

## Una zambullida desde los libros al agua

Carolina Piñeyro

U.N.L.P

[carolinafp77@gmail.com](mailto:carolinafp77@gmail.com)

María Eugenia Domínguez

U.N.L.P.

[eugeniado1@gmail.com](mailto:eugeniado1@gmail.com)

### Resumen

Esta ponencia tiene, por un lado la intención de realizar una “zambullida” conceptual de este término y relacionarlo con otros conceptos teóricos que se asemejan y la significan: entradas al agua, inmersiones, saltos, partidas, salidas, los cuales fundamentan su función dentro de la disciplina “natación”.

Por otro lado y como componente<sup>1</sup> constitutivo de la natación se presentará a la zambullida desde la enseñanza práctica de la misma en el agua.

Es decir, se escribirá de este componente teniendo en cuenta su significado y procedencia etimológica, bibliografía específica, el uso en la jerga profesional, explicaciones populares a través del sondeo en redes sociales, hasta las intervenciones didácticas<sup>2</sup> que se ponen en juego o se utilizan para poder enseñarlo.

Palabras clave: zambullida, entrada al agua, natación, intervención didáctica.

Zambullidas, inmersiones, entradas al agua, saltos, salidas, partidas, largadas,

---

<sup>1</sup> Según el Diccionario de la Real Academia Española, componente es aquello que entra en la composición de un todo.

La zambullida se considera un componente de la natación como también, las propulsiones, apoyos, flotaciones, giros, vueltas, crol, pecho, mariposa, espalda.

<sup>2</sup> En este caso consideramos a la intervención didáctica como aquellas acciones que el enseñante realiza en el proceso de enseñanza y aprendizaje

son componentes de la natación<sup>3</sup>, utilizados por la jerga de los profesores de natación, a veces, como sinónimos. Y, si bien existen diferencias a la hora de conceptualizarlos y caracterizarlos, en la práctica de la enseñanza, el término más empleado es “zambullida”.

Se recorrió la biblioteca y desde la sala de referencia, el Diccionario de la Real Academia Española (1984) sobresalía entre otros. Se buscó allí el término zambullida y en la página 1490 del tomo II expresa que es la “acción y efecto de zambullir o zambullirse”, en tanto que zambullir es “meterse debajo del agua con ímpetu o de golpe”.

A unos cuantos libros de distancia, el Diccionario de los deportes abierto en la página 1618 del Tomo VI, comparte la definición con el de la Real Academia Española, y agrega que se lo denomina también “zampuzar”.

Según Bird (s.d: 75) la zambullida es un “complemento de la actividad de ambientación. Entrada rápida al agua”

Otro autor como (Bauza, 1928: 115) expresa que la zambullida es el arte de lanzarse al agua de cualquier altura, “amortiguando tanto como sea posible la violencia del choque del cuerpo contra la superficie del agua”. En este caso, el amplio buceo bibliográfico en la literatura especializada permite afirmar que la producción sobre esta temática, la zambullida, es sumamente escasa. La gran mayoría de los textos no la definen teóricamente, pero sí expresan un gran bagaje de actividades para su realización práctica.

Se siguió buscando en las fuentes primarias y se encontró que etimológicamente, la palabra inmersión, proviene “del latín inmersio, onis” es la “acción de introducir o introducirse una cosa en un líquido”. El Diccionario de los deportes (1964: 580) lo define como la “acción de introducir o introducirse nadando en el agua”. En tanto que este último define el término inmerso como “sumergido en el agua”.

El Diccionario de la Real Academia Española, expresa que los saltos, término proveniente “del lat. saltus”, son la “acción y efecto de saltar” y saltar significa “alzarse con impulso rápido, separándose de donde se está”, “arrojarse desde una altura”.

---

<sup>3</sup> Natación es: “(...) moverse en el agua con una técnica que implique economía de movimiento, alta eficiencia en el avance y escaso consumo energético” (Arsenio, Strnad, 1998: 15)

Es decir, es elevarse o alzarse del suelo u otra superficie con impulso o ímpetu para caer en el mismo lugar o en otro. En este caso sería saltar al agua.

