UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON

FACULTAD DE ORGANIZACION DEPORTIVA

NATACION # 1

LIC. JOSE LUIS SCAFFA UZADA DE OLIVERA

RAICES HISTORICAS DE LA NATACION

Siempre que el hombre se dedica a un ramo de actividades ya conocido, surge la necesidad de saber sus fuentes y sus origenes que siempre es útil al estudio de nuevas observaciones.

Se puede afirmar que la natación nació con el hombre. En la Prehistoria la natación servía de utilitarismo del hombre. A juzgar por los grabados históricos su forma - era similar al nado del " Perrito ", usaba como forma de locomoción.

Sir. JOHN MARSHALL, describe una alberca encontrada en INDIA a 5000 años atrás en MAHENJO - DARO, que tenía aquecimiento artificial y otros lujos y confortos (comodidades) comparables a los de hoy.

En ASIRIA encontraron bajos relives que aparecen una especie de nado similar estilo pecho, y fue usado por sus habitantes y soldados para cruzar el río EUFRATES y otros.

En EGIPTO, há más de 3000 A.C., había albercas maravillosas en los jardines de los ricos y nobles, donde el baño tenía alta significación social y religiosa. Según documentos del archivo con fechas de 2160 y 1292 A.C. figura el nombre de algunos muchachos y también del hijo del Faraón que iban a tomar clases de natación.

En el período clásico, con el esplendor de la Educación Física la natación era considerada de gran útilidad en Grecia de aquellos tiempos, según la Ley 689 de Platón, el que no sabía nadar y escribir era prueba de mala educación. A partir de esta época y en los siglos siguientes empezaron a construir piscinas como Centros Educacionales eran conocidos como KOLYMBETRAS casi siempre construidos junto a los palestras. Ya en el siglo III y IV A.C., construían albercas con agua de varias temperaturas y comodidades, transpareciendo la influencia Romana. En los juegos Istimicos realizados en Corinto en honor a POSEIDON había pruebas de natación, y al vencedor daban una corona de Pinos.

En la mitología se ve como LEANDRO, atravesaba todas las noches el río HELESPONTO, en las orillas de Europa y Asia, para visitar a HEROS Sacerdotiza de Artimisa.

En Roma antigua hicieron inmensos centros de baño, llamados piscinas, de donde se origina el termo usado hoy por los pueblos de idioma latino. Ahy el desenvolvimiento elevo las piscinas a Centros Sociales y de cultura Física cuyo lujo y esplendor jamás fueron alcanzados.

En 1811, CLIAS, difundió la Natación en Suiza, en 1817 fundavase la escuela de NATACION DEL EJERCITO ALEMAN, por el General ERNEST VON PFUEHL, estudiando por primera vez los métodos de enseñanza y también los primeros ejercicios en seco.

Dinamarca prepara en ésta época Profesores de Natación.

Debido a las circunstancias de los ríos servir como arterias de desechos y vías de comunicaciones, y de las dificultades y peligros presentados por las corrientes, generalizarse entonces la práctica de construcciones de alberca en tierra firme.

En Inglaterra en 1846 aparece una ley para facilitar las construcciones de albercas y balnearios.

En Viena construyose en 1804 el famoso balneario de " DIANA ".

En Estados Unidos la Natación tuvo mayor empuje con LIEBER, que construyo una alberca en 1806 en BOSTON, y en 1827 fundó su escuela de natación.

En Filadelfia(USA) en 1848, el "GIRARD COLLEGE" hace su alberca, para ser el primer establecimiento educacional con alberca .

Antes de las asociaciones deportivas, fueron fundadas las Asociaciones de Salvamento de ahogados, la primera del mundo fué fundada en Amsterdam en 1767 y sirvió de base para las principales ciudades Europeas.

Además de las competencias utilitarias de Natación promovida por GUTHS MUTHS, cuentase también los concursos de clavados y Waterpolo en Inglaterra há más de cien años. En Alemania también los clavados fueron muy practicados, especialmente en la escuela de PFUEHL dónde se fundó una sociedad, tal vez la primera con reglamentos, esto en 1845. También la Natación Sincronizada alcanza ahí su primer desenvolvimiento mas tarde continuando por los Estados Unidos.

En Inglaterra en 1855 es instituido el CLUB DE NATACION DE LA UNIVERSIDAD DE CAMBRIGE, y en 1869 se forma la ASOCIACION AMATEUR DE INGLATERRA. Atribuyase a esta última Asociación el establecimiento de las reglas del Amateur.

En Italia la primera competencia de Natación fué realizada en 1891, poco a poco todo el mundo se fué interesando por las competencias de natación, y en principios de nuestro siglo aparecen las asociaciones dirigentes de este deporte en todos los grandes países.

