(Foto 118, propiedad de los autores)

- De pie, en el borde de la piscina con los brazos extendidos y la cabeza metida entre los brazos zambullirse al agua y salir en flecha. (foto 119)



(Foto 119, propiedad de los autores)

- De pie, con un pie adelante y otro atrás en el borde de la piscina con los brazos extendidos y la cabeza metida entre los brazos zambullirse al agua y salir en flecha. (foto 120)



(Foto 120, propiedad de los autores)

Utilizando tablas, ir colocando una sobre otra para que los niños ejecuten el clavado sin tocar la (s) tabla (s).

Perfeccionamiento de la técnica de los estilos libre, dorso, clavados.

En esta etapa se inicia el proceso de enseñanza de la técnica de los estilos pecho, mariposa e inicio de las vueltas.

Ejercicio para la patada

- Enseñanza de la técnica de la patada de pecho, en sus diferentes fases fuera del agua, acostado en posición ventral en el piso. (foto 121)



(Fotos 121, propiedad de los autores)

PASOS DE LA PATADA DE PECHO



1



2



3



4

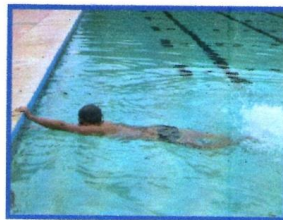


5

(Fotos 121, propiedad de los autores)

En el agua.

- Agarrado en el borde de la piscina en posición ventral practicar la patada.
(posición de las manos, una agarrada del borde de la piscina y la otra la coloca firme en la pared). (foto 122)



(Fotos 122, propiedad de los autores)

- Agarrado de una tabla en posición ventral practica de la patada. (foto 123)



(Foto 123, propiedad de los autores)

- Enseñanza de la brazada del estilo pecho, en sus diferentes fases (fuera del agua) (fotos 124)

PASOS DE LA BRAZADA DE PECHO



(Fotos 124, propiedad de los autores)

- En la piscina, de pie con la cabeza dentro del agua, (ejecutar la brazada). (fotos 125)



(Fotos 125, propiedad de los autores)

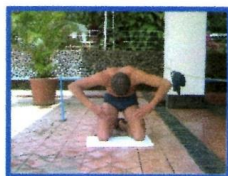
- En posición ventral, con ayuda de un pull bouy (entre las piernas, ejecuta la brazada de pecho). (foto 126)



(Foto 126, propiedad de los autores)

Enseñanza de la brazada del estilo mariposa en sus diferentes fases (fuera del agua).

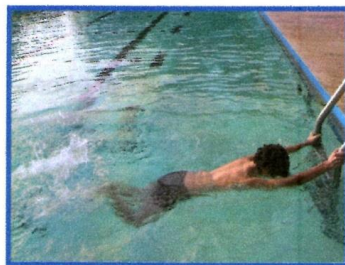
PASOS PARA LA BRAZADA DE MARIPOSA (fotos 127)



(Fotos 127, propiedad de los autores)

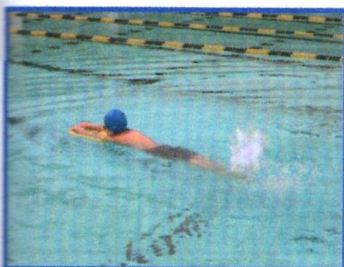
Dentro del agua.

- Agarrado del borde de la piscina, o de una escalera en posición ventral, ejecuta la patada de mariposa. (foto 128)



(Foto 128, propiedad de los autores)

- Agarrado de una tabla, en posición ventral, ejecuta la patada de mariposa. (foto 129)



(Foto 129, propiedad de los autores)

.Fase Promoción (perfeccionamiento técnico)

Las características de los ejercicios que se describen a continuación, apuntan sin lugar a duda, al logro de una depurada técnica, principalmente orientada a la natación deportiva, o al logro de una alta eficiencia en el desplazamiento.

Un nadador, al igual que cualquier deportista se destaca del resto cuando es capaz de resolver situaciones que están fuera de lo normal. Es un "fenómeno" aquel que puede crear una solución donde la técnica normal sólo encuentra dificultades. Se puede citar como ejemplo de esto a grandes deportistas como Michael Jordán, que es capaz de lograr el objetivo inicial (encestar) desde las situaciones más inverosímiles, o desde posiciones donde la técnica aconseja otra cosa.

En natación, este dominio acabado de la técnica, dará como resultado la optimización de las fuerzas involucradas, así como el mantenimiento de la eficiencia, a

pesar de distintas situaciones que pueden presentarse a lo largo de la ejecución o competencia. Por ejemplo, algún problema con las carrileras, una vuelta mal ejecutada, algún problema impensado en la táctica de carrera, etc.

Por esto los ejercicios de perfeccionamiento técnico, deben realizarse cuando el nadador tiene un dominio total de los gestos normales de nado.

NIVEL 3. PROMOCIÓN

EDAD	OBJETIVOS	OBJETIVOS	OBJETIVOS	OBJETIVOS
	GENERALES	TÉCNICOS	TÁCTICOS	FÍSICOS
De 10 a 11 años	<p>Aplicar los gestos técnicos en simuladores de competencias</p>	<p>Aprender y desarrollar: la habilidad técnica básica para la Competencia. Salidas Plan de carrera (nado) Vueltas Llegadas Aplicar en simulador de Competencia.</p>	<p>Salidas Desarrollo de coordinación de cada estilo de Nado Vueltas Llegadas</p>	<p>Estimular las habilidades naturales de cada niño</p>

(Adaptación del curso de entrenadores nivel I de fútbol, ANAFA 2000)



(Foto 130, propiedad de los autores)

Fase de Iniciación

Estos ejercicios se harán con la técnica formada: o sea, que no puede el nadador estar aún en alguna de las fases anteriores, ya que con estos ejercicios no se logra ni el aprendizaje, ni la automatización de algunos gestos. Por el contrario, estos ejercicios provocan inconvenientes en el nado normal, que deben ser subsanados por el atleta; aplicando al máximo todas sus experiencias previas, sensaciones, recursos, etc.

Se realizan en condiciones difíciles: Los ejercicios de aprendizaje se hacían en condiciones fáciles, los de fijación en condiciones normales; pero éstos, se hacen tratando de que la ejecución normal contenga algunos elementos, que exijan al nadador el máximo de sus posibilidades de coordinación de la técnica.

Estos ejercicios apuntan a la coordinación final del movimiento: aquí se interesa desarrollar los aspectos más pequeños de la técnica, desde un ángulo de aplicación de la fuerza, algunas características cinemáticas, como la trayectoria, algo más amplia o más estrecha; algunas características dinámicas, como las secuencias espacio temporales, o también agudizar cada uno de los sentidos involucrados en la acción de nadar.

Algunos autores realizan divisiones de estos ejercicios tales como: ejercicios para el desarrollo de la coordinación; ejercicios para el desarrollo del sentido del agua; ejercicios para la disminución de la resistencia. (Arellano 1994).

Ejercicios de combinaciones, ejercicios técnicos para cada uno de los estilos y para cada uno de los segmentos. (Wilke y Madsen 1990).

Dentro de estos tipos de ejercicios, enuncian 4 grupos bastante diferenciados, que no excluyen toda una gama del ejercicio, que puede ser creado por el profesor o entrenador de acuerdo a los elementos con que cuenta o a una contextualización especial, del proceso de enseñanza aprendizaje.

Ejercicios de combinaciones: son aquellos en los que se combina esencialmente un tipo de movimiento de brazos, con un movimiento de piernas, correspondiente a otro estilo de nado. Por ejemplo: nadar, brazada de pecho y patada de libre, brazada de pecho y patada delfin; brazada de espalda con patada delfin, etc.

Ejercicios de contraste: son aquellos en los cuales se busca una mayor sensibilidad en el agua, por medio de indicaciones que potencien o disminuyan exageradamente las posibilidades de propulsión; como por ejemplo nadar libre con puños cerrados y luego con la palma de la mano en posición normal. Nadar mariposa, haciendo tres brazadas con los brazos totalmente extendidos y luego tres brazadas normales. También se incluye dentro de este tipo de ejercicios, aquellos en los cuales se hacen dos o tres ciclos exageradamente lentos y dos o tres ciclos muy rápidos.

Ejercicios de sensibilidad: son aquellos en los cuales se realizan los movimientos (en forma de hélice, que sirven para mejorar los barridos y los ángulos de ataque en ellos)

y pueden ser realizados en distintas posiciones, por ejemplo: en posición de cubito ventral, brazos extendidos al costado del cuerpo y las manos mirando hacia los pies.

En la misma posición, pero con el brazo flexionado a la altura del codo a 90 grados y realizando el mismo gesto.

También estos ejercicios pueden ser realizados, con elementos como manoplas de distintos tamaños y texturas. Además se puede hacer con movimientos de los pies, para ayudar a una mayor sensibilidad en cualquiera de los batidos de los estilos.

Ejercicios de descoordinación: son aquellos en los cuales las indicaciones apuntan a crear una "confusión motriz" en la realización del gesto. Por ejemplo podemos realizar el nado de libre, sólo con el lado derecho del cuerpo. O el nado de pecho, con brazo derecho y pierna izquierda.

Ejercicios en condiciones de fatiga: dentro de este grupo se puede citar todos los ejercicios que dificultan la técnica, pero se realiza trabajos que ocasionan fatiga, tanto muscular como nerviosa.

La realización de algunos de los ejercicios anteriormente citados en condiciones de fatiga, hará que el nadador extienda el uso de sus potencialidades a fin de cumplir con las exigencias planteadas por el trabajo.

NIVEL 4. INICIACIÓN

EDAD	OBJETIVOS GENERALES	OBJETIVOS TÉCNICOS	OBJETIVOS TÁCTICOS	OBJETIVOS FÍSICOS
De 12 años	<p>Perfeccionar los gestos técnicos en el simulador de competencia</p> <p>Aumentar la participación en competencias nacionales e internacionales</p>	<p>Aplicar y perfeccionar los gestos técnicos aprendidos en los niveles anteriores</p> <p>Utilizar gestos técnicos en el simulador de competencia</p>	<p>Aprender y aplicar todas las reglas de competencia de natación además, desarrollar equilibrio, concentración, control (entrenamiento invisible o psicológico)</p>	<p>Estimular Resistencia aeróbica a fin de cumplir con las exigencias planteadas por el trabajo.</p>

(Adaptación del curso de entrenadores nivel I de fútbol, ANAFA 2000)



(Foto 131, propiedad de los autores)

EJEMPLO DE METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA TÉCNICA EN LA FASE DE 12 AÑOS

Trabajo: Individual o en grupo

Piscina: Iniciación

Edad: de 11 -12 años

Duración: 1 hora a hora y media

De 2 a 3 veces por semana

- Perfeccionamiento de la técnica de los estilos pecho, mariposa y vueltas
- Introducción al entrenamiento

ENSEÑANZA DE LOS ESTILOS DE SUPERVIVENCIA

ESTILO PERRITO

- Sentado en el borde de la piscina, con las piernas extendidas y los pies en punta, se realiza un movimiento alterno de las piernas. (foto 132)



(Foto 132, propiedad de los autores)

- Dentro de la piscina, en posición ventral, se sostiene con las manos del borde y realiza un movimiento alterno de las piernas, sin flexionar mucho las rodillas. (foto 133)



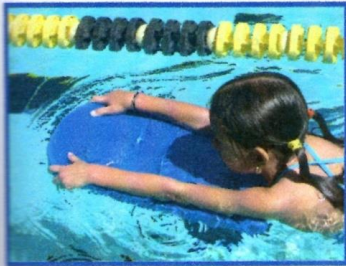
(Foto 133, propiedad de los autores)

- Con una tabla en el pecho, abrazándola con ambas manos, realiza un movimiento alterno de las piernas. (foto 134)



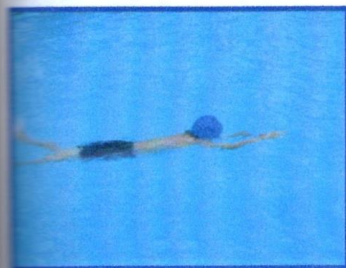
(Foto 134, propiedad de los autores)

- Con una tabla sosteniéndola con ambas manos extendidas al frente, realiza un movimiento alterno de piernas. (fotos 135)



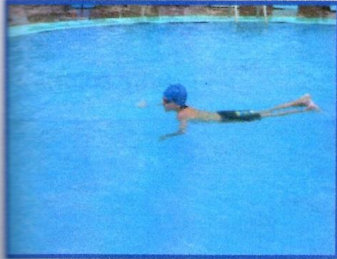
(Fotos 135, propiedad de los autores)

- En flecha, una mano sobre la otra extendida al frente, la cabeza fuera del agua, realizando un movimiento alterno de piernas. (foto 136)



(Foto 136, propiedad de los autores)

- En posición ventral con un pull bouys entre las piernas y la cabeza fuera del agua, se realiza el movimiento alterno de las manos hacia delante y atrás. (foto 137)



(Fotos 137, propiedad de los autores)

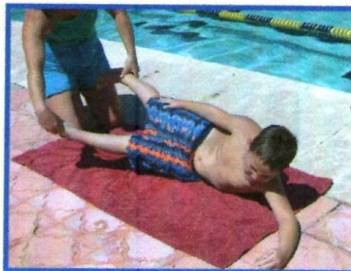
- En posición ventral, desarrolla la técnica completa, con la cabeza fuera del agua. (foto 138)



(Foto 138, propiedad de los autores)

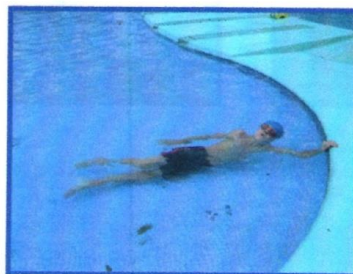
ESTILO DE LADO

- Fuera del agua, acostado de lado, se realiza un movimiento de tijera con las piernas (fotos 139)



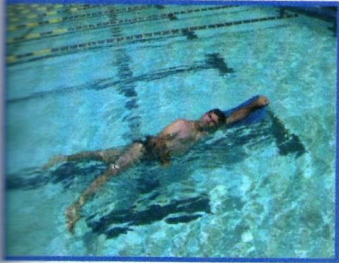
(Fotos 139, propiedad de los autores)

- En la piscina, agarrada del borde en posición de lado, se realiza un movimiento de tijera con las piernas. (fotos 140)



(Fotos 140, propiedad de los autores)

- En posición lateral, con una tabla en las manos, se realiza el movimiento de tijera de las piernas, en ambos lados. (fotos 141)



(Fotos 141, propiedad de los autores)

- Fuera del agua se práctica el movimiento de las manos, mientras que un brazo baja hacia el abdomen, hacia delante. (fotos 142)



(Fotos 142, propiedad de los autores)

- En el agua con un pull bouys entre las piernas, acostado lateralmente se realiza el movimiento de las manos. (foto 143)



(Fotos 143, propiedad de los autores)

Se realiza dos patadas y una brazada, manteniéndose de 3 a 5 seg. Entre cada movimiento para deslizar, Se alterna una brazada y una patada deslizando lo más que se pueda.