En su acepción número dieciocho hace referencia al deporte como la “modalidad de natación en la que un nadador realiza una serie de figuras tras tomar impulso desde una palanca o un trampolín”, denominados saltos ornamentales.

Las salidas para el mismo diccionario, son las “acciones y efectos de salir o salirse”. En su segunda acepción postula que es la “parte por donde se sale fuera de un sitio o lugar”. A su vez salir, “del lat. salīre 'saltar', 'brotar'”, es pasar de un lugar a otro

Líneas abajo, especifica que es el “acto de comenzar una carrera o competición de velocidad”; describiendo a la salida como el “lugar donde los participantes se sitúan para comenzar una competencia (...)”. En esta disciplina, la natación, la salida es el acto de comenzar la carrera, el momento donde un nadador parado en el borde o trampolín comienza el salto. También se denomina salida a la fase de coordinación del nado subacuático realizado, luego de la zambullida o empuje de la pared con el comienzo del nado de cada técnica o estilo en particular.

Las partidas, al igual que el término “salidas”, son la parte inicial de la carrera. Es la acción que realiza el juez de largada para dar inicio a la carrera.

El objetivo de toda salida o partida, ya sea desde fuera del agua como desde dentro, es impulsarse lo más rápidamente posible antes de comenzar a nadar en una carrera. En las pruebas de estilo libre, pecho, mariposa y combinado individual será con un clavado o zambullida y pueden ser de dos tipos, de agarre o Grab y de atletismo y partidas para las carreras de relevo, el nadador elige la forma de realizar la partida que se más efectiva para él. Por ejemplo, pies juntos, salida con un paso desde atrás, o uno atrás y el otro adelante con impulso circular o balanceo de brazos. En las pruebas de espalda y relevo combinado se hará desde adentro del agua. Todas las partidas o salidas se ejecutan mediante una técnica que está conformada por varias partes: una fase de preparación, tirón, impulso, vuelo, entrada, deslizamiento y propulsión/salida a la superficie. A su vez, cada partida, tiene una entrada al agua que le es propia, en función de la prueba a nadar.

Se extrajo del depósito cerrado de la biblioteca, el Diccionario de la Real Academia Española, (1984), vigésima edición, inventario número 30.456; y en la página 565 del Tomo I, define como entradas a la “acción de entrar en alguna parte”, y entrar, (del latín “intrāre”), significa “ir o pasar de fuera adentro” y “pasar por una parte para introducirse en otra”, como por ejemplo entrar al agua. Significa pasar o ir de una superficie terrestre, e introducirse a otro espejo de agua como ríos, mares, lagos, lagunas o piletas. Es la acción de conducirse, de moverse, desde un lugar donde no hay agua a otro lugar que si la hay.

Las entradas al agua pueden ser con fase de vuelo o sin fase de vuelo, finalizando, de acuerdo al camino conceptual recorrido, en una inmersión, ya sea total o parcial. Por ejemplo inmersión parcial podría ser sumergir la cara o cabeza abajo del agua. La inmersión total, cuando se hace una maniobra para introducir a un bebé dentro del agua, realizar buceo subacuático, nado subacuático, entre otros.

Cuando hay fase de vuelo, donde el cuerpo deja de tener un punto de apoyo, es decir, donde hay un momento sin contacto entre la plataforma o borde y el agua, se denomina “zambullida”.

Las entradas al agua sin fase de vuelo serían, por ejemplo, las entradas por escaleras, por el borde, con ayuda del profesor, entre otras.

Las entradas al agua con fase de vuelo o zambullidas pueden ser, entre otras, “bomba”, “palito”, “corchito”, desde el borde, de cabeza. La zambullida de cabeza es un conjunto de acciones que comienzan con un salto desde el borde o partidior hacia adelante, una fase de vuelo donde el cuerpo debe extenderse colocando los brazos en extensión adelante de la cabeza, que como consecuencia produce una entrada al agua en posición invertida (primero deben entrar las manos y atrás de ellas el resto del cuerpo). El zambullirse de cabeza permite al nadador entrar de una manera rápida y fácil en el agua y en posición apropiada para comenzar a nadar al momento de reaparecer en la superficie.

