

La natació sincronitzada

Presentació

Des de ben petita sempre he fet classes de natació. En la mateixa piscina on les realitzava, veia tot de grups de noies fent sincronitzada i va ser així com em va començar a interessar, vaig informar-me més sobre aquest esport i, com que ja feia molts anys que practicava la natació, vaig decidir canviar i provar una modalitat nova.

Ara que ja he pogut conèixer una mica més el món de la natació sincronitzada i he après que l'esforç, la constància i la disciplina són tan indispensables com la companyonia, el respecte i les ganes de seguir lluitant cada dia per aconseguir tot el que et proposes, he de dir que darrere del que s'observa hi ha un treball immens. El resultat final d'un nombre determinat de noies fent moviments estranys dins de l'aigua és molt difícil d'aconseguir, i és per això que vull fer aquest treball: per poder ensenyar tot el que comporta aquest esport.

Així doncs, el perquè del tema triat ha estat per diversos motius: evidentment pel meu gran interès sobre aquest esport que fa set anys que practico; per voler descobrir-ne més coneixements, ja que si bé creia que en sabia moltes coses he pogut descobrir que el coneixement que en tenia era ben poc, comparat amb tota la informació que he pogut obtenir. I, finalment, per ensenyar tot el que hi



ha al darrere d'una rutina i, també, canviar el meu punt de vista i executar el paper d'una entrenadora, en comptes del d'una nedadora.

Per tant, el meu treball de recerca té com a objectiu principal la creació d'un entrenament per a la pràctica i l'execució d'una rutina, creada des de zero seguint tot el seu procés de creació.

Metodologia

Conscient que el meu treball requeria un gran nombre d'hores implicades en la creació d'un entrenament i d'una rutina, vaig optar per iniciar el treball amb una àmplia recerca sobre la natació sincronitzada amb tots els detalls i components que la formen, des del vocabulari més tècnic (posicions, transicions, acrobàcies...) fins a l'explicació de la seva evolució, tant en l'àmbit mundial com en l'espanyol. També hi vaig voler incloure un altre apartat dedicat al Club Natació Kallípolis, amb la seva evolució, reconeixements i gales organitzades al llarg dels anys.

Després d'haver fet aquesta recerca vaig poder prosseguir amb el marc pràctic del treball, que s'emmarca en l'elaboració d'un vídeo amb l'explicació pas a pas d'un entrenament realitzat per una nedadora i, finalment, amb l'explicació de la creació d'una rutina per a una competició. També s'hi pot veure la creació d'una rutina adaptada a les condicions en què em vaig trobar, i que es troba en el vídeo presentat com a resultat final.

Cos del treball

La natació sincronitzada és un esport olímpic que combina la dansa, la natació i la gimnàstica. Consisteix a elaborar una rutina que ha de ser executada per un nombre determinat de nedadores a l'aigua, amb l'acompanyament de música.

En l'inici de la seva popularitat fou un esport femení, que al llarg del temps s'ha anat professionalitzant i, en aquestes darreres dècades, també ha anat aollint nedadors masculins. Tot i que cal saber que els orígens de la natació sincronitzada van ser protagonitzats únicament per homes, fins al moment en què es va observar que les capacitats físiques de les dones eren més apropiades per a la pràctica d'aquest esport.

Un dels clubs més representatius de la natació sincronitzada a Espanya i el que ha aportat més nedadores a les seleccions catalana i espanyola fins a dia d'avui ha estat el Club Natació Kallípolis. Aquest club ha obtingut un munt de reconeixements i premis que es veuen reflectits en les gales i festivals que s'organitzen cada any, en els quals hi assisteixen tots els nedadors i nedadores dels diferents equips del club i també les integrants de l'equip estatal o exnedadores olímpiques.

Ara bé, per tal de demostrar tot el que hi ha al darrere d'aquest esport i canviar la meua perspectiva vaig voler crear un entrenament. L'entrenament va constar de

dues parts: una part en sec, és a dir, fora de l'aigua, en la qual es van dur a terme uns determinats estiraments i un escalfament, és a dir, l'entrenament físic i el repàs de la rutina fora l'aigua; i una part dins l'aigua, on es va realitzar l'entrenament de diverses sèries de natació, en el qual es combinaven els quatre estils que existeixen. I en acabar això es va procedir a fer natació sincronitzada. En aquest últim apartat és on es va practicar tot el que s'havia fet prèviament en sec: fer les principals figures, repassar les remades, fer acrobàcies, etc. El resultat final de tot aquest entrenament va ser l'escalfament per a la realització d'una rutina sencera. Però per a la creació de qualsevol rutina s'han de dur a terme tot un seguit d'uns passos previs. Així doncs, el primer pas que s'ha de fer (i que, per tant, va ser el que donava inici a la meua part pràctica) va ser l'elecció i la tria de la temàtica i la música. Cada elecció comporta la seva dificultat i, per tant, requereix el seu temps; així doncs, s'ha d'anar amb compte i repassar i pensar-s'ho tot molt bé les vegades que sigui necessari per impedir defectes abans que sigui massa tard.

Seguidament, vaig procedir al disseny i/o elecció del banyador, i en aquest apartat del treball he inclòs també el recollit de cabell i el maquillatge, ja que són aspectes molt importants en una rutina i també tenen les seves normes.