ENSEÑANZA DE LOS ESTILOS DE COMPETICIÓN

EL ESTILO LIBRE

El estilo libre es el que permite una mayor rapidez. La coordinación de los movimientos es asimétrica, porque el lado derecho del cuerpo realiza los movimientos inversos a los que realizan el lado izquierdo, y el eje vertical del cuerpo constituye la separación. Esto es efectivo tanto para los brazos como para las piernas (Manual de Educación Física y Deportes 2001).

Enseñanza de la brazada del estilo libre en sus diferentes fases (fuera del agua). (fotos 144)

PASOS DE LA BRAZADA DE LIBRE



1



2



3



4



5



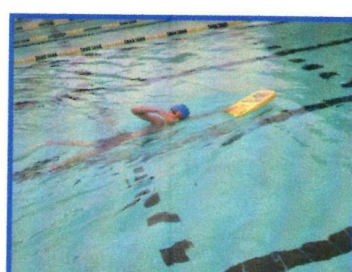
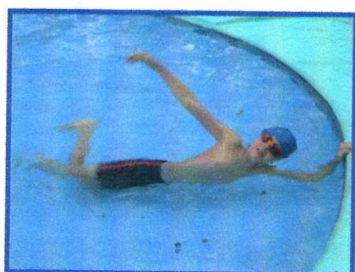
6



7

(Fotos 144, propiedad de los autores)

- Con una mano tomada del borde de la piscina, la otra mano en la pared bajo el agua con el codo extendido, la vista hacia el frente, con la cara cerca de la pared, patear primero lentamente. (fotos 145)



(Fotos 145, propiedad de los autores)

- Una vez dominado el movimiento, patear fuerte y con ritmo, con tabla, extender los brazos sobre la tabla suavemente, aflojar el cuerpo, impulsarse desde la pared con fuerza. (foto 146)



(Foto 146, propiedad de los autores)

- Comenzar a patear rítmicamente. (foto 147)



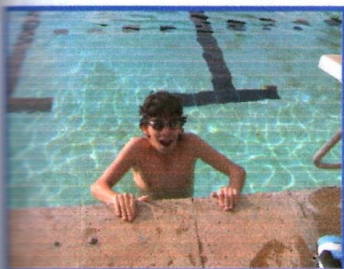
(Foto 147, propiedad de los autores)

- Sumergir la cara haciendo burbujas. (foto 148)



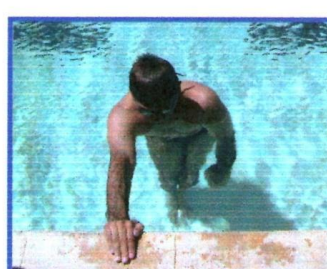
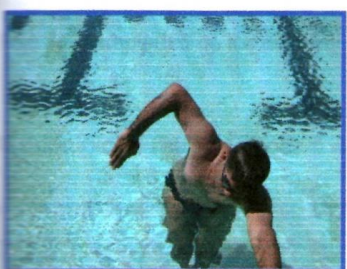
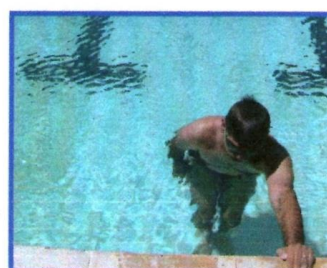
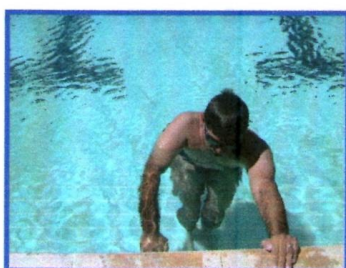
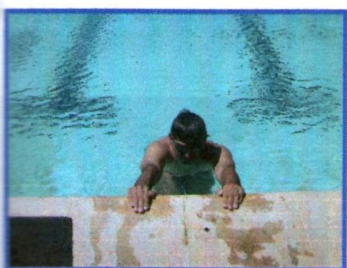
(Foto 148, propiedad de los autores)

- Salir a respirar. (foto 149)



(Foto 149, propiedad de los autores)

- De pie, manteniendo el nivel del agua en los hombros, con los brazos tocando suavemente el borde de la piscina, la vista de frente, bracear hacia atrás pasando la mano cerca de la cadera, con la palma dirigida siempre hacia atrás y regresar el brazo al borde de la piscina, la posición de los pies debe ser firme, ambos al mismo nivel, en cada braceo tocar con el dedo pulgar el muslo, cerrar o juntar suavemente los dedos de las manos, combinar la brazada, hacer el movimiento bien amplio abarcando mucha agua. (fotos 150)



(Fotos 150, propiedad de los autores)

- Nadar en flecha impulsándose desde la pared, empezar a patear 1 o 2 metros.

(foto 151)



(Fotos 151, propiedad de los autores)

- Una vez dominado lo anterior, empezar a bracclear ampliamente. (foto 152)



(Foto 152, propiedad de los autores)

Al principio el reto es llegar a 4 o 5 metros. Luego hay que aumentar la distancia.

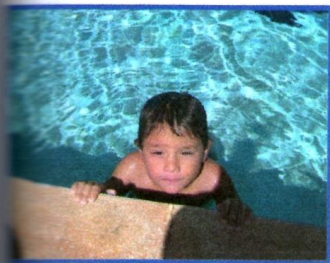
- Antes de cada salida se debe inhalar profundamente. (foto 153)



(Foto 153, propiedad de los autores)

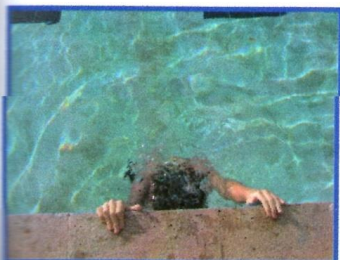
Realizar repeticiones de 10 metros con descansos intercalados.

- De pie con las manos en el borde de la piscina. (foto 154)



(Foto154, propiedad de los autores)

- Flexionar las rodillas, sumergir la cabeza y exhalar el aire por la nariz y la boca de una sola vez. (foto 155)



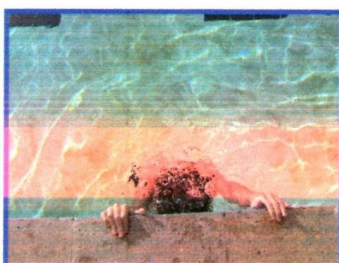
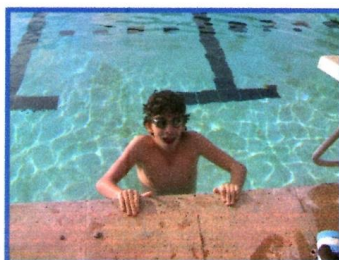
(Foto155, propiedad de los autores)

- Sacar la cabeza del agua extendiendo las rodillas y abrir la boca para inhalar. (foto 156)



(Foto 156, propiedad de los autores)

- Se vuelve a flexionar, iniciando el ciclo anterior, practicar varias veces seguidas y rítmicamente, de pie, tocando con las dos manos el borde de la piscina sumergir la cara, levantar la cara lentamente y exhalar por la nariz y la boca, inhalar y meter inmediatamente la cara, repetir varias veces, dejando la cara dentro del agua, cada vez por más tiempo. (fotos 157)



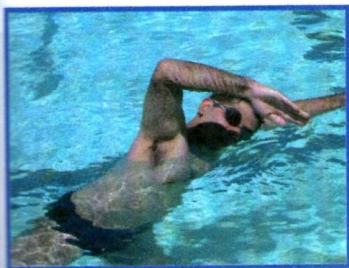
(Fotos 157, propiedad de los autores)

- En la misma posición de la anterior, gire la cabeza para respirar, la oreja de un lado debe quedar sumergida. (foto 158)



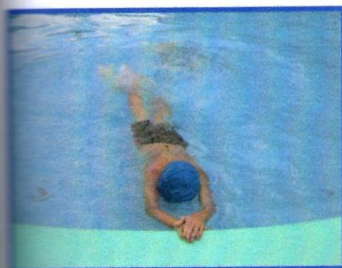
(Foto 158, propiedad de los autores)

- Junto con el movimiento de girar la cabeza, levantar el brazo y flexionar el codo, practicar por ambos lados. (foto 159)



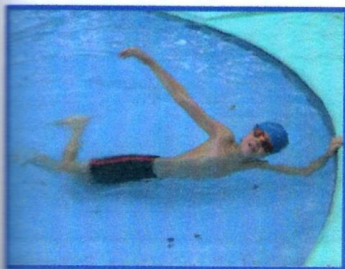
(Foto 159, propiedad de los autores)

- En posición de flotación boca abajo, tomado del borde de la piscina, con la cara dentro del agua. (foto 160)



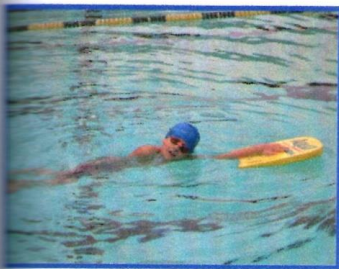
(Foto 160, propiedad de los autores)

- Patear coordinadamente, cuando necesite respirar, patear bien fuerte y levantar el brazo respirando un corto tiempo de medio lado. (foto 161)



(Foto 161, propiedad de los autores)

- Contar 6 patadas por cada respiración, en la posición anterior sosteniendo con un brazo el centro de la tabla. (foto 162)



(Foto162, propiedad de los autores)

- Patear después del impulso y cuando tenga bastante velocidad bracear primero con un brazo, seguidamente con el otro brazo y posteriormente alternado. (foto 163)



(Foto163, propiedad de los autores)

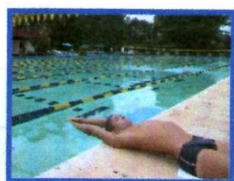
Al perfeccionar y dominar el estilo, se impulsa desde la pared bien fuerte y se patea entre uno o dos metros, se bracea coordinadamente, respirando cada tres brazadas, con el pulgar se busca tocar el muslo, la vista debe estar cinco metros adelante del fondo, manteniendo el nivel del agua en la línea del cabello, mirando hacia el frente cuando se devuelve, el codo debe estar más arriba que la muñeca.

ESTILO DORSO.

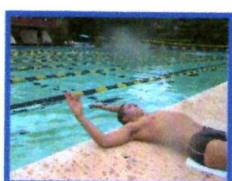
Estilo que realiza el nadador de espaldas con patada de tijera y brazadas alternadas. Es uno de los estilos más fáciles de aprender, porque se inicia de la posición de flotación con la cara fuera del agua, lo que proporciona una gran comodidad para la respiración coordinada.

Enseñanza de la brazada de dorso en sus diferentes fases

PASOS DE LA BRAZADA DE DORSO (fotos 164)



1



2



3



4



5



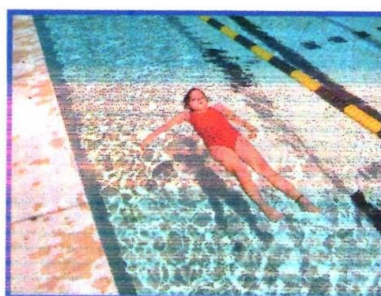
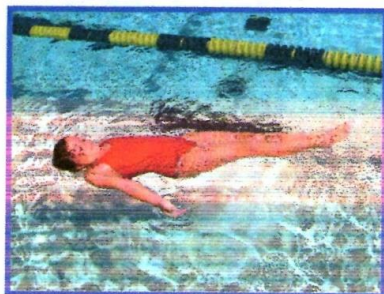
6



7

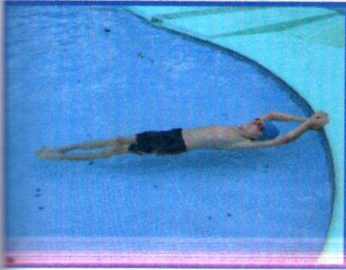
(Fotos 164, propiedad de los autores)

- Flotar boca arriba. (fotos 165)



(Fotos 165, propiedad de los autores)

- Las dos manos agarradas del borde de la piscina, patear suave y despacio, levantar la cadera, no doblar las rodillas mucho. (foto 166)



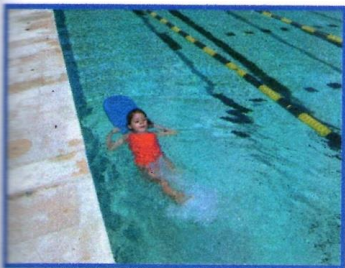
(Fotos 166, propiedad de los autores)

- Practicar desplazamiento en flecha, boca arriba. (foto 167)



(Foto 167, propiedad de los autores)

- Con la tabla detrás de la cabeza, los brazos sostienen la tabla por los bordes. (foto 168)



(Foto 168, propiedad de los autores)

- Fuera del agua, levantar el brazo izquierdo, mientras el brazo derecho esta al lado de la cadera, el brazo izquierdo se desplaza hacia abajo, acercando el codo al cuerpo y el brazo derecho esta a nivel del hombro, el brazo izquierdo realiza un movimiento con el antebrazo, tomando el codo como punto fijo hasta colocarlo detrás del glúteo. (foto 169)



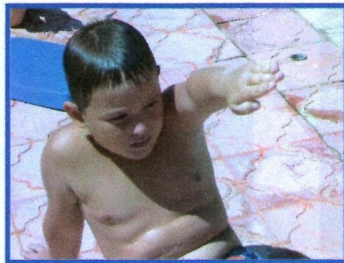
(Foto 169, propiedad de los autores)

- El brazo derecho se estira hasta la cabeza, se alternan los brazos en su movimiento. (foto 170)



(Fotos 170, propiedad de los autores)

- Las palmas de las manos se colocan hacia fuera. (fotos 171)



(Fotos 171, propiedad de los autores)

Una vez dominado lo anterior, se inicia a braccar despacio, estirando los brazos bien y la entrada de los brazos al agua debe ser fuerte.

- Nadar distancias con cortos descanso. (foto 172)



(Fotos 172, propiedad de los autores)

- No bajar la cadera, mantener el cuerpo recto. (fotos 173)

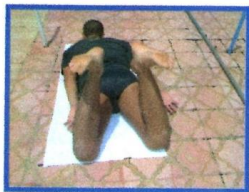


(Fotos 173, propiedad de los autores)

ESTILO PECHO

Es un estilo simétrico, es decir, la parte derecha del cuerpo realiza los mismos movimientos que la parte izquierda, en simetría con respecto al eje central del cuerpo. El movimiento de brazos se efectúa delante de los hombros (fase de tracción). Este es el único estilo que no realiza fase de empuje a partir de los brazos. El movimiento de las piernas se efectúa desde la cadera (solo hay empuje). (Manual de Educación Física y Deportes de Océano).

Enseñanza de la patada de pecho en sus diferentes fases (fotos 174)



PASOS DE LA PATADA DE PECHO

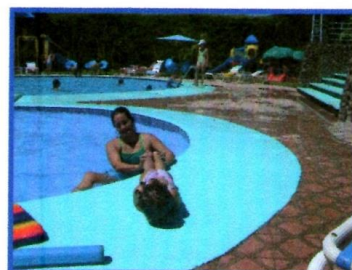
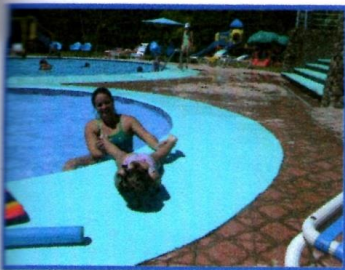
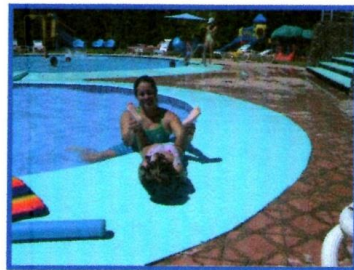
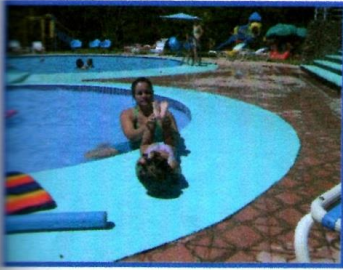


(Fotos 174, propiedad de los autores)



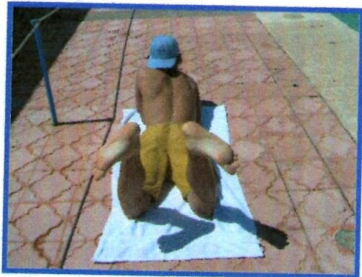
(Fotos 176 propiedad de los autores)

- Un nadador se encuentra fuera del agua, acostado en el piso en posición ventral, el instructor le ayuda al estudiante a ejecutar el movimiento de las piernas, para la patada de pecho. (fotos 177)



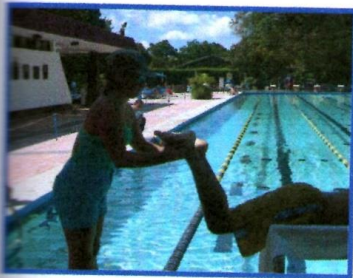
(Fotos 177, propiedad de los autores)

- El estudiante realiza el movimiento de las piernas solo. (foto 178)



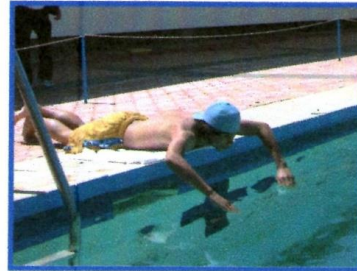
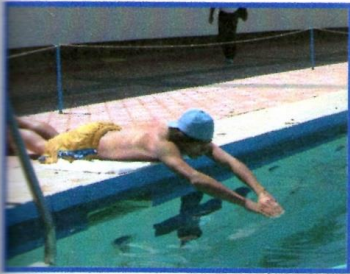
(Foto 178, propiedad de los autores)

- El estudiante se coloca acostado en posición ventral en una banca larga, con las piernas fuera de ella y ejecuta el movimiento de patada de pecho (con ayuda del profesor o de un compañero). (foto 179)



(Foto 179, propiedad de los autores)

- El alumno se acuesta en la orilla de la piscina, las axilas colocadas en línea con la pared y se hace el movimiento como un corazón (brazada pecho). (fotos 180)



(Fotos 180, propiedad de los autores)

Dentro del Agua.

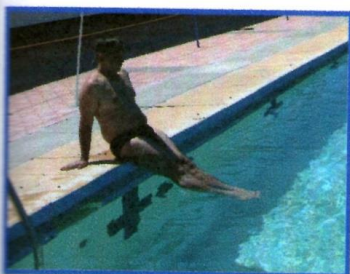
- Con ayuda de una carrilera, el nadador coloca las axilas sobre ella levanta los brazos y hace el movimiento de corazón (brazada de pecho) tratando de tener los codos altos. (foto 181)



(Foto 181, propiedad de los autores)

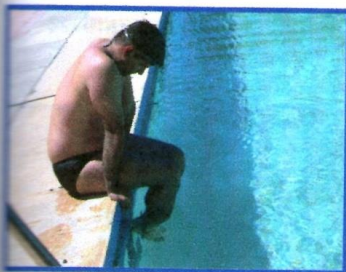
El alumno se sienta en la orilla de la piscina:

- Extiende las piernas de frente, con los dedos en punta. (foto 182)



(Foto 182, propiedad de los autores)

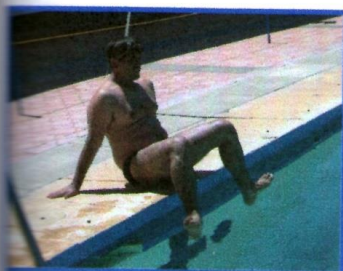
- Baja los talones para tocar la pared. (foto 183)



(Foto 183, propiedad de los autores)

- Flexiona las rodillas hacia afuera y coloca las puntas de los pies viendo hacia fuera.

(foto 184)



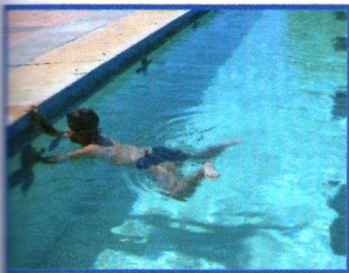
(Foto 184, propiedad de los autores)

- Igual que el anterior, haciendo un movimiento hacia el frente, empujando el agua en medio de las piernas, luego extiende piernas juntando con los pies. (foto 185)



(Fotos 185, propiedad de los autores)

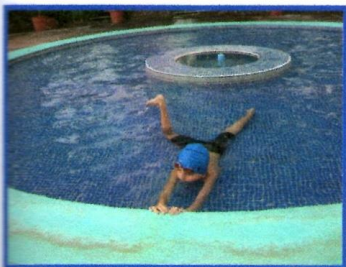
- Con la mano izquierda en la pared y la derecha agarrado del borde de la piscina, se impulsa para levantar el cuerpo y hace la patada de pecho. (foto 186)



(Fotos 186, propiedad de los autores)

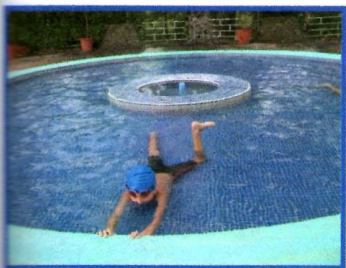
Con ayuda de una tabla:

- Ejecuta el movimiento de la patada de pecho, con la pierna derecha. (foto 187)



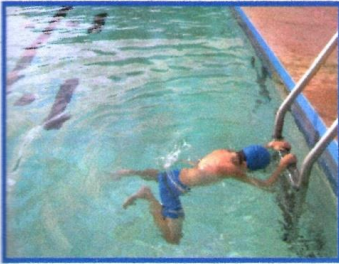
(Foto 187, propiedad de los autores)

- Ejecuta el movimiento de la patada de pecho, con la pierna izquierda. (foto 188)



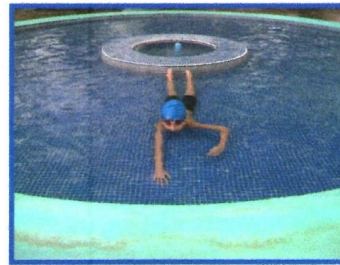
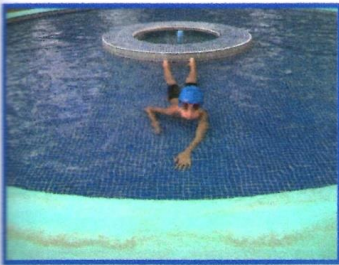
(Foto 188, propiedad de los autores)

- Ejecuta el movimiento completo de la patada de pecho, el estudiante realizará la patada de pecho solo. (foto 189)



(Foto 189, propiedad de los autores)

- En posición de flecha, hace el movimiento de la brazada, solo con el brazo derecho y después el brazo izquierdo. (fotos 190)



(Fotos 190, propiedad de los autores)

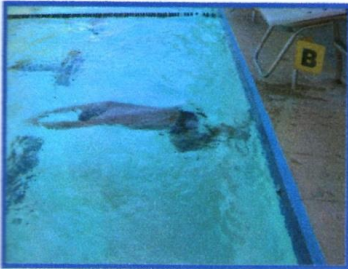
- En posición de flecha, hace la brazada de pecho. (foto 191)



(Foto 191, propiedad de los autores)

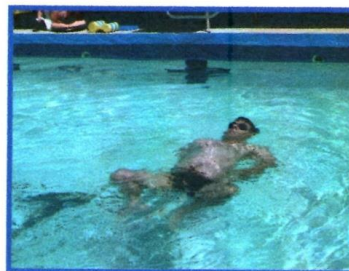
Con la ayuda de las patas de rana: en posición de flecha, pateo libre y hace el simulacro de la brazada de pecho (hace la mitad del movimiento, dos veces seguidas).

- Se impulsa de la pared, hace dos patadas de pecho seguidas y luego sale a la superficie y nada libre hasta la otra orilla (25mts). (fotos 192)



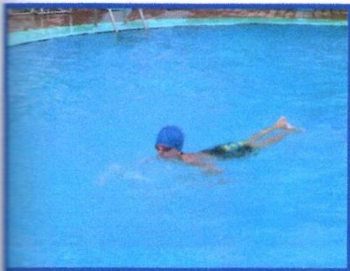
(Fotos 192, propiedad de los autores)

- En posición dorsal hace el movimiento de la patada de pecho, los brazos extendidos detrás de la espalda y después hace el movimiento de la brazada y la patada al mismo tiempo. (foto 193)



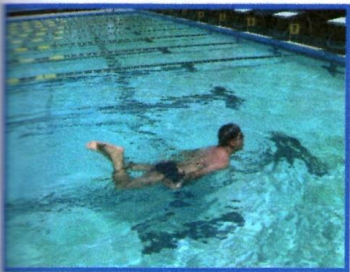
(Foto 193, propiedad de los autores)

- En posición dorsal Con ayuda de un pull Bouy y una liga en los tobillos hace el movimiento de la brazada de pecho. (foto 194)



(Foto 194 propiedad de los autores)

- En posición de flecha, con los brazos hacia atrás o junto al cuerpo, pateando pecho y sale a respirar de frente. (foto 195)



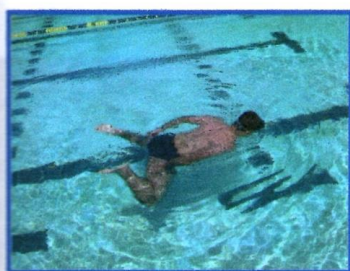
(Foto 195 propiedad de los autores)

- En posición de flecha, con los brazos al frente, sale a respirar. (foto 196)



(Foto 196 propiedad de los autores)

- En posición ventral, con los brazos colocados en la espalda, hace parada de pecho.
(foto 197)



(Foto 197, propiedad de los autores)

De pie en la piscina, flexiona las rodillas y salta antes de caer al piso hace la patada de pecho.

Con ayuda de un pull bouy, una liga y manoplas, nada haciendo brazada de pecho (que las manoplas no sean muy grandes).

- En la parte honda de la piscina, en posición vertical, se sostiene con patada de pecho. (foto 198)



(Foto 198, propiedad de los autores)

- Con ayuda de una tabla, colocada en el estómago, hace la patada de pecho. (foto 199)



(Foto 199, propiedad de los autores)

Hace una brazada de pecho, sale a respirar, luego una patada de pecho seguida de una patada de mariposa.

ESTILO MARIPOSA

Es un estilo simétrico, la parte derecha y la parte izquierda del cuerpo efectúan el mismo movimiento. La amplitud del movimiento de los brazos es similar al movimiento del estilo libre, por tanto, existe una fase de tracción y otra de empuje.

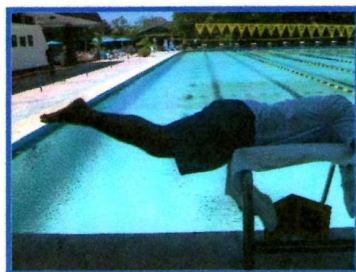
PASOS PARA LA BRAZADA DE MARIPOSA (foto 200)



(Fotos 200, propiedad de los autores)

Afuera del agua

- Con ayuda de una banca o silla (enseña el balance de los pies).(foto 201)



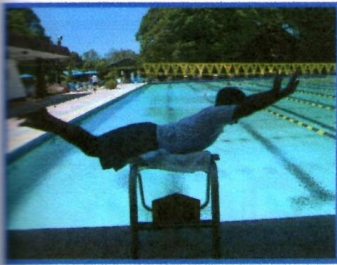
(Foto 201, propiedad de los autores)

- Acostarse en la silla sobre su estómago, extendiendo los pies y los brazos hacia el piso, tratando de verse los pies. (foto 202)



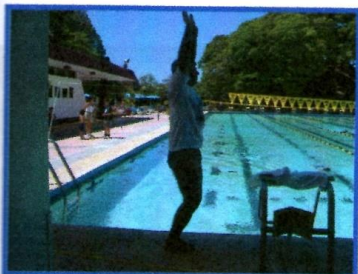
(Foto 202, propiedad de los autores)

- Acostarse en la silla sobre su estómago, extendiendo los pies y los brazos hacia el cielo. (foto 203)



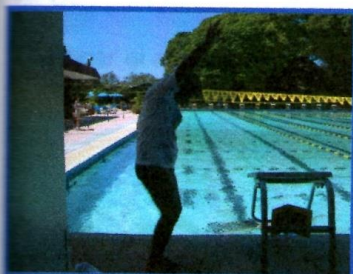
(Foto 203, propiedad de los autores)

- Se coloca de pie con el cuerpo erguido y muy relajado. (foto 204)



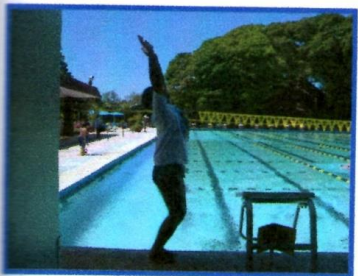
(Foto 204, propiedad de los autores)

- En la misma posición, al sonido del silbato, el nadador se inclina un poco, flexionando la cintura hacia adelante para mirar los pies. (foto 205)



(Foto 205, propiedad de los autores)

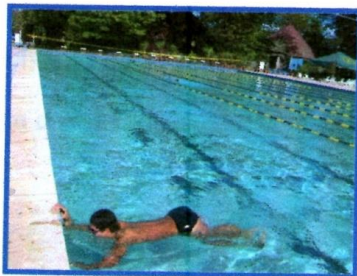
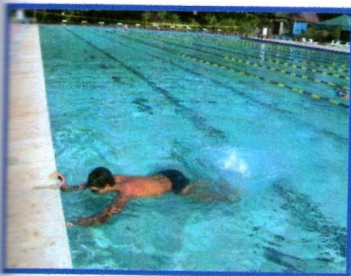
- En la misma posición, al sonido de dos pitazos, se hace hacia atrás, arqueando el cuerpo mirando hacia el cielo. (foto 206)



(Foto 206, propiedad de los autores)

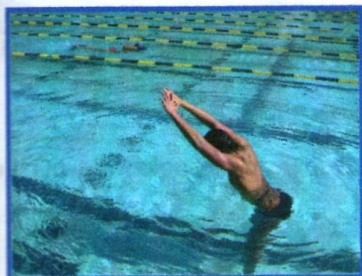
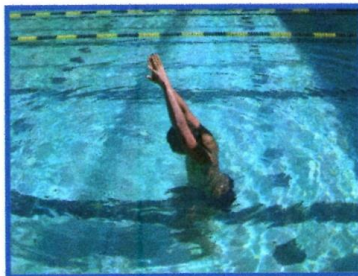
Dentro del agua

- Con una mano en el borde y la otra en la pared, presiona y levanta el cuerpo, para hacer el movimiento de balance de mariposa (patada). (fotos 207)



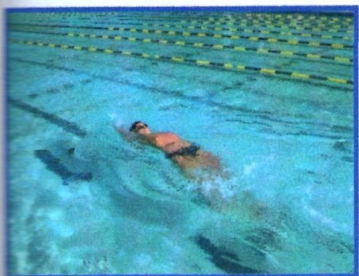
(Fotos 207, propiedad de los autores)

- De pie se impulsa hacia arriba y se tira al agua como un delfín (las manos entran al agua haciendo una pequeña onda). (fotos 208)



(Foto 201, propiedad de los autores)

- En posición dorsal hace el movimiento de la patada de mariposa, con los brazos extendidos, los coloca al lado de la cabeza. (foto 209)



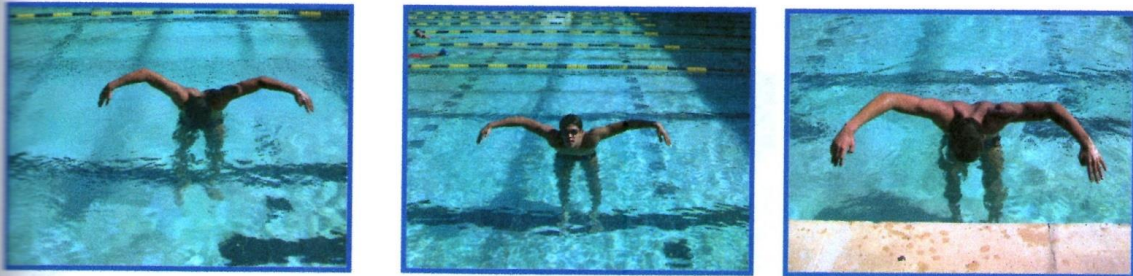
(Foto 209, propiedad de los autores)

- Se coloca según la orden del silbato, en las siguientes posiciones: dorsal, ventral y de lado, para practicar la patada de mariposa (cada vez que se pita cambia de posición). (fotos 210)



(Foto 210, propiedad de los autores)

- De pie coloca el tronco de frente, la cabeza viendo al piso, los brazos al frente, se realiza la brazada de mariposa bien despacio, se hace una brazada con la cabeza dentro del agua y una segunda brazada para salir a respirar. Este mismo ejercicio se puede hacer frente a la pared, y también fuera del agua. (fotos 211)



(Fotos 211, propiedad de los autores)

- Con ayuda de un pull Bouy en medio de las piernas y una liga en los tobillos, hace el movimiento ondulado de la patada de mariposa, acompañada de la brazada de mariposa. (fotos 212)



(Foto 212, propiedad de los autores)

- Patada de mariposa con una brazada de libre, iniciando con el brazo derecho y cambiando a los 25mts con el izquierdo / Después cada dos patadas de mariposa una brazada de libre derecha – izquierda / Patada de mariposa con una brazada de libre derecho 25mts y de regreso otros 25 con la brazada izquierda. (fotos 213)



(Foto 213, propiedad de los autores)

- Patada de libre con brazada de mariposa. (fotos 214)



(Foto 214, propiedad de los autores)



- Patada de mariposa, media brazada de mariposa con el brazo izquierdo, se cambia de brazo y realiza media brazada de mariposa con el brazo derecho y una brazada completa de mariposa. (foto 215)



(Foto 215, propiedad de los autores)

- Flecha con patada de mariposa unos 5 mts y hace una vuelta de libre, nuevamente flecha pateando mariposa (el cambio se realiza al sonido del silbato). (fotos 216)



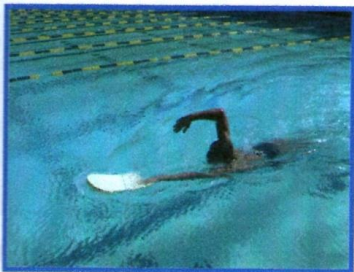
(Foto 216, propiedad de los autores)

- Con ayuda de una tabla patea mariposa. (fotos 217)



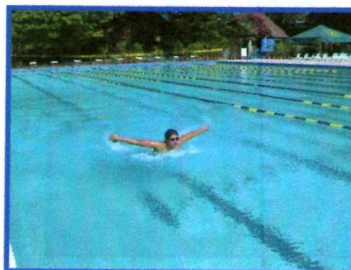
(Fotos 217, propiedad de los autores)

- Con ayuda de una tabla, se coloca en posición de flecha, patea mariposa, las manos sostienen la tabla, va alternando las manos haciendo la brazada de mariposa (derecha, izquierda).(foto 218)



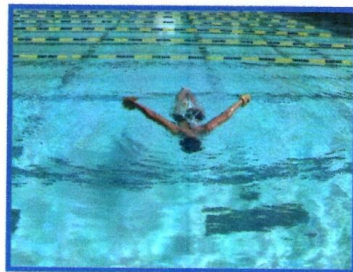
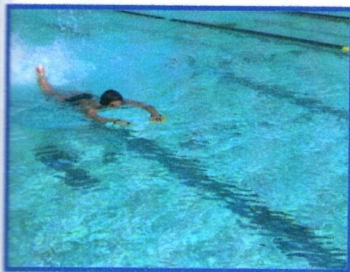
(Foto 218, propiedad de los autores)

- Con ayuda de un pull bouy o una tabla entre las piernas, hace brazada de mariposa.
(fotos 219)



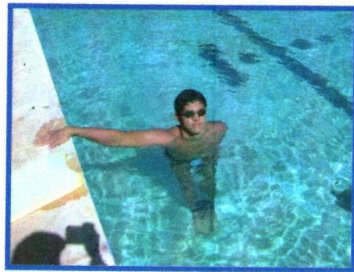
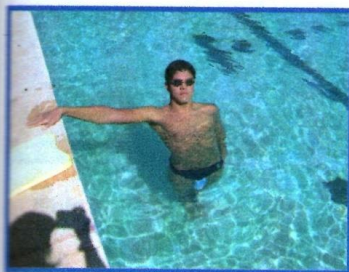
(Foto 219, propiedad de los autores)

- Con ayuda de manoplas, hace patada de libre, con brazada de mariposa. (fotos 220)



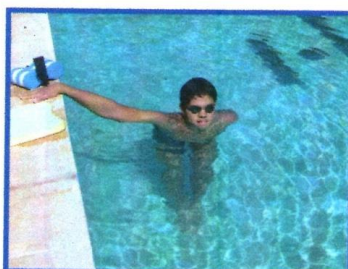
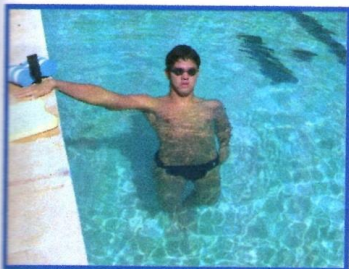
(Foto 220, propiedad de los autores)

- Agarrado de la orilla o de las carrileras, en posición vertical, con un pull bouy entre las piernas, hace el movimiento de la patada de mariposa. (foto 221)



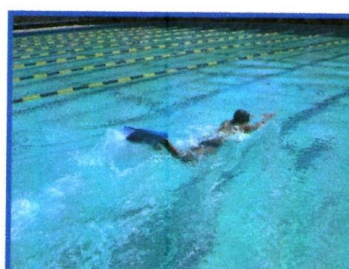
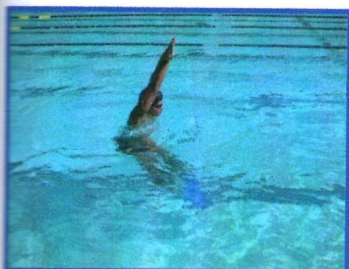
(Fotos 221, propiedad de los autores)

- Igual que el anterior, pero sin el pull bouy. (fotos 222)



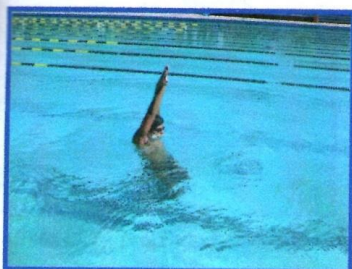
(Foto 222, propiedad de los autores)

- Con ayuda de las patas de rana hace el movimiento de patada de mariposa. (fotos 223)



(Foto 223, propiedad de los autores)

- Igual que en el anterior, pero sin las patas de rana. (foto 224)



(Foto 224, propiedad de los autores)

- Con ayuda de una tabla, en posición dorsal, hace patada de mariposa, la tabla debe colocarse en el estómago. (fotos 225)



(Foto 225, propiedad de los autores)

- En posición de flecha, los brazos juntos al cuerpo patear mariposa. (foto 226)



(Foto 226, propiedad de los autores)

- En posición ventral, hacer flecha pateando mariposa. (foto 227)



(Foto 227, propiedad de los autores)

III PARTE

- ORGANIZACIÓN DE UN TORNEO DE NATACIÓN PARA NADADORES INFANTILES NOVATOS



PAUTAS PARA ORGANIZAR UN EVENTO DE NATACIÓN A NIVEL DE INFANTILES NOVATOS

Luego de un trabajo con los niños en la enseñanza y aprendizaje de los diferentes estilos, tanto de supervivencia (perrito, lado) y los estilos de competencia (Libre, Dorso, Pecho, Mariposa) es importante, iniciarlos en lo que son las competencias, pero por supuesto de una manera sana y adecuada; donde ellos puedan al final disfrutar al máximo esta actividad, la cual en realidad es una pequeña evaluación, donde él profesores o instructores observarán el avance individual de cada uno de sus alumnos y el comportamiento que presentan en una actividad como esta.

Primero que todo, se debe recordar que antes de llevar a los niños a una competencia, se le debe explicar de qué se trata y cuales serán los objetivos o el porqué debe estar ahí. Otra opción, es sentarse con cada uno de ellos y preguntarle qué quiere, obviamente se le dará pistas para que ellos den su opinión y porque, no coincidir con lo que quiere el profesor por ejemplo – disfrutar, - terminar la prueba, - nadar algún estilo en especial, - nadar lo más rápido que pueda, - superarse a él mismo, puede ser un sin número de metas, todo estará en la creatividad del profesor, al presentarle la actividad al nadador, sin dejar de lado que lo importante será participar sin importar el lugar que obtenga. Los organizadores del torneo deberán tener presente que todos los participantes principiantes esperan un premio por su participación; el cual es ideal que sea igual para todos y de esta manera se estimulará a los nadadores en la competencia.

No es recomendado que los niños de 8 años y menos realicen competencias oficiales, estos pueden participar en torneos para principiantes, los cuales preferiblemente sean de corta duración (1 hora como máximo) y en distancias exclusivamente para su edad y nivel, donde se preparen poco a poco, para el momento de la competencia oficial. Al igual que los nadadores menores (8 años y menos), los niños ubicados en la categoría Infantil "A" (9-10 años) y los nadadores de la categoría Infantil "B" (11-12 años), se deben preparar paulatinamente en el aprendizaje y la competición, evitando el exceso de cargas, que le produzca lesiones físicas y problemas emocionales, por las sobrecargas de trabajo; olvidándose de la parte lúdica y recreativa del niño. No quiere decir que éstos no deban participar en competencias oficiales, por supuesto que pueden, sí pero deben llevar una orientación como se indica anteriormente, disfrutando con pocas responsabilidades ya que son muy jóvenes, de manera que al llegar a las categorías juveniles y mayores, disfruten al máximo la natación competitiva y alcancen los objetivos primordiales de este deporte tales como:

- alcanzar las mejores marcas personales, lograr un récord nacional, alcanzar el primer lugar en la categoría de su equipo, a nivel Nacional, - en el ámbito de Centroamericano, de Centroamérica y México, de Centroamérica y el Caribe, en la categoría abierta en las pruebas seleccionadas, de Centroamérica y del Caribe en categoría abierta y en Panamericanos y Juegos Olímpicos; todos estos objetivos, o metas se podrán alcanzar con mucho trabajo, dedicación, esmero, pero ante todo se podrá alcanzar si los niños logran tener una buena base, guía y maduración en sus primeros años de enseñanza y aprendizaje.

Por lo anterior, en el momento en que estos jóvenes participen en un torneo se debe de tomar en cuenta los siguientes aspectos:

1. Las pruebas en las que participarán serán de acuerdo:

- A su edad
- A su nivel
- A la habilidad
- A su capacidad (física y mental)
- A su rendimiento (sus marcas personales)
- A su interés
- A la orientación que desee darle el instructor, profesor o entrenador
- A la motivación
- A las destrezas motoras
- A los objetivos planteados por el entrenador, profesor, instructor y el nadador (luego se le informará a los padres de familia sobre los objetivos planteados, para que éste colabore lo más que se pueda).

2. Algunos aspectos que se deben de tomar en cuenta, para la determinación de las pruebas a nadar son:

- Si se participa para ganar o para evaluar al alumno
- Si su objetivo es mejorar sus tiempos
- Si se busca alcanzar mayor confianza de sí mismo

- Si se quiere enfrentar al nadador a este tipo de competencias

Algunos consejos para la determinación de las pruebas a nadar, de acuerdo a la edad del nadador:

- Los niños de cuatro años, se le recomienda iniciar con una sola prueba. Estas pruebas se pueden realizar en piscinas de 25 metros o menos.