Para poder enriquecer este trabajo se realizó un sondeo en las redes sociales donde se preguntó la diferencia que existía entre entradas al agua y zambullidas. El objetivo de estas preguntas era conocer y diferenciar el significado de estos

términos. Se obtuvieron aproximadamente 20 respuestas donde se pusieron en juicio las distintas opiniones que podrían surgir del imaginario colectivo ya sea profesional o del común de sujetos que realizan la práctica de la natación o bien, sujetos que se dedican a la enseñanza de la misma.

Del imaginario colectivo se relevaron los siguientes ejemplos:

“Cambia la adrenalina de tirarte un bombazo al agua que entrar de a poco (...)”.

“(...) opinamos que zambullirse es meter todo el cuerpo en al agua en cambio entrada al agua no (...)”.

"Entrar al agua? Y es medio aburrido porque bajas escaleras y te toca normal el agua. Cuando te zambullís es divertido porque te choca el agua y te hace cosquillas y hasta puedes tocar el piso de la pile. A mí me encanta la zambullida porque da más risa”.

“Zambullida es tirarse con todas las ganas, la pasión por el agua! ... entrada al agua, es despacito, suavemente... hasta con miedo, a veces”.

“(...) para mí la zambullida es tirarse y entrada es entrar técnicamente”.

Algunas respuestas relevadas de los sujetos enseñantes como profesores de educación física que enseñan a nadar, son:

“Zambullida es tirarse como sea, de parado, estilo bomba, de cabeza y entrada al agua lo veo como bajando por una escalera”.

“También se puede interpretar la palabra zambullida como muy de entre casa. Y entrada al agua como una técnica específica”.

“Entrada al agua: es entrar de muchas maneras, de diferentes maneras y zambullida hay una solo, de cabeza”.

“Las Zambullidas son diferentes formas de entrada al agua. Lo que lo diferencia de un ingreso por borde o escalera es que, las zambullidas, incluyen una fase de vuelo, ya sea en el salto vertical, agrupado o invertido (de cabeza). Inmersión, lo voy a pensar un poco más. Me cuesta, asociarlo y diferenciarlos respecto a los otros dos conceptos”.

“(...) La inmersión implica sumergirse abajo del agua sea parcial o total” “la entrada al agua es muy amplio, bajar por la escalera, el borde, un salto, una zambullida de cabeza, son formas de entradas al agua”.

“Zambullidas son diferentes entradas al agua que implican una fase de vuelo.

“Entradas al agua son diferentes ingresos a la pileta, más general desde un borde, saltando, escalera o un simple salto. La inmersión es sumergirse debajo de la superficie del agua. Para mí de forma total...”

“Para mí no, puede ser parcial o total”.

Se comprobó que cuando se quiso teorizar sobre los términos antes mencionados, se entró en un complejo juego de palabras, confuso y a la vez difícil de diferenciarlos, pero solo factible de resolver en la práctica de la enseñanza de esta disciplina.

Tanto del sondeo como del buceo bibliográfico realizado en distintas fuentes primarias, y especializadas, se arribó a la conclusión que el término “entradas al agua” es el que abarca a los demás. Puesto que tanto las zambullidas, inmersiones como los saltos, salidas, partidas y largadas, son consideradas “entradas al agua” con ciertas características particulares que las diferencian y que son aplicadas unas u otras según la necesidad y el contexto a ser utilizadas. Es importante aclarar que todas las entradas al agua, como así también la flotación, la respiración, propulsiones, técnicas, apoyos, forman parte constitutiva como componente necesario, para que el aprendiz vaya apropiándose de “su natación”.

#### Intervenciones didácticas para la enseñanza de la zambullida

Para lograr la inversión de la postura, inclinación corporal y alineación corporal, es importante una correcta posición de la cabeza, utilizada ésta, como timón del cuerpo. El deslizarse por colchonetas, colocadas a diferentes alturas, el uso de toboganes, serían recursos para lograr esa postura. Los escalones de las escaleras permiten a los alumnos ingresar de cabeza desde dentro del agua a diferentes profundidades. Se puede comenzar la enseñanza de las inmersiones parciales, desde adentro del agua. A su vez, se puede buscar la entrada al agua desde afuera, en distintas posiciones, como sentados, en semi flexión de piernas, en equilibrio, con y sin ayuda, parados, desde el borde y/o plataforma. La utilización de materiales como aros, flota-flotas ubicados en diferentes posiciones y alturas, permitirán al alumno referenciarse espacialmente y determinar la

dirección y trayectoria aérea del cuerpo hacia un punto de entrada. Los aros se ubican idealmente en posición diagonal para dar la idea de la elevación de la cadera y de entrada por segmentos corporales, incluyendo un límite espacial. A su vez se pueden emplear referencias visuales, auditivas y táctiles por ejemplo una mano sobre otra, llevando una figurita entre ambas, o extender los brazos hacia adelante apretando los mismos contra las orejas, que además sirve como protección de la cabeza. El ubicar elementos en el fondo de la pileta motiva y determina esa dirección solicitada. Se sugiere continuar las zambullidas con algún tipo de desplazamiento como nados globales, propulsiones de brazos y/o piernas, etc. Otros aspectos importantes, relacionados con la seguridad son las ayudas y asistencias que pueden brindar el profesor, como trabar los dedos en el borde, los brazos y las manos protegen la cabeza, saltar lejos del borde, verificar que no haya un compañero bajo el agua y esperar a que salga para realizar la próxima zambullida.

Se puede concluir expresando que la zambullida, tema de esta ponencia, es una entrada al agua y que las estrategias didácticas que utiliza el docente para su enseñanza son múltiples y variadas, desde la simple entrada al agua hasta lograr la mejor partida para llegar a la meta en una carrera de natación. En este contexto, se entiende por estrategias didácticas a la construcción personal de cada enseñante para llevar adelante su clase, en función de diferentes variables. Algunas, de esas variables se conocen con anticipación al momento de la clase, como la edad, nivel de los alumnos, contenido y otras surgen durante el desarrollo de la misma. Se puede variar las propuestas de enseñanza, utilizando diferentes materiales, organizando de distintas maneras el espacio, con variados ejercicios técnicos, referencias visuales, táctiles, sonoras, uso de planos inclinados, profundidades, distancias, alturas, disposición de los alumnos en el espacio (parejas, tríos, grupos, circuitos), diferentes métodos y estilos de enseñanza, entre otros.



## Bibliografía:

Arsenio O, Sternad R (1998). Natación 1. Manual de enseñanza y entrenamiento formativo técnico. Buenos Aires: Instituto Bonaerense del Deporte.

Bauza, E (1928). *Natación*. La Plata: Daprea y Cia.

Bird, J, C (s.d). *Natación. Metodología para su enseñanza*. Ministerio de Cultura y Educación. Administración de Educación Física, deportes y recreación. Instituto nacional de deportes.

Counsilman, J. (1978). *La natación ciencia y técnica*. Barcelona: Hispano Europea.

Karag, A (1964). Diccionario de los deportes. Barcelona: Jover S.A.

Mestres y Fosas, S. (1953) *Natación*. [s.d]: Síntesis sexta parte.

Navarro Valdivieso, F. (1978). *Pedagogía de la natación*. España: Miñon S.A.

Real Academia Española (2001). *Diccionario de la lengua española*. España: Espasa Calpe, (20 ed.).

Real Academia Española (2001). *Diccionario de la lengua española* (22.a ed.). Recuperado de <http://www.rae.es//rae.html>

Reglamento de natación. Aguas abiertas. Saltos ornamentales, Waterpolo.(2015). Ciudad autónoma de Buenos Aires: Stadium

Thibault C., (1963). *La natación. Apréndalo por sí mismo*. Madrid: Espasa-Calpe.

Wood A, Gianella H, (1939) *Natación*. Buenos Aires: El Ateneo