Un cop realitzats correctament aquests primers passos vaig començar amb la preparació i creació de la rutina. Moviment rere moviment l'anava creant amb l'ajuda de la nedadora, i també l'anàvem perfeccionant i millorant, sobretot aquells passos dels quals veiem que es podia treure molt més potencial. Finalment, amb la coreografia ja muntada amb tots els seus components: entrada, estructura i llargs de la rutina i el seu final, la resta de dies que ens quedaven fins a la seva presentació i gravació els vam dedicar a practicar de manera seguida i una vegada rere altre el ballet, amb la finalitat que quedés ben clar i sense cap imperfecció.

Amb tot l'entrenament i la rutina preparats, vaig prosseguir a la gravació d'ambdós exercicis.

Conclusions

Finalment, amb aquest treball he pogut aconseguir, malgrat totes les dificultats, tots els objectius proposats a l'inici del treball: he pogut crear una coreografia i també muntar un vídeo d'un entrenament per mostrar i donar a conèixer tot el treball que comporta una rutina.

Cal remarcar que encara que la natació artística sigui un esport poc conegut, amb aquest treball s'ha pogut observar que no és fàcil ni ràpid d'aprendre i de realitzar, sinó que cal un llarg i gran treball, a més a més d'esforç i dedicació, per la dificultat de l'execució i la constant recerca de la perfecció.

També espero haver donat a conèixer una mica més aquest esport, ja que en comparació amb d'altres trobo que està infravalorat i encara que, si més no a simple

vista, pugui semblar fàcil, realment comporta una gran complexitat, fins i tot més que altres esports que es posicionen en un rang superior a aquest. Finalment, espero que hàgiu pogut conèixer el Club Natació Kallípolis, un dels clubs més importants en l'inici de la natació sincronitzada i que la va portar a un dels nivells més alts a Espanya, i que també és el club en el qual m'he iniciat en la pràctica d'aquest esport i que al mateix temps m'ha fet créixer com a persona. A part d'això, cal dir que també he après molt sobre aquest esport. Tot i que jo creia que ja en sabia moltes coses, he descobert que el coneixement que en tenia era ben poc en comparació amb tota la informació nova que n'he pogut obtenir.

Bibliografia i web

- C.N. Kallípolis, Sincro Barcelona (Última edició: Desembre 2020). Club Natació Kallípolis; Història, Festivals, Gales, Reconeixements... [en línia]. Disponible a: <<https://www.kallipolis.cat/>> [Consulta: març 2020]. – Guifré Illa, Enciclopèdia.cat, Esport-pèdiaCat. Natació Sincronitzada [en línia]. Disponible a: <<https://www.encyclopedia.cat/ec-ec-9130.xml>> [Consulta: abril 2020]. – Wikipedia, la enciclopèdia lliure (Últim cop editada: Setembre 2020). Natació Sincronitzada [en línia]. Disponible a: <https://es.wikipedia.org/wiki/Nataci%C3%B3n_sincronizada> [Consulta: maig 2020]. – Rana Gamble, Slide Serve (2014). Natació Sincronitzada - PowerPoint PPT Presentation [en línia]. Disponible a: <<https://www.slideserve.com/rana-gamble/nataci-n-sincronizada>> [Consulta: juny 2020]. – Gabriela Briceño, EUSTON. Natació sincronizada l Qué és, en qué consiste, historia, reglas y categorías [en línia]. Disponible a: <<https://www.euston96.com/natacion-sincronizada/>> [Consulta: agost 2020]. Glu Gestión, Escuela de Sirenas (Abril 2019). Natació Sincronizada: explicación, historia, competiciones y curiosidades [en línia]. Disponible a: <<https://glusirenas.com/natacion-sincronizada-deporte-acuatico/>> [Consulta: setembre 2020]. – Andrea Fuentes, Synkrolovers (Setembre 2020). Ideas útiles para preparación física en pre-temporada [en línia]. Disponible a: <<https://synkrolovers.com/ideas-para-preparacion-fisica-en-natacion-sincronizada/>> [Consulta: setembre 2020]. – CDE Calipso, Natació Artística (Setembre 2017). Montaje de rutinas en Sincro [en línia]. Disponible a: <<https://cdcalipso.com/workpress/montaje-rutinas-sincro/>> [Consulta: novembre 2020]. REGLAMENTS: – Real Federación Española de Natació Artística (2017). Reglamento de Natació Artística 2017-2021 [en línia]. Disponible a: <<https://cdn.leverade.com/files/mrrWgSZ2sz.pdf>> [Consulta: juliol 2020]. – Consell de l'esport escolar de Barcelona (2020). Reglament de Natació Artística CEEB [en línia]. Disponible a: <<https://ceeb.cat/wp-content/uploads/2020/01/Reglament-Nataci%C3%B3-Art%C3%ADstica-20.pdf>> [Consulta: juliol 2020]. – Federation Nationale de Natation (FINA) (Setembre 2017). Artistic Swimming Rules 2017-2021 [en línia]. Disponible a: <http://www.fina.org/sites/default/files/2017-2021_as_rules_-_16032018_full.pdf> [Consulta: juliol 2020].