25 metros tablita

25 metros perrito

- Los niños de cinco y seis años se recomienda que participen de una a dos pruebas:

25 metros Libre y/ o Dorso

25 metros Tablita y / o Libre

25 metros Tablita y / o Dorso

25 metros Tablita y / o Perrito

Relevo 4/25 metros Tablita

- A los nadadores de siete y ocho años, se le recomienda que participen en dos o tres pruebas individuales y un relevo:

25 metros Libre / Dorso / Pecho

25 metros Tablita / Libre / Dorso

25 metros Tablita / Dorso / Pecho

25 metros Tablita / Libre / Pecho

Relevo 4/25 metros Libre

Relevo 4/25 metros Tablita

- Para los jóvenes de nueve y diez años, se le recomienda que compitan de una a cuatro pruebas individuales y el relevo. En estas edades, el organismo puede soportar la competición en pruebas de 25 y hasta 200 mts, pueden variarse las distancias en 25mts, 50mts, 100 y 200 inclusive, para los principiantes en estas categorías es más recomendable la participación en distancias cortas.

25 metros Libre, Dorso, Pecho, Mariposa

50 metros Libre, Dorso, Pecho, Mariposa

100 CI, 200 CI

4/25 Libre, Combinado

4/50 Libre, Combinado

25 – 50 – 100 Tablita (principiantes)

- Para los jóvenes de once y doce años, se le recomienda la participación de una a cinco pruebas individuales y el relevo. Los principiantes deben trabajar en primera instancia con las distancias más cortas y los estilos que más dominen.

25 metros Libre, Dorso, Pecho, Mariposa

50 metros Libre, Dorso, Pecho, Mariposa

100 metros Libre, Dorso. Pecho, Mariposa

200 metros Libre. Dorso. Pecho, mariposa

100 CI, 200 CI

4/25 Libre, Combinado

4/50 Libre, Combinado

4/100 Libre, Combinado

PROGRAMA DE EVENTOS

La organización de un programa de eventos, es de vital importancia para el éxito de un torneo de natación. Por lo que los organizadores deberá tomar en cuenta lo siguiente:

- Distribuir de manera equilibrada las pruebas, con el objetivo de que los nadadores no se agoten el primer día de competición.
- Que la jornada de competición no dure más de una o dos horas como máximo.
- Se recomienda que se coloquen dos pruebas individuales y un relevo por día.
- El torneo se debe planear en dos o tres días de competencias, como máximo.
- Si se decide hacer el torneo en un día, se recomienda que se escojan las pruebas más importantes de acuerdo a la edad y el nivel de los participantes y que no sea muy extenso.
- El programa debe montarse y planearse para que sea agradable, tanto para el nadador como para los padres de familia.
- Se debe combinar por ejemplo el estilo Mariposa con Dorso un día y el otro día Libre y Pecho.
- Se debe combinar por ejemplo Tablita y Libre un día y el otro día Dorso y Perrito.
- Se recomienda, que el mismo día por ejemplo, la categoría Especial y la Menor naden Libre y Pecho (cambiando pecho por tablita, si no saben nadar pecho todavía) y que las otras categorías Infantil A e Infantil B naden Mariposa y Dorso (para que no se naden los mismos estilos el mismo día, una manera atractiva).

- Si el torneo es de un día, se recomienda nadar los estilos que se dominen más, por ejemplo Libre y Dorso en todas las categorías.
- A continuación presentamos algunos ejemplos de posibles programas:

PROGRAMA DE EVENTOS					
I TORNEO DE PROMESAS					
LAS ESTRELLITAS DE MAR					
EJEMPLO 1					
PRIMER DIA	03 DE JULIO 2004		PRIMER DIA	03 DE JULIO 2004	
EVEN TO	CATEGORIA	PRUEBA	EVEN TO	CATEGORIA	
01-02	Especial	25 Tabla	17-18	Especial	25 Dorso
03-04	Menor	25 Libre	19-20	Menor	25 Dorso
05-06	Infantil A	25 Dorso	21-22	Infantil A	25 Pecho
07-08	Infantil B	25 Pecho	23-24	Infantil B	25 Pecho
09-10	Especial	25 Libre	25-26	Especial	25 Mariposa
11-12	Menor	25 Pecho	27-28	Menor	25 Mariposa
13-14	Infantil A	25 Mariposa	29-30	Infantil A	25 Libre
15-16	Infantil B	25 Mariposa	31-32	Infantil B	25 Libre
Los números impares son para las mujeres y los pares para los varones					

PROGRAMA DE EVENTOS

**I TORNEO DE PROMESAS
LAS ESTRELLITAS DE MAR**

EJEMPLO 2

PRIMER DIA	03 DE JULIO 2004		PRIMER DIA	03 DE JULIO 2004	
EVENTO	CATEGORIA	PRUEBA	EVENTO	CATEGORIA	
01-02	Especial	25 Tabla	21-22	Especial	25 Dorso
03-04	Menor	25 Libre	23-24	Menor	25 Dorso
05-06	Infantil A	25 Dorso	25-26	Infantil A	25 Pecho
07-08	Infantil B	25 Pecho	27-28	Infantil B	25 Pecho
09-10	Especial	25 Libre	29-30	Especial	25 Mariposa
11-12	Menor	25 Pecho	31-32	Menor	25 Mariposa
13-14	Infantil A	25 Mariposa	33-34	Infantil A	25 Libre
15-16	Infantil B	25 Mariposa	35-36	Infantil B	25 Libre
17-18	Especial	4/25 Libre	37-38	Infantil A	4/25 Combinado
19-20	Menor	4/25 Libre	39-40	Infantil B	4/25 Combinado

Los números impares son para las mujeres y los pares para los varones

PROGRAMA DE EVENTOS

**I TORNEO DE PROMESAS
LAS ESTRELLITAS DE MAR**

EJEMPLO 3

PRIMER DIA	03 DE JULIO 2004	
EVENTO	CATEGORIA	PRUEBA
01-02	Especial	25 Tabla
03-04	Menor	25 Tabla
05-06	Infantil A	25 Dorso
07-08	Infantil B	25 Dorso
09-10	Especial	25 Libre
11-12	Menor	25 Libre
13-14	Infantil A	25 Libre
15-16	Infantil B	25 Libre

Los números impares son para las mujeres y los pares para los varones

FACTORES IMPORTANTES PARA LA ORGANIZACIÓN DE UN TORNEO DE NATACIÓN

En el momento de organizar un torneo de natación, se deben tomar en cuenta los siguientes aspectos:

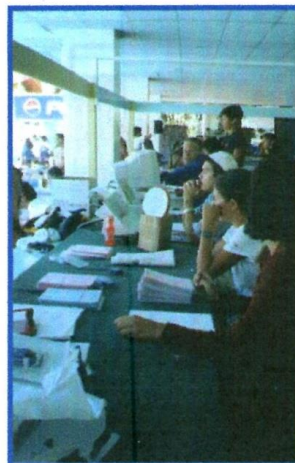
⇒ Tener un grupo de nadadores a nuestra disposición. (foto 228)



(Foto 228, propiedad de los autores)

⇒ Tener un equipo de trabajo que colabore en la organización.

⇒ Seleccionar las personas idóneas para colaborar en la organización y el desarrollo del evento de principio a fin (indiferentemente si el torneo es pequeño o no).(foto 229)



(Foto 229, propiedad de los autores)

⇒ Buscar el financiamiento del evento. En caso de no encontrarlo asumir los gastos del mismo. (foto 230)



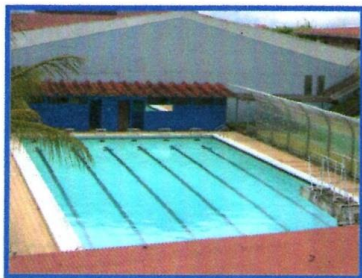
(Foto 230, propiedad de los autores)

⇒ Nombrar una persona con experiencia en el campo, que coordine la organización y desarrollo del torneo.

ANTES DE LA COMPETENCIA

Si ya se cuenta con la aprobación de organizar el torneo o evento de natación, debe tomar en cuenta las siguientes necesidades:

1. Si se cuenta con una piscina (15mts, 25mts, 50mts sino se tiene, investigar donde se puede alquilar o solicitarla en préstamo).(fotos 231)



25 mts



50 mts

(Fotos 231, propiedad de los autores)

2. ¿Cuántos carriles tiene la piscina?
3. Si se tienen (sino hay, se pueden utilizar mecatres, en los cuales se le puede colocar algunas boyas para dividir los carriles y la separación entre ellos debe ser de 2,5 mts) (foto 232)

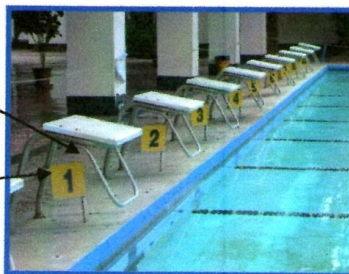


(Foto 232, propiedad de los autores)

4. Si se cuenta con banquetas (sino se cuenta con banquetas, se puede realizar la salida de adentro de la piscina, según el niño o bien de la orilla).
5. Verificar si cada banqueta de salida tiene numeración (recuerde que debe tener numeración por los cuatro lados, claramente visible, sabiendo que el número 1 estará colocado al lado derecho, mirando la piscina del lado de la salida). (foto 233)

Banquetas

Numeración



(Foto 233, propiedad de los autores)

6. Si tiene banderillas de dorso (sino se tienen, se pueden recortar algunos triángulos o cuadros de bolsas plásticas y pegarlas a una cuerda, la cual se debe colocar a una altura de 1.80 mts y un máximo de 2.5 mts. Sobre la superficie del agua y 5 metros de cada pared externa). (foto 234)

Banderillas de dorso



(Foto 234, propiedad de los autores)

7. Revisar el espacio con que se cuenta alrededor de la piscina (para decidir a cuántas personas se pueden invitar). (fotos 235)



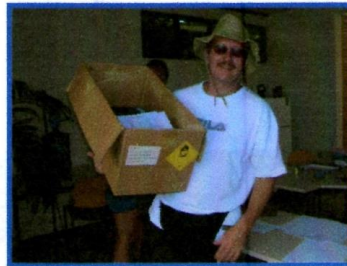
(Fotos 235, propiedad de los autores)

8. Si se cuenta con parqueo para los visitantes. (foto 236)



(Fotos 236, propiedad de los autores)

9. Es conveniente que formen grupos de apoyo, para que colaboren en la organización del evento, independientemente si el evento es pequeño o grande. (foto 237)

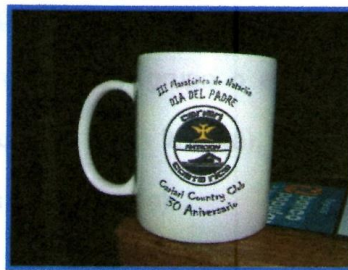


(Fotos 237, propiedad de los autores)

10. Antes de solicitar las cotizaciones, es importante definir cómo se va a premiar (medallas a los tres primeros lugares, a los ocho primeros lugares, medallas de participante, trofeos, etc.).

11. Se debe definir cuál será la premiación que se dará: para ello es importante solicitar cotizaciones en: Fábrica Nacional de trofeos u otras

empresas que trabajen con premiaciones (medallas, trofeos, cintas etc.),
y definir con quien se trabajará. (fotos 238)

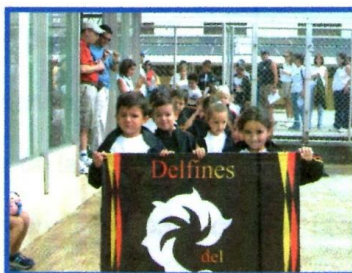


(Fotos 238, propiedad de los autores)

12. Definir si se va a realizar una pequeña inauguración, para la cual se necesitará:

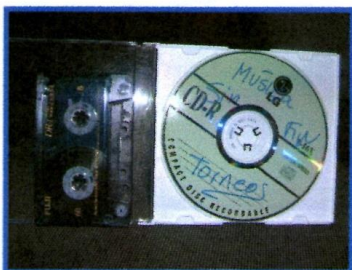
- a- Día y fecha de la inauguración.
- b- Hora de inicio de la inauguración.
- c- Decidir donde se realizará la inauguración (alrededor de la piscina, en algún salón).
- d- Decidir si se tendrá invitados especiales.
- e- Redactar la agenda de la inauguración (ubicación de las delegaciones, Himno Nacional, palabras de bienvenida (Presidente del grupo o equipo), juramentación (poner el nombre de quien la hará), retiro de las delegaciones, inicio de la competencia).
- f- Decidir si se realiza un pequeño desfile (que necesitará para éste).

f.1 Pancartas con los nombres de los equipos participantes. (fotos 239)



(Fotos 239, propiedad de los autores)

f.2 Música de fondo para el desfile (que se grave la pieza varias veces en el mismo casete). (foto 240)



(Foto 240, propiedad de los autores)

13- Premiación (que se necesita)

- a- Se debe demarcar con una cuerda visible la zona de premiación.
- b- La zona de premiación (se debe colocarse en un lugar visible, hacia el público presente, durante la competencia, para que estos observen bien la premiación).
- c- Podium de premiación.
- d- Colocar una bandera de Costa Rica y del equipo detrás del podium de premiación (colocarla en el asta).
- e- Se recomienda tener unas dos o tres personas, para colaborar en la entrega de la premiación.
- f- Tener almohadillas para colocar la premiación (a la hora de realizar la misma). (foto 241)



(Foto 241, propiedad de los autores)

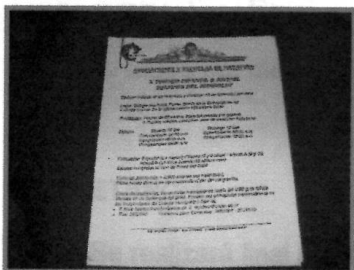
- ⇒ Para confeccionar la invitación que se enviará a los equipos se necesita:
1. Definir si el torneo que se realizará será interno o se invitará algún equipo.
 2. Indicar en cuántos días se llevará a cabo la competencia o torneo (uno o dos días).
 3. Escoger la fecha que se realizará el evento.
 4. Definir cuando se enviará la invitación (mínimo de 15 a 22 días antes del evento).
 5. Decidir cuando será la fecha límite para que envíen las inscripciones.
 6. Indicar a donde se debe de enviar las inscripciones y si estas se recibirán personalmente, por fax o correo electrónico (si se cuenta con ello).
 7. Indicar que las inscripciones se debe enviar por separado, los hombres de las mujeres y por categoría, o si el comité organizador confeccionará las hojas para un mayor orden (se debe de adjuntar con la invitación).
 8. Decidir cuánto será la cuota de inscripción por nadador e indicarlo en la invitación.

9. Determinar el horario para calentamiento, inauguración o desfile, competencia, e indicarlo en la invitación.
10. Definir si el torneo es para
 - a- Escuelas de natación.
 - b- Clubes de natación.
 - c- Asociaciones de natación (solo para novatos).
 - d- Si va hacer federado o solo invitacional (incluye solo novatos)
11. Decidir cuáles van a ser los grupos de edades que participarán:
Grupo o Categoría Especiales 6 y menos,
Grupo o Categoría Menor 7-8 años,
Grupo o Categoría Infantil "A" 9-10 años,
Grupo o Categoría Infantil "B" 11-12 años.
12. Decidir si el torneo será para hombres o mujeres, o ambos.
13. Determinar cuales serán las distancias (25mts, 50mts, 100mts) de acuerdo a la distancia de la piscina y los estilos que se van a nadar (Libre, Dorso, Pecho, Mariposa, Tablita).
14. Corroborar la dirección donde se encuentra ubicada la piscina (dirección exacta) para incluirla en la invitación.
15. Verificar los números de teléfono, fax, correo electrónico (si se tiene) incluirlos en la invitación.
16. Indicar en la invitación si la piscina es al aire libre o bajo techo y si se cuenta con calefacción.

17. Decidir si el comité organizador realizará ventas de comida durante el evento.

18. Definir cual será la premiación que se entregará:

- a- Medalla a todos los participantes.
- b- Certificado a todos los participantes.
- c- Se premiará con un trofeo a cada equipo participante.
- d- Si se premiará con medallas al primero, segundo y tercer lugar (dorada, plateada, bronceada).
- e- Si además de los tres primeros lugares se premiará al 4to, 5to, 6to, 7mo, 8vo lugar con banderines, medallas, cintas etc.
- f- Si se entregará un trofeo a los ganadores.
- g- Lo que se elija, se debe de escoger desde el primer momento, para buscar los presupuestos y enviar a confeccionarlos con mucho tiempo de anticipación, para que se entregue por lo menos de tres a cinco días antes del evento.
- h- Decidir si la competencia tendrá puntuación o no (esta será siempre y cuando tenga premiación individual, por categoría o por equipo, sino no es necesario indicarlo en la invitación).
- i- Indicar en la invitación si se harán llamadas a los nadadores en cada evento (se recomienda que estas se hagan por evento y por niño, para ayudarles a ubicarse donde le corresponde).
- j- Confeccionar el programa de eventos por día. (foto 242)



(Foto 242, propiedad de los autores)

Ejemplo de una invitación de tipo formal

I TORNEO DE PROMESAS LOS ESTRELLITAS DE MAR

Por este medio, la escuela de Natación las Estrellitas de Mar, tiene el gusto de invitarles al primer I Torneo de Natación para promesas, a llevarse a cabo en el Centro Recreativo, pedagógico y de alto rendimiento las Estrellitas de Mar en San Antonio de Belén.

INVITACIÓN

El I Torneo de Promesas esta dirigido a nadadores principiantes (se están iniciando en la natación, novatos) de:

- ⇒ Escuelas de Natación
- ⇒ Clubes de natación
- ⇒ Asociaciones de Natación (NO FEDERADOS)

LINEAMIENTOS O REGLAMENTO

Se regirá por medio de los lineamientos que a continuación se especifican.

COMPETENCIA:

- ⇒ Se realizará final directa o contra reloj

FECHA:

- ⇒ Sábado 3 de julio 2004
- ⇒ Domingo 4 de julio 2004

HORARIO:

- ⇒ **SÁBADO 03 DE JULIO**
- ⇒ Calentamiento: 7.00am a 8.30am
- ⇒ Inauguración: 8.45 am
- ⇒ Competencia: 9.00 am
- ⇒ **DOMINGO 04 DE JULIO**
- ⇒ Calentamiento: 7.00am a 8.45am
- ⇒ Competencia: 9.00 am

CONGRESILLO TÉCNICO

Se llevará a cabo en el salón de eventos del Centro Recreativo, Pedagógico y de Alto Rendimiento las Estrellitas de Mar, el día 02 de julio 2004 a las 6.00pm.

DIRECCIÓN:

Centro Recreativo, Pedagógico y de Alto Rendimiento las Estrellitas de Mar, 175 mts norte de la plaza de deportes, de San Antonio de Belén.

PISCINA:

25 Metros, 8 carriles, al aire libre

PARA:

Nadadores en las siguientes categorías o grupos

ESPECIAL: 06 años y menos

MENOR: 07 – 08 años

INFANTIL "A" 09 – 10 años

INFANTIL "B" 11 – 12 años

Todos los nadadores se mantendrán en estas categorías, en que se encontrarán al 01 de enero 2004 (y si nació el 01 de enero habilita para competir en la categoría inmediata siguiente).

SOBRE EL TORNEO

- La inscripción de los equipos de natación invitados, debe de estar en manos del Comité Organizador a más tardar el 25 de junio del 2004
- La inscripción puede enviarla al fax 2390000 o entregarla personalmente en el Centro Recreativo y de Alto Rendimiento estrellitas de Mar.

- La inscripción deberá llevar nombre completo del nadador, fecha de nacimiento, categoría o grupo de acuerdo a la edad, pruebas a nadar y tiempo (si no tiene tiempo, ponerle a la prueba las siguientes siglas ST (sin tiempo). Se debe escribir claro para evitar errores.
- No se aceptaran inscripciones después de la fecha establecida.

EVENTOS

- Todas las pruebas serán FINAL DIRECTA O CONTRA RELOJ.
- Ningún nadador podrá nadar en una categoría o grupo, que no le corresponda.
- Podrá inscribirlo en las pruebas que desee.

CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

Cada equipo, escuela, Club o Asociación deberá cancelar en el congresillo el monto de 1500 colones por nadador inscrito, contra inscripción.

ALIMENTACIÓN

Las ventas de comidas, bebidas, rifas, implementos deportivos serán exclusivamente del Comité organizador.

PREMIACIÓN

- Se le entregará un certificado de participación, a cada uno de los nadadores.
- Se le entregará un trofeo de participación, a cada uno de los equipos que nos acompañe.

LLAMADA A CADA EVENTO

- Cada nadador recogerá una boleta en la sala de espera u oficialia mayor y esperará a que se llame a su evento, para colocarse en la banqueta que le corresponde.
- En esta primera edición, se le llamará a cada nadador por su nombre, en el momento de pasar a la banqueta.
- Se anunciará cual evento y heat se está nadando y se llama el número del evento siguiente.

COMITÉ ORGANIZADOR

Margoth Sánchez

Presidente

Apdo. 0004 San Antonio de Belén, Heredia

Fax. 2390000

Teléfono: 2390000

Ejemplo de una invitación semi formal

ASOCIACIONES Y ESCUELAS DE NATACIÓN

I TORNEO INFANTIL Y JUVENIL

ESTRELLITAS DE MAR

Por este medio, la escuela de Natación las Estrellitas de Mar, tiene el gusto de invitarles al primer I Torneo de Natación para promesas, a llevarse a cabo en el Centro Recreativo, pedagógico y de alto rendimiento las Estrellitas de Mar en San Antonio de Belén.

FECHA: Sábado 18 y Domingo 19 de septiembre del 2004.

LUGAR: Centro Recreativo, Pedagógico y de Alto Rendimiento las Estrellitas de Mar, 175 mts norte de la plaza de deportes, de San Antonio de Belén.

FACILIDADES: Piscina de 25 metros, agua temperada (26 grados), 6 carriles antiolas, graderías, zona de descanso bajo techo.

HORARIO: Sábado 18 setiembre

Domingo 19 de setiembre

Calentamiento 8.00 a.m

Calentamiento 8.30 a.m

Inauguración: 8.45 a.m

Competencias 9.00 a.m

Competencias 9.30 a.m

CATEGORÍAS:

Especial (6 años y menos)

Menores (7 y 8 años)

Infantil "A" (9 y 10 años)

Infantil "B" (11 y 12 años)

Juvenil "A" (13 y más años)

Edades cumplidas al 01 de enero del 2004

COSTO DE INSCRIPCIÓN: 1500 colones por nadador(a). Dicho monto debe ser cancelado el día del congresillo.

CIERRE DE INSCRIPCIÓN: Se recibirán inscripciones hasta las 8.00 pm del día Viernes 10 de setiembre del 2004. Pueden ser entregadas personalmente en las instalaciones del Centro Recreativo, Pedagógico y Alto Rendimiento Las Estrellitas de Mar. O bien al e.mail. estrellitas@racsa.co.cr.

Atentamente,

Elizabeth Zumbado

Presidente

Apdo. 0004 San Antonio de Belén, Heredia.

Fax. 2390000

Teléfono: 2390000

Como se debe acomodar los heat, grupos o series para la competencia

1. Una vez recibidas las inscripciones de los equipos invitados, la cual debe venir separada por categoría y sexo, para un mayor orden a la hora de la recolección de la información.
2. De acuerdo al programa de eventos establecido (el cual tuvo que ser entregado en la convocatoria a los equipos invitados) se montan los heats, o grupos, tomando en cuenta el tipo de competencia, previamente establecida a saber:
3. Hay que tomar en cuenta primero como va ser la competencia.
 - a- Sólo con un horario: en la mañana o en la tarde (final directa o contra reloj).
 - b- Eliminatorias (nadan todos los nadadores en la mañana) y finales (nadan sólo los 8 mejores nadadores en la tarde).
4. En el caso de que la competencia se realice en un solo horario, en una piscina de 25 metros en 8 carriles, el programa será de la siguiente manera: en la prueba de 50 metros dorso, con una participación de 20 nadadoras.

Primer Dia		
01--02	50 Dorso	Infantil A
03--04	25 Dorso	Menor
05--06	25 Libre	Especial
07--08	50 Pecho	Infantil A
09--10	25 Pecho	Menor
11--12	50 Libre	Infantil A

- Se hará una lista o sembrado con los nombres de las nadadoras, los cuales se ordenan con los tiempos de menor a mayor (donde los tiempos menores serán los más rápidos y se colocarán al inicio, donde los tiempos mayores son los más lentos, se colocan al final de la lista, como también aquellos que estarán inscritos sin tiempo (ST), si llega alguna inscripción con tiempos idénticos, estos se acomodarán por medio de sorteo o bien por orden alfabético, (como se muestra a continuación).

50 METROS DORSO		INFANTIL A	DAMAS
CARRIL	NADADORA	EQUIPO	TIEMPO
1	Dayana Castro	Delfines	0.41.57
2	Yendri Murillo	Estrellas	0.44.05
3	Julissa Pichhe	Tiburones	0.46.49
4	Carolina Gómez	Delfines	0.46.83
5	Daniela Flores	Ballenitas	0.48.64
6	Antonieta Martínez	Mantarayas	0.49.51
7	Diana Delgado	Estrellas	0.54.20
8	Jimena Quesada	Brazadas	0.56.12
9	Kimberly Vives	Escuela Mar	0.56.15
10	María Méndez	Alajuela	0.56.15
11	Cinthia Bejarano	Heredia	0.57.00
12	Ximena Cruz	Estrellas	0.57.90
13	Laura Solano	Tiburones	0.58.00
14	Isabel López	Escuela Mar	0.58.45
15	Natalia Giraldo	Cartago	0.58.56
16	Melissa Rodríguez	Perez Zeledón	0.59.01
17	Monica Gullén	Limón	0.59.03
18	Fernanda López	Delfines	0.59.05
19	Ana Duarte	Santa Ana	ST
20	Catalina Rodríguez	Escazú	ST

- Se tendrá que acomodar en 2 heat completos y un heat de 4 nadadoras.
- El heat 1 será el más lento, el heat 2 el segundo menos lento y el 3 heat será el más rápido.
- A continuación presentamos un ejemplo de cómo se acomoda los heat o grupos de la competencia, sin ayuda de la computadora, es decir manualmente.
- Se debe formular algunas hojas y diseñarlas de manera que sirva para todos los eventos, se coloca a mano izquierda en mayúscula la palabra evento # y a la par una línea de puntos para rellenar, EVENTO # 1 el nombre del evento en mayúscula a mano izquierda, 50 METROS DORSO, en la misma línea la categoría y el sexo, en mayúscula INFANTIL "A" DAMAS, en el renglón de abajo coloca la palabra HEAT o bien GRUPO junto con el número que le corresponde HEAT 1, en los renglones de abajo se deben colocar 5 columnas, donde se pondrá en la primera columna en mayúscula CARRIL (se coloca el número de carriles que se usarán 4,6,8) en la segunda NOMBRE, en la tercera EQUIPO (a quien representa), en la cuarta TIEMPO (será el de inscripción), y en la quinta TIEMPO OFICIAL, (será aquel tiempo que pondrá el nadador en la prueba) y se debe graficar 8 filas de cuadros en las cinco columnas, en la primera columna debajo de la palabra carril hacia abajo se coloca la numeración del 1 a 8. (como se muestra a continuación).

EVENTO #				
50 METROS		INFANTIL "A" DAMAS		
HEAT 1				
CARRIL	NADADORA	EQUIPO	TIEMPO	TIEMPO OFICIAL
3				
4				
5				
6				
HEAT 2				
CARRIL	NADADORA	EQUIPO	TIEMPO	TIEMPO OFICIAL
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
HEAT 3				
CARRIL	NADADORA	EQUIPO	TIEMPO	TIEMPO OFICIAL
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

- Se acomodan tres grupos o heat.
- A continuación se acomodará el grupo o heat más rápido, que será el número 3 y de esta forma se montará el número dos y uno.
- En el carril número 4 se coloca el nadador más rápido.
- En el carril número 5 se coloca el segundo nadador más rápido.
- En el carril número 3 se coloca el tercer nadador más rápido.
- En el carril número 6 se coloca el cuarto nadador más rápido.
- En el carril número 2 se coloca el quinto nadador más rápido.
- En el carril número 7 se coloca el sexto nadador más rápido.
- En el carril número 1 se coloca el séptimo nadador más rápido.
- En el carril número 8 se coloca el octavo nadador más rápido.
- Se presenta a continuación como quedará establecido los heats para este ejemplo:

50 METROS		INFANTIL A DAMAS		
HEAT 1				
CARRIL	NADADOR	EQUIPO	TIEMPO	TIEMPO OFICIAL
1				
2				
3	Ana Duarte	Santa Ana	ST	
4	Monica Gullén	Limón	0.59.03	
5	Fernanda López	Delfines	0.59.05	
6	Catalina Rodríguez	Escazú	ST	
7				
8				
HEAT 2				
CARRIL	NADADOR	EQUIPO	TIEMPO	TIEMPO OFICIAL
1	Natalia Giraldo	Cartago	0.58.58	
2	Laura Solano	Tiburones	0.58.00	
3	Cinthia Bejarano	Heredia	0.57.00	
4	Kimberly Vives	Escuela Mar	0.58.15	
5	María Méndez	Alajuela	0.58.15	
6	Ximena Cruz	Estrellas	0.57.90	
7	Isabel López	Escuela Mar	0.58.45	
8	Melissa Rodríguez	Perez Zeledón	0.59.01	
HEAT 3				
CARRIL	NADADOR	EQUIPO	TIEMPO	TIEMPO OFICIAL
1	Diana Delgado	Estrellas	0.54.20	
2	Daniela Flores	Ballenitas	0.48.64	
3	Julissa Pichhe	Tiburones	0.48.49	
4	Dayana Castro	Delfines	0.41.57	
5	Yendri Murillo	Estrellas	0.44.05	
6	Carolina Gómez	Delfines	0.46.83	
7	Antonieta Martínez	Mantarayas	0.49.51	
8	Jimena Quesada	Brazadas	0.56.12	

- Indiferentemente de la cantidad de nadadores y heats programados para un evento, no se debe olvidar que el primer heat siempre será el más lento y el último el más rápido.