Con PIERRE DE COUBERTIN, renace los juegos Olímpicos en 1896, durante la primera confrontación olímpica de la era Moderna, la natación fué incluida en su programa siendo realizado en la bahía de Zea, estando presente hasta los días de hoy, después de una evolución bien grande, en lo referente a técnica, reglas y pruebas olímpicas e inclusive de la propia alberca. Las pruebas en esta olimpiada fueron apenas 100, 400, 1,500 libres varonil.

Había instalaciones completas para baños de toda especie, vapor esencia, masajes etc., había también un local especial dedicado a la práctica sistematizada de la natación, este local se llamaba "NATATIO".

En las termas construidos por el Emperador DIOCLECIANO había cupo para 3,000 bañistas. En esta época también atribuian la finalidad guerrera a la natación, habiendo existido una escuela de natación del EJERCITO a las orillas del río TIBER, el año 300 A.C., Julio César era considerado un buen nadador, pues muchas veces en sus campañas cruzaba a nado los ríos al frente de sus legiones.

A otros países de Europa como Francia, Inglaterra y Alemania, los romanos llevaron su costumbre de baños y a la práctica de la natación.

Los antiguos Germanos ya tenían la habilidad y la resistencia dentro del agua, entre ellos la prueba de entrada a la mayor edad y de definición varonil, era cruzar ríos caudelosos y tormentosos.

Con la decadencia del período clásico, vino la decadencia de la Educación Física y consecuentemente el declineo de la natación.

Llega el Renacimiento, y a fines del siglo XV y principios del siglo XVI, se inicia un nuevo movimiento entorno de la Educación Física. La natación desarrolla entonces a pasos marcantes, la primera publicación sobre natación que tiene noticia la historia aparece en 1538 en Bavaría, siendo su autor WYMAN DE INGOLSTADT, sigue el Arzobispo OLEAN MAGNUS DE UPSALA, en Suecia en 1555, profesó la natación en sus publicaciones aun con desaprobación de la Iglesia. En 1587 en Inglaterra Digby escribió sobre natación en Latín.

THEVENOR en Francia en los años de 1699, 1764 y 1772, estudia y pública una obra, sobre la eficiencia de los movimientos natatorios . BENJAMIN FRANKLIN en 1726 en los Estados Unidos, estudia e incentiva la natación.

ORONZIO DE BERNARDI, de Italia en 1797, presenta su teoría " El cuerpo del hombre vivo, nada en el agua por si mismo, y sin el mismo auxilio de los movimientos, y en la posición vertical la cabeza sale del agua de modo que deja libre la respiración ".

En esta época empieza a construir las primeras albercas después de la Decadencia, y eran hechas de puentes flotantes, similares a embarcaciones ancladas en aguas calmadas de ríos y presas.

GUTS MUTHS en la pasaje del siglo, es el padre de la natación en Alemania y organiza las primeras competencias con características utilitarias, los competidores tenían que agarrar una piedra en el fondo y depositarla en una canasta.

En el tiempo del vencedor de los 100 metros libres fué de 1'22.2 hecho por el - Húngaro HAYOS, en 1908 fundase la Federación Internacional de Natación Amateur (FINA) que congrega y dirije la natación en todo el mundo.

En 1912, las mujeres empiezan a competir en Natación en los Juegos Olímpicos. Después de toda esta evolución tenemos la Natación que hoy conocemos.

IMPORTANCIA DE LA NATACION

En nuestro planeta más de 70% de su superficie está cubierta por agua y menos de 30% cubierta de tierra propiamente dicha. Existen tres ciclos de vida y ellos se desarrollan dentro del agua: Ciclo de Vida en el agua dulce o Limnobiose; Limnociclo, Ciclo de Vida en el agua Salada o Halobiose; Talosociclo y el ciclo de Vida en la Tierra o Epinociclo. El cuerpo humano en su mayor parte está constituído de agua, el hombre aguanta -- más sin alimentación que sin agua, la Vida proviene del agua, etc. El agua es pues esencial para la vida del hombre. Del - agua sacamos energía más potente, recibimos salud y mantene-- mos la propia vida.

De todas las formas de ejercicios para mantener la salud y el bienestar físico, los más aconsejables para cualquier edad, - sexo y tipo físico son los ejercicios dentro del agua, o sea la Natación.

La Natación ejercita los grandes músculos fundamentales del - tronco y de los miembros, la musculatura de la respiración es bien desenvuelta, todas las articulaciones y todos los músculos hacen un trabajo equilibrado y de conjunto. Además pro-- porciona un desenvolvimiento todo simétrico del cuerpo, pues provoca un trabajo simultáneo y general de casi todos los músculos. Según las fichas Morfo-Fisiológicas de los nadadores, tenemos la confirmación que la capacidad Vital es casi siem-- pre aumentada de 6 a 8 litros para los Varones y de 4 ó más - litros para las Mujeres. El cuerpo inmerso en el agua aumenta el trabajo físico por la diferencia de presión y por ésto todos los músculos necesitan trabajar más, particularmente -- los respiratorios.