

HISTORIA DEL SALVAMENTO ACUÁTICO DEPORTIVO

FERNANDO DEL VISO CHACÓN.
2º C.C DEL DEPORTE.
HISTORIA.

1. INTRODUCCIÓN PERSONAL.....	1.
2. EL NACIMIENTO DEL SALVAMENTO ACUÁTICO DEPORTIVO----	2.
3. EL SALVAMENTO UN DEPORTE CASI DESCONOCIDO-----	5.
4. ANTECEDENTES DEL SALVAMENTO ACUÁTICO DEPORTIVO (RESEÑA HISTÓRICA)-----	7.
5. EVOLUCIÓN DE LAS PRUEBAS EN EL SALVAMENTO ACUÁTICO DEPORTIVO-----	10.
6. MEDALLERO ESPAÑOL EN CAMPEONATOS DEL MUNDO POR SELECCIONES NACIONALES HASTA 1992-----	22.
7. ¿CÓMO ENTRENAR LA PRUEBA DE 100 M COMBINADA DE SALVAMENTO?-----	25.
8. BIBLIOGRAFÍA-----	29.

- El trabajo que presento trata del fascinante mundo del "Salvamento acuático deportivo". Voy a tratar de abordar temas que a la mayoría de las personas les sonarán extraños, e incluso, no sabrán ni que existe este deporte. Con esto trato de dar a conocer las peculiaridades de tal deporte y a despertar cierto interés por él.
- Los motivos que me inducen a la elección de este tema para la elaboración del trabajo para la asignatura de "Historia del Deporte", de 2º curso de la Licenciatura de Ciencias del Deporte y la Actividad Física de la Universidad de Castilla La Mancha, son múltiples:
- En primer lugar, porque es un mundo que admiro y ha creado en mí un gran valor y respeto por los demás. Casi sin querer me fui introduciendo cada vez más y más en un mundo que ignoraba completamente pero que a la vez me resultaba fascinante y que hoy día reitero. Un amigo, cuando contábamos con 13 años, me propuso la brillante idea de apuntarnos a natación, yo no le contesté muy favorablemente, pero tampoco le dije que no. Finalmente accedimos a apuntarnos y tras una prueba de selección nos admitieron en un club, que estaba en plena etapa de formación, el " Club Natación y Salvamento Oriol imperial". Yo ignoraba qué podía ser eso de salvamento acuático deportivo, pero a los pocos días de apuntarme, los entrenadores, no sé si por falta de gente para formar grupo o porque mostraba un nado aceptable, me brindaron la oportunidad de asistir a un Campeonato Regional de Salvamento (Infantil y Cadete), celebrado en Albacete. Aquí nuestra actuación por equipos fue favorable y obtuvimos la clasificación para el Campeonato de España, que se celebraba en Cambrils (Tarragona). Cada vez me iba adentrando más en el mundo de este deporte y cada vez me satisfacía más. Entrenábamos a gusto y con unas ganas de superación tremendas, con un tremendo "pique" entre todos los compañeros y nos sentíamos plenamente satisfechos y realizados con las pocas cosillas que hacíamos en los campeonatos.
- Fuimos creciendo y subimos de categoría, ya las pruebas no eran por equipos a excepción de los relevos, como anteriormente si lo eran en las categorías infantil y cadete. Cada vez fui entrenando más duro y conseguí varias medallas en Campeonatos de España, siendo campeón de España en 150 metros salvamento con embarcación. Y dos años consecutivos pasé a formar parte de la "Detección Temprana de Jóvenes Talentos Deportivos", organizado por la Federación Española de Salvamento y Socorrismo y el CSD.
- Los estudios cada vez me dejaban menos tiempo para entrenar y con todo mi gran pesar fui dejando este deporte a un lado para centrarme de lleno a ellos y poder cursar la Licenciatura de Ciencias del Deporte y la Actividad Física, que es lo que siempre tenía en mente hacer y así seguir vinculado con el mundo del deporte y teniendo como máximo exponente este deporte tan grande.
- En segundo lugar, porque gracias a este deporte me he podido desarrollar como persona, aprendiendo tanto de lo bueno como de lo malo, de los momentos de gloria y de los momentos más duros. Cabe agradecerlo a la persona que apostó por mí tantas veces.

arte tan peculiar, siendo Presidente del "Club Natación y Salvamento Oriol Imperial" y de la Federación Toledana de S.O.S", colaborador directo de la "Selección española" y la "Selección castellano manchega". También agradeceré a Roberto Navalón Sáiz, mi actual entrenador, por saberme entender, grande donde los haya, a mis compañeros de equipo, a mis delegados, a la afición de padres, que tanto hacemos por este deporte.