5. En el caso de que la competencia se realice en un doble horario, llevando a cabo en la mañana la eliminatoria y en la tarde la final, en una piscina de 25 metros en 8 carriles, el programa será de la siguiente manera: en la prueba de 50 metros dorso, con una participación de 30 nadadoras.

Primer Dia		
01--02	50 Dorso	Infantil A
03--04	25 Dorso	Menor
05--06	25 Libre	Especial
07--08	50 Pecho	Infantil A
09--10	25 Pecho	Menor
11--12	50 Libre	Infantil A

- Se hará una lista o sembrado con los nombres de las nadadoras, los cuales se ordenarán con los tiempos de menor a mayor (donde los tiempos menores serán los más rápidos y se colocarán al inicio, donde los tiempos mayores serán los más lentos, se colocarán al final de la lista, como también aquellos que estarán inscritos sin tiempo (ST), si llega alguna inscripción con tiempos

idénticos, estos se acomodarán por medio de sorteo o bien por orden alfabético.

(como se muestra a continuación)

50 METROS DORSO		INFANTIL A	DAMAS
ORDEN	NADADORA	EQUIPO	TIEMPO
1	Dayana Castro	Delfines	0.41.57
2	Yendri Murillo	Estrellas	0.44.05
3	Julissa Pichhe	Tiburones	0.46.49
4	Carolina Gómez	Delfines	0.46.83
5	Daniela Flores	Ballenitas	0.48.64
6	Antonieta Martínez	Mantarayas	0.49.51
7	Diana Delgado	Estrellas	0.54.20
8	Jimena Quesada	Brazadas	0.56.12
9	Kimberly Vives	Escuela Mar	0.56.15
10	María Méndez	Alajuela	0.56.15
11	Cinthia Bejarano	Heredia	0.57.00
12	Ximena Cruz	Estrellas	0.57.90
13	Laura Solano	Tiburones	0.58.00
14	Isabel López	Escuela Mar	0.58.45
15	Natalia Giraldo	Cartago	0.58.56
16	Melissa Rodríguez	Perez Zeledón	0.59.01
17	Monica Gullén	Limón	0.59.03
18	Fernanda López	Delfines	0.59.05
19	Ana Duarte	Santa Ana	0.59.07
20	Catalina Rodríguez	Escazú	0.59.10
21	Ana Martínez	Santa Ana	0.59.44
22	Vera Solano	Perez Zeledón	0.59.45
23	Elvia Madrigal	Heredia	0.59.56
24	Mónica Castro	Santa Ana	0.59.60
25	María J. Cartagena	Ballenitas	0.59.67
26	Mercedes Rodríguez	Estrellas	0.59.70
27	Claudia Guevara	Escazú	0.59.74
28	Cecilia Soto	Limón	0.59.87
29	Ivette Estrada	Limón	ST
30	Carmen Mata	Perez Zeledón	ST

- Para acomodar los heat o grupos en la eliminatoria se hará de la siguiente manera:
- Se tendrá que acomodar en 3 heat o grupos completos y un heat de 6 nadadoras.
- Para este caso los tiempos de los heat o grupos 2,3,4 se acomodarán en sistema escalonado y el heat o grupo 1 los tiempos se distribuirán por tiempo.
- A continuación se presenta un ejemplo de cómo se acomoda los heat o grupos de la competencia, en una eliminatoria sin ayuda de la computadora, es decir manualmente.
- Se debe formular algunas hojas y diseñarlas de manera que sirva para todos los eventos, se coloca a mano izquierda en mayúscula la palabra evento # y a la par una línea de puntos para rellenar, EVENTO # 1__ el nombre del evento en mayúscula a mano izquierda, 50 METROS DORSO, en la misma línea la categoría y el sexo, en mayúscula INFANTIL "A" DAMAS, en el renglón de abajo, coloca la palabra HEAT o bien GRUPO, junto con el número que le corresponde HEAT 1, en los renglones de abajo se deben colocar 5 columnas, donde se pondrá en la primera columna en mayúscula CARRIL (se coloca el número de carriles que se usarán 4,6,8) en la segunda NOMBRE, que corresponde al nombre del nadador, en la tercera EQUIPO (A quien representa), en la cuarta TIEMPO (será el de inscripción), y en la quinta TIEMPO OFICIAL, (será aquel tiempo que pondrá el nadador en la prueba) y se debe graficar 8 filas de cuadros en las cinco columnas, en la primera columna debajo

de la palabra carril hacia abajo colocar la numeración del 1 a 8. (Como se

I TORNEO NOVATOS LAS ESTRELLITAS									
EVENTO #1 50 METROS DORSO					INFANTIL "A" DAMAS				
HEAT 1					HEAT 3				
CARRIL	NOMBRE	EQUIPO	Tiempo Inscpcion	Tiempo Oficial	CARRIL	NOMBRE	EQUIPO	Tiempo Inscp	Tiempo Oficial
1					1				
2					2				
3					3				
4					4				
5					5				
6					6				
7					7				
8					8				
HAET 2					HEAT 4				
CARRIL	NOMBRE	EQUIPO	Tiempo Inscpcion	Tiempo Oficial	CARRIL	NOMBRE	EQUIPO	Tiempo Inscp	Tiempo Oficial
1					1				
2					2				
3					3				
4					4				
5					5				
6					6				
7					7				
8					8				

muestra a continuación)

Se acomodan los cuatro heat o grupos.

- A continuación se acomodarán, los heats o grupos 2, 3 y 4 respectivamente, los cuales se distribuirán los tiempos de la siguiente manera:
- En el carril número 4, se coloca el nadador más rápido en el heat 4, el segundo más rápido en el carril 4 del heat 3 y el tercer más rápido en el carril 4 del heat 2.
- En el carril número 5 del heat 4 se coloca el cuarto nadador más rápido, el quinto nadador se coloca en el carril 5 del heat 3, y el sexto nadador se coloca en el carril 5 del heat 2.
- En el carril número 3 del heat 4 se coloca el sétimo nadador más rápido, el octavo nadador en el carril 3 del heat 3, y el noveno nadador en el carril 3 del heat 2.
- En el carril número 6 del heat 4 se coloca el décimo nadador más rápido, el undécimo nadador se coloca en el carril 6 del heat 3, y el doceavo nadador se ubica en el carril 6 del heat 2.
- En el carril número 2 del heat 4 se coloca el treceavo nadador más rápido, el nadador catorceavo se coloca en el carril 2 del heat 3, y el quinceavo nadador en el carril 2 del heat 2.
- En el carril número 7 del heat 4 se coloca el dieciseisavo nadador más rápido, el nadador diecisieteavo en el carril 7 del heat 3, el nadador decimoctavo nadador en el carril 7 del heat 2.

- En el carril número 1 del heat 4 se coloca el nadador decimonoveno nadador más rápido, el nadador vigésimo en el carril 1 del heat 3, el nadador vigésimo primero en el carril 1 del heat 2.
- En el carril número 8 del heat 4 se coloca el vigésimo segundo nadador más rápido, el vigésimo tercero nadador en el carril 8 del heat 3, y el nadador vigésimo cuarto se coloca en el carril 8 del heat 2.
- El Heat 1 que será el más lento de todos, se debe acomodar de acuerdo al tiempo de inscripción y se distribuirán de la siguiente manera:
- El nadador con el mejor tiempo se coloca en el carril 4, el segundo más rápido en el carril 5, el tercero más rápido en el carril 3, el cuarto más rápido en el carril 6, el nadador con el quinto tiempo más rápido en el carril 2 y el nadador sexto con el tiempo más rápido en el carril 7.
- Se presenta a continuación como quedará establecido los heats para este ejemplo:

4											
5											
6											
7	EVENTO # 1										
8											
9	50 METROS					INFANTIL A DAMAS					
0											
1	HEAT 1					HEAT 3					
2											
3	CARRIL	NADADOR	EQUIPO	TIEMPO	TIEMPO OFICIAL	CARRIL	NADADOR	EQUIPO	TIEMPO	TIEMPO OFICIAL	
4	1					1	Elvia Madrigal	Heredia	0.59.56		
5	2	Cecilia Soto	Limón	0.59.87		2	Monica Guillén	Limón	0.59.03		
6	3	Claudia Guevara	Escazú	0.59.74		3	Cynthia Bejarano	Heredia	0.57.00		
7	4	María J. Cartagena	Ballenitas	0.59.67		4	Yendri Murillo	Estrellas	0.44.05		
8	5	Mercedes Rodríguez	Estrellas	0.59.70		5	Daniela Flores	Ballenitas	0.48.64		
9	6	Carmen Mata	Perez Zeledón	ST		6	Jimena Quesada	Brazadas	0.56.12		
0	7	Cecilia Soto	Limón	0.59.87		7	Isabel López	Escuela Mar	0.58.45		
1	8	Ivette Estrada	Limón	ST		8	Catalina Rodríguez	Escazú	0.59.10		
2											
3	HEAT 2					HEAT 4					
4											
5	CARRIL	NADADOR	EQUIPO	TIEMPO	TIEMPO OFICIAL	CARRIL	NADADOR	EQUIPO	TIEMPO	TIEMPO OFICIAL	
6	1	Mónica Castro	Santa Ana	0.59.60		1	Vera Solano	Perez Zeledón	0.59.45		
7	2	Fernanda López	Delfines	0.59.05		2	Melissa Rodriguez	Perez Zeledón	0.59.01		
8	3	Ximena Cruz	Estrellas	0.57.90		3	María Méndez	Alajuela	0.56.15		
9	4	Julissa Pichhe	Tiburones	0.46.49		4	Dayana Castro	Delfines	0.41.57		
0	5	Antonieta Martínez	Mantarayas	0.49.51		5	Carolina Gómez	Delfines	0.46.83		
1	6	Kimberly Vives	Escuela Mar	0.56.15		6	Diana Delgado	Estrellas	0.54.20		
2	7	Natalia Giraldo	Cartago	0.59.56		7	Laura Solano	Tiburones	0.58.00		
3	8	Ana Duarte	Santa Ana	0.59.07		8	Ana Duarte	Santa Ana	0.59.07		
4											
5											
6											
7											

6. Efectuada la eliminatoria, donde clasificaron a la final 8 nadadoras, en la prueba de los 50 metros libre, la cual se llevará a cabo en horas de la tarde.
- Para acomodar el heat o grupo en la final se hará de la siguiente manera :
 - Se tendrá que acomodar en 1 heat o grupo completo y se eligen 2 suplentes, las cuales serán las que quedaron en la novena y décima posición , estas nadadores podrán participar siempre y cuando una o dos nadadores de los clasificados se retiren de la competencia.
 - A continuación se presenta un ejemplo de cómo se acomoda el heat final o grupo de la competencia, sin ayuda de la computadora, es decir manualmente.
 - Se debe formular algunas hojas y diseñarla de manera que sirva para todos los eventos, a la izquierda en mayúscula, subrayada y en negrita colocar el nombre del torneo, luego se coloca centrado, en negrita y subrayado la palabra **FINALES**, se coloca a mano izquierda en mayúscula la palabra evento # y a la par una línea de puntos para rellenar, EVENTO # 1___ el nombre del evento en mayúscula a mano izquierda, 50 METROS DORSO, en la misma línea la categoría y el sexo, en mayúscula INFANTIL "A" DAMAS, en el renglón de abajo se coloca la palabra HEAT o bien GRUPO junto con el número que le corresponde HEAT 1, en los renglones de abajo se deben colocar 5 columnas, donde se pondrá en la primera columna en mayúscula CARRIL (se coloca el número de carriles que se usarán 1,2,3,4,5,6,7,8, en la segunda NOMBRE, que corresponde al nombre del nadador, en la tercera EQUIPO (a quien representa), en la cuarta TIEMPO (será el de la eliminatoria), y en la quinta TIEMPO OFICIAL, (será aquel tiempo que pondrá el nadador en la prueba) y se debe

graficar 8 filas de cuadros en las cinco columnas, en la primera columna debajo de la palabra carril hacia abajo colocar la numeración del 1 a 8. (como se muestra a continuación)

I TORNEO NOVATOS LAS ESTRELLITAS				
FINALES				
EVENTO # 1				
50 METROS _____ INFANTIL A DAMAS				
HEAT 1				
CARRIL	NADADOR	EQUIPO	TIEMPO	TIEMPO
			ELIMINATORIA	OFICIAL
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Para colocar a los nadadores de la final, se hará de la siguiente manera:

El nadador más rápido se colocará en el carril número 4, el segundo más rápido en el carril 5, el tercer más rápido en el carril 3, el cuarto nadador más rápido en el carril 6, el quinto nadador más rápido en el carril 2, el sexto nadador más rápido en el carril 7,

el séptimo nadador más rápido en el carril 1 y el octavo nadador más rápido se coloca en el carril 8. Si alguno de ellos se retira de la final, entonces lo sustituirá el primer suplente y ocupará ese carril. Si se retira antes de que se hagan los heat de la tarde, entonces se hará un reacomodo del heat final.

A continuación se presenta un ejemplo:

I TORNEO NOVATOS LAS ESTRELLITAS				
FINALES				
EVENTO # 1				
50 METROS _____			INFANTIL A DAMAS	
HEAT 1				
CARRIL	NADADOR	EQUIPO	TIEMPO	TIEMPO
			ELIMINATORIA	OFICIAL
1	Dayana Castro	Delfines	0.55.00	
2	Yendri Murillo	Estrellas	0.53.56	
3	Julissa Pichhe	Tiburones	0.49.89	
4	Carolina Gómez	Delfines	0.48.99	
5	Daniela Flores	Ballenitas	0.49.77	
6	Antonieta Martínez	Mantaraya	0.50.55	
7	Diana Delgado	Estrellas	0.54.23	
8	Jimena Quesada	Brazadas	0.55.03	
SUPLENTES				
9	Kimberly Vives	Escuela M	0.55.45	
10	María Méndez	Alajuela	0.55.60	

7. Desde hace muchos años, ya se está llevando a cabo o bien corriendo las competencias de natación con programas computarizados, diseñados especialmente para la natación competitiva, por ejemplo esta el Meet manager, el cual es un programa rápido y fácil de aprender a manejar, este además de correr la competencia, tiene un sin número de ventanas estadísticas, las cuales son muy útiles. que, le permite al comité organizador, llevar a cabo una competencia más fluida, rápida y llamativa, proporcionando resultados al momento, con una participación de pocos o muchos nadadores. Este método se puede utilizar indiferentemente, si la competencia es para nadadores novatos o nadadores seleccionados.

DURANTE LA COMPETENCIA

Que necesitamos durante el desarrollo del evento:

- Una piscina con agua a 26 ó 28 grados
- Carrileras (cuerdas)
- Banquetas
- Personas colaboradores
- Heats
- Nadadores

Uno o dos días antes, se recomienda que se realice una pequeña reunión técnica o congresillo técnico.

- El congresillo técnico, permitirá conocer a los entrenadores y delegados de los equipos o grupos que participarán en el evento.
- Se le explica a los delegados, cual va a ser el procedimiento o las reglas en el torneo.
- En el congresillo, los delegados tendrán la posibilidad de revisar sus inscripciones y corroborar que la planilla enviada haya sido bien transcrita.
- En el congresillo, el comité organizador cobrará las inscripciones de los nadadores, de acuerdo a la planilla entregada.
- Se recomienda redactar una pequeña agenda (para un mayor orden).
- Puntos que se recomienda que contenga la agenda:
 - a- Bienvenida a los integrantes al congresillo, por parte de un miembro del Comité Organizador.
 - b- Presentación de las personas que se encuentran en el congresillo.
 - c- Entrega de avales de los equipos participantes (si el torneo es formal).
 - d- Cobro de las inscripciones a los equipos o grupos participantes.
 - e- Recolección de las hojas de inscripciones ya corregidas.
 - f- Refrigerio.
 - g- Otros.

Durante el evento, es importante tener personas que colaboren para poder llevar a cabo el torneo.

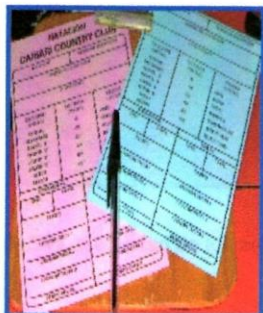
- Se le puede pedir ayuda a los padres de familia.
- Se puede contratar a personal capacitado (si se cuenta con presupuesto).

- Ocho cronometristas (se encargarán de tomar el tiempo del nadador, de acuerdo al carril asignado y escribirán el tiempo en la boleta, verificando el nombre del nadador y el evento nadado).
- Un Juez de salida (tendrá el control de la salida de la prueba, y la dará con un beeper (toque electrónico), pistola, o silbato).
- Uno o dos jueces de estilo (se colocarán a cada lado de la piscina, se encargarán de velar porque los participantes naden correctamente y si no lo hace, al final de cada evento hablará con el nadador que no hizo correcto el estilo y hará la corrección del mismo, explicándole para que no lo vuelva hacer, sino en otro torneo lo podrán descalificar y su tiempo no será oficial).
- Un juez locutor (persona en el micrófono) (se encargará de hacer los llamados a los eventos a nadar en el día y a nombrar a cada uno de los nadadores en cada evento, con su nombre y el equipo al que representa).
- Un juez en oficialia mayor (persona que se encargará de llamar y acomodar a cada uno de los nadadores).

Implementos que se requieren en el torneo para uso de los jueces:

- Ocho Cronómetros (uno por carril y dos cronómetros volantes).
- Ocho Tablas de apoyo con prensas para colocar las boletas (para entregar a los cronometristas).
- Lápiz o lapiceros para los jueces y personas colaboradoras.
- Una pistola (pito) para dar la salida.
- Entregar a los colaboradores o jueces, papelería para que puedan hacer las recomendaciones o descalificaciones.

- Se confeccionará las boletas de cada uno de los nadadores, en las diferentes pruebas y se las entregaran a la persona que colaborará en la sala de espera o oficialia mayor. O bien pueden pedirle a los equipos que deben traer sus propias boleta. (foto 243)



(Foto 243 propiedad de los autores)

Implementos que se necesitan en la mesa de cómputo:

- Papelería para los resultados.
- Hojas blancas.
- Lapiceros.
- Grapas.
- Clips.
- Chinchas.
- Una mesa grande.
- Dos o cuatro sillas (dependiendo de las personas que colaboraran)
- Una pizarra para colocar los resultados oficiales.

- Equipo de sonido con micrófonos. (foto 244)



(Foto 244, propiedad de los autores)

Implementos que se necesitan en la premiación:

- Zona de premiación.
- Podium de premiación.
- Personas que colaborarán en la premiación.
- Almohadillas para colocar la premiación (platón).
- Medallas, cintas, certificados, trofeos (lo que se haya escogido).(foto 245)

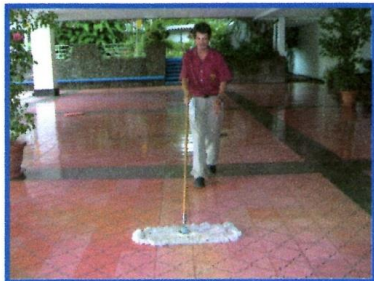


(Foto 245 propiedad de los autores)

DESPUÉS DE LA COMPETENCIA

Luego de finalizada la competencia se recomienda:

- Entregar resultados oficiales.
- Analizar los pormenores de lo acontecido antes y durante la competencia, para ser tomado en cuenta en el próximo torneo.
- Se debe de recoger los implementos que se utilizaron como: sillas, basureros, podio de premiación, equipo de sonido, cuerdas de salida en falso, banderillas de dorso, mesas, micrófonos, banderas, sillas etc.
- Los colaboradores se encargaran de la limpieza. (foto 246)
- Se encarga de recoger el equipo de sonido



(Foto 246 propiedad de los autores)

- Preparar y enviar cartas de agradecimiento a todas las personas y empresas que colaboraron en el desarrollo del evento.

- Cancelar las cuentas pendientes. (foto 247)



(Foto 247 propiedad de los autores)

RECOMENDACIONES

- Este documento está dirigido a entrenadores, instructores y padres de familia, esperando que sirva como material de apoyo o guía para la enseñanza de la natación.
- Se pretende beneficiar a los niños de cero a doce años, que practican la natación para el mantenimiento de una mejor calidad de vida.
- Se busca que el público en general, al leer este documento tenga una visión más clara de los aspectos más importantes de la enseñanza de la natación, para niños de cero a doce años, así como de la historia, la metodología y el desarrollo de un evento de natación.
- Las limitaciones de la puesta en práctica de este material puedan ser: por ejemplo en Costa Rica no se cuenta con piscinas pedagógicas (son muy pocas las instituciones o clubes que cuentan con piscinas pedagógicas) por tal motivo es importante tomar en cuenta a la hora de impartir las clases o lecciones de natación:
 - ✦ Tener mucha paciencia al trabajar con niños (as) y buscar hacerse amigo del niño (s) o niña (s) para convencerle de entrar a la piscina , máxime si esta es grande (25 mts o 50 mts). recordando que las dimensiones de la piscina para los niños, puede ser hasta el triple de lo que realmente es.
 - ✦ Lo primordial es enseñarle a sobrevivir antes que a nadar, para evitar un accidente)

- ✚ El uso de flotadores de brazo, conocidos como alitas.
 - ✚ El uso de tubos, los cuales funcionarían como flotadores.
 - ✚ Enseñarles a hacer muy bien las burbujas, para que no trague agua y se acostumbre a tener la cara mojada.
 - ✚ Enseñarles a abrir los ojos dentro del agua.
 - ✚ Enseñarles a visitar el fondo de la piscina con ayuda de: una varilla, una escalera proporcionele seguridad.
 - ✚ Enseñar antes a recoger objetos del fondo de la piscina.
 - ✚ Fortalecimiento de las piernas y los brazos, mientras tiene los flotadores para cuando se los quiten tengan la seguridad de sostenerse en el agua.
- Otras de las limitaciones de la puesta en práctica de este material puedan ser la estación lluviosa que tiene Costa Rica, la cual se mantiene perenne durante seis o más meses al año así que:
- ✚ Si el instructor o profesor trabaja en una zona del país donde llueve mucho, se debe concienciar y convencer al pequeño, manejando el inconveniente que tiene y debe asumir un rol de compromiso con el mismo y con quienes trabaja.
 - ✚ Debe enseñarle y explicarle a los padres de familia y a los niños y niñas, que se puede trabajar perfectamente si está lloviendo, que vean la lluvia como una pequeña diversión, para no tener que suspender las lecciones de natación.

- ✚ Si esta lloviendo con tormenta, es lógico que se debe suspender la clase por unos minutos mientras cesa la rayería o tormenta, y luego iniciar de nuevo el trabajo, si la tormenta o rayería no cesa entonces se debe cancelar la clase y trasladarla de día. Recuerde que no debe de poner en peligro la vida de quienes están bajo su responsabilidad.
- ✚ Prepare trabajos cortos fuera del agua, por si llueve con tormenta o mucho viento (utilice bien el tiempo), puede tener videos relacionados a la técnica, o ejercicios de técnica que se pueden ejecutar fuera del agua para todas las edades.

Otras de las limitaciones de la puesta en práctica de este material, puede ser el agua fría (en Costa Rica son muy pocas las piscinas que tienen calefacción, y aquellas que la tienen pertenecen a clubes privados), ya que dependiendo de la época en que estemos, el agua de las piscinas se mantiene con temperaturas bajas así que:

- ✚ Organice sus lecciones de unos 20 a 30 minutos, para que el niño o niña no llegue a sufrir y quizás a odiar la natación.
- ✚ Prepare sus lecciones variadas y con mucha dinámica, para que los niños o niñas no lleguen a enfriarse muy rápido.
- ✚ Utilice material (tablas, pull bouys, juguetes) que los entretenga.
- ✚ Planee sus lecciones para los más pequeños (1 a 5 años inclusive) con juguetes llamativos (que no proporcione peligro) para ellos, que le permitan

jugar, divirtiéndose con tranquilidad y así poder conseguir que el o los niños (as) hagan o ejecuten los ejercicios que el instructor tenga planeado.

- ✚ Entréguele a los niños o niñas pequeños premios, para incentivar los logros alcanzados durante la lección, como por ejemplo: confites, chocolates, stickers, o bien al finalizar el curso prepáreles una pequeña fiesta y entregue un pequeño certificado de participación del curso.
 - ✚ Preséntele un ambiente de seguridad, para evitar que este llegue al pánico, logre que el niño o la niña aprendan a sobrevivir, nadar y amar la natación.
-
- Se sugiere que este documento de consulta, sea mejorado por investigadores que aporten conocimientos y experiencias en el campo de la historia, la metodología y el desarrollo de un torneo de natación.
 - La aplicación de estos ejercicios va a depender de las instalaciones con que se cuente.
 - Recuerde que cada individuo presenta una capacidad de aprendizaje diferente, pero que el objetivo de la clase debe estar bien claro en todo momento, por más adversas que parezcan las condiciones.
 - Este manual presenta una serie de ejercicios que colaboran con el aprendizaje de la natación y la programación de un torneo, este no debe ser tomado como una receta mágica.
 - La organización de un torneo depende de la cantidad de pruebas y nadadores inscritos en el mismo.

BIBLIOGRAFÍA

- Agüero Vargas, J. (2000) Memoria. Curso Entrenadores de Fútbol Nivel I. C.I.F ANAFA. San José, Costa Rica
- Andrés, O (1996) Manual Practico de Organización Deportiva. Edi Gymnol. Madrid, España
- Bayer, C. (1992). La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Hispano Europea (II edic). Barcelona. España.
- Blázquez Sánchez, D. (comp). (1995). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Pp 251-286. INDE. Barcelona. España.
- Cirigliano, P. M. (1989). Iniciación acuática para bebés: Fundamentos y Metodología. Paidós. Buenos Aires. Argentina.
- Del Castillo, M. (2001). Los bebés y el agua: una experiencia real. Comunicaciones Técnicas, 1, 15-21.
- Diem, L.; Bresges, L. y Hellmich, H. (1978). El niño aprende a nadar. Miñón. Valladolid. España.
- Durand.M. (1988). El niño y el deporte. Paidós- M.E.C. Barcelona. España.
Franco, P. y Navarro, F. (1980). Natación: habilidades acuáticas para todas las edades. Hispano-Europea Barcelona.
- Knapp,B. (1981). La habilidad en el deporte. Miñón. Valladolid. España.
Linaza J. y Maldonado A. (1987). Los juegos y el deporte en el desarrollo psicológico del niño. Anthropos. Madrid. España.
- Maglischow, A. (1999). Nadar más rápido. Ed. Hispano Europa. (IV Ed.) Barcelona, España.
- Moreno, J. A. (2002). Método acuático comprensivo. En Actas del 7º Congreso de Actividades Acuáticas y Gestión Deportiva (pp. 13-27). Barcelona: SEAE.
- Moreno, J. A. (2003). Función social de los padres en la evaluación de los programas acuáticos educativos. NSW, 2, 13-20.
- Noble, T; Cregeen, Natación para niños. Ed. Tutor (II Ed.) Madrid, España
Ruiz Pérez, L.M. (1994). Deporte y aprendizaje. Visor. Madrid. España.

Ruiz Pérez, L.M; Sánchez Bañuelos, F. (1997). Rendimiento deportivo. Claves para la optimización de los aprendizajes. Gymnos. Madrid. España.

Seybold, A. (1974). Principios Pedagógicos en la Educación Física. Kapelusz. Buenos Aires. Argentina.

Wilke - Madsen. (1990). El Entrenamiento del Nadador Juvenil. Ed. Stadium. Buenos Aires. Argentina.

Artículos de Internet Consultados.

Aybar J. Iniciación a la técnica en los estilos en natación. Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - N° 34 - Abril de 2001. www.efdeportes.com

Es.Wikipedia.org Diccionario Enciclopédico de Windows (octubre, 2004)

Moreno J; Abellán J; López B El descubrimiento del medio acuático de 0 a 6 años
Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes .Universidad de Murcia.
España.

Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 67 - Diciembre de 2003.
www.efdeportes.com

Pirosanto S, Abranson S, Padimanskas D, Lorenzo C. La Natación en el Nivel Inicial.
Una propuesta diferente de trabajo. Revista Digital - Buenos Aires - Año 5
- N° 23 - Julio 2000. www.efdeporters.com

Jesquitino@ciudad.com.ar

Sarmiento, P. y Montenegro, M. (1992). Adaptación al medio acuático: Un proyecto educativo. Portugal: APTN.

Suárez R, Mirkin A. Características del proceso metodológico en natación. Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 25 - Setiembre de 2000.www.efdeportes.com

Diccionarios consultados

Diccionario de la Real Academia (2004)

Diccionario Enciclopédico Océano (2003)

Libros a Actas consultados

Libros de actas de la Asociación Aficionados a Natación (AAN)

1962,1963,1964,1965,1966,1967,1968,1969,1970,1971,1972,1973,1974,1975,1976,1977,1978,1979.

Libros de actas de la Federación Costarricense de Natación y Afines

De 1980 hasta la actualidad.

Entrevistas realizadas.

Profesor, Alfredo Cruz Bolaños. 1999. Grabación casete.

Pedro París 1999. Grabación casete.

Francisco Rivas 2000. Grabación casete.