- Cambiando de tercio, la información para la elaboración de este trabajo es de primera clase, obtenida en cursos de socorrismo acuático, en congresos referentes al tema, cursos de entrenadores superiores y estudios deportivos que atañen a este tema.
- Voy a tratar de la historia de este deporte, comenzando con una introducción del deporte en concreto, seguiremos con la descripción de las pruebas que se han ido practicando a lo largo de la historia de este deporte y me centraré más profundamente en las pruebas anteriores a la "transición del salvamento contemporáneo" (año 2000), y las pruebas que realizamos actualmente, tanto en piscina como de playa. También incluyo una reseña cronológica e histórica, y los diferentes títulos españoles conseguidos en este deporte en Campeonatos del Mundo, de Europa y los diferentes records nacionales absolutos actuales.

2. EL NACIMIENTO DEL SALVAMENTO ACUÁTICO DEPORTIVO (RESEÑA HISTÓRICA).

- El Salvamento Acuático Deportivo va a surgir como consecuencia de que a la vez que se hace deporte se prepara para realizar actos humanitarios de salvamento.
- A lo largo de la historia el medio acuático ha proporcionado al ser humano, alimentos, riquezas, aventura, belleza, y como consecuencia placer, alegría, satisfacción, felicidad...
- El agua de las piscinas, ríos, lagos, pantanos, mares, etc, pueden significar diversión. Pero siempre con mecanismos de prevención insuficientes, en muchos casos con poca vigilancia o sin ella, se puede convertir en una trágica experiencia, actuando el agua y el medio que la rodea como una trampa mortal en la que caen tanto gentes que no saben nadar como expertos nadadores.
- Como siempre ocurre, uno no se da cuenta del peligro que subyace al agua hasta que lo experimenta en sus propias carnes. Hasta que un familiar o amigo cercano se ahogan. Muchas veces se trata de olvidar estos casos trágicos, aunque con esto se produce un daño mayor, ya que las cosas siguen sin cambiar y los accidentes y las muertes siguen sucediendo, cuando la mayor parte se podría olvidar si se tuviera más en cuenta al Salvamento Acuático.

numerosas personas. Los responsables de tal entramado son los responsables políticos o empresarios que son los que deben elegir, pero que deberían preguntarse antes de tomar cualquier decisión, si pueden poner precio a la vida de cualquier niño, que puede ser el suyo, o la de cualquier otra persona, que pueden ser ellos mismos.

- Esta es la más pura realidad de la situación actual de desgracias en el medio acuático y hay que destacar una frase mítica que deja claro que para evitar todas estas desgracias "NO ES NECESARIO SABER NADAR, TAMBIÉN ES ÚTIL Y MÁS HUMANITARIO SABER SALVAR Y PONER LOS MEDIOS SUFICIENTES PARA CONSEGUIRLO".
- El salvamento acuático es una actividad de gran valía. Tras su creación da paso a la formación de las primeras asociaciones dedicadas al Salvamento Acuático Deportivo que comenzaron a medir sus conocimientos de salvamento acuático en algunas competiciones entre ellos. Más adelante este deporte fue evolucionando y de lo que era una mera concentración de dos asociaciones de salvamento pasó a ser más numerosa la afluencia de asociaciones en dichos eventos, llegando como resultado a la formación de diferentes clubes independientes de las asociaciones profesionales de salvamento acuático que anteriormente he mencionado.
- Pero la realidad es que la historia del Salvamento acuático no es muy corta, sus antecedentes se remontan a los orígenes de la humanidad. Comenzó cuando el ser humano realizó los primeros intentos de nadar, de ahí que digamos que el origen del salvamento y de la natación esté estrechamente relacionado, ya que nacen juntos. La causa de este tema es que aunque no existieran pautas de actuación para realizar un rescate en el medio acuático por parte del personal competente, una organización significativa, una instrucción previa de los mismo, etc, la gente se ahogaba cotidianamente y había que prestar su ayuda en este momento al que lo necesitaba, no por obligación, sino como algo moral porque se moría un allegado, de ahí que ya se comenzaran a realizar los primeros salvamentos acuáticos, según requería el medio y sus propias posibilidades de actuación, que eran de gran escasez.
- El hombre comenzó a nadar como medio de obtener alimentos en el medio acuático, ya que era un gran filón repleto de gran cantidad y calidad de alimentos. Tras esta experiencia, la existencia de muertos en tal medio era inmenso, de ahí que aparezcan las primeras muestras de salvamento para evitar la pérdida de la vida tanto de la gente confiada que se metía en el medio acuático creyéndose un experto dominante, como también de los que se arriesgaban acercándose demasiado.
- El salvamento, por lo tanto, desde el comienzo de la introducción del hombre en el agua comienza su historia, pero la realidad es que no hay una literatura clara que muestre demasiadas pruebas que confirmen la existencia del salvamento acuático organizado, puesto que no se necesitaba reflejar algo cotidiano y tan vinculado con la supervivencia.

en él, gozar del placer de los baños y piscinas, o como los fenicios y cartagineses, que utilizaron los mares para llevar a cabo su medio de vida: el comercio, o como los reinos y ciudades del final de la Edad Media y de todo el Renacimiento, a los que se les debe tantos descubrimientos siempre por el mar.

- Ya en el 63 a. C, el emperador Augusto, creó un cuerpo de "salvadores" en Roma, que probablemente, no tenían relación directa con el Salvamento Acuático, pero sí que puede entenderse como un antecedente.
- Antes de que los europeos pensarán en la necesidad de instaurar servicios de salvamento, en China ya se habían instalado en los principales ríos, para proteger la vida de sus ciudadanos.
- Otro antecedente más reciente es el de uno de los padres de la Gimnástica, Guts Muts, que en 1771 lanza las siguientes preguntas: " Es moda ahogarse, ¿por qué no es moda saber nadar?, ¿será moda, algún día, saber nadar?, ¿y saber salvar?.
- En América la historia del salvamento comenzó en 1785, es cuando se crea la "Massachussets Human Society". Esta sociedad estaba constituida por socorristas voluntarios y les condecoraba con medallas a los socorristas que realizaban y les pagaban suplementos cuando hacían frente rescates dramáticos en situaciones adversas.
- Según avanza la historia los socorristas van a pasar de ser voluntarios, sin cobrar ni un duro, a ser profesionales, cobrando ya un salario. Esto se dio por primera vez en París con la sociedad denominada "Salvadores del Sena", es un cuerpo experimentado en la lucha contra los ahogamientos.
- Va a surgir uno de los mayores contribuyentes del progreso del Salvamento Acuático, tanto deportivo como humanitario, Raymond Pitet, quien fundó el "Instituto de Salvamento del Mediterráneo", fue el promotor del "Primer Congreso Internacional de Salvamento" en 1878. En cuanto al Salvamento Acuático Deportivo fue el impulsor de la "Federación Internacionale de Sauvetage" y creador de la "Federación Francesa de Salvamento" en 1889. Con esta importante creación hace que prospere el mundo del deporte del salvamento acuático, y además crea las primeras pautas de actuación en cuanto al reglaje de dicho deporte. Comienzan a sucederse las primeras relaciones internacionales con los diferentes organismos competentes referentes a este tema para conseguir la promulgación de la necesidad de tener un personal con cualidades propicias y bien formado para la realización de rescates en el medio acuático, pero también al mismo tiempo se van poniendo las pautas del deporte del Salvamento Acuático deportivo.
- Al otro lado del Atlántico, en EEUU, fue Sumner Kimball quien crea un departamento, dentro de la Secretaría del Tesoro, llamado "United States Lifesaving Service" (Servicio de Salvamento de EEUU), que realizó 175.000 rescates con sumo éxito. En 1915 se crea

- En 1892 se crea en Portugal el Instituto de Socorro de Náufragos.
- En Australia se funda en 1894 "The Surf Life Saving Association". La cual forma un grupo muy competente y ya se comienza a ver el carácter competitivo entre los diferentes clubes que existían. En cuanto a las pruebas que realizaban al competir no están muy claramente definidas, ya que eran de forma subjetiva, es decir, realizaban pruebas que no estaban propiamente establecidas.
- En cuanto al material de rescate, el primer flotador salvavidas se fabricó en 1897 por el Capitán Harry Sheffield para un club de salvamento de África del Sur, era bastante pesado, por lo que pronto sufriría modificaciones que irían mejorando su utilidad. Como podemos observar ya hay una cierta propagación de clubes deportivos que se dedicaban al Salvamento Acuático Deportivo.
- En 1913 se introdujo en las playas de California la tabla de surf para realizar salvamentos. Pero como no se podían efectuar de forma favorable dichos rescates se inventó otra tabla de dimensiones mayores que favorecen la realización de un buen rescate, denominada como "Tabla de Salvamento".
- Ciudades de California como Long Beach y Huntington Beach contrataron socorristas profesionales dedicados a este cometido, y a la vez, en sus ratos de qué hacer, entrenaban salvamento deportivo como preparación. También en Los Ángeles se consiguió establecer, en la playa, la organización denominada "Vigilantes de la Playa", en 1925. Su fundador es Myron Cox, quien acuñó la mítica frase de "PREVENIR UN RESCATE EN LUGAR DE HACERLO". Es en este momento en el que se realizan los primeros enfrentamientos, competitivamente hablando, entre estas ciudades próximas, por la supremacía en el campo del salvamento deportivo en playa.

3. EL SALVAMENTO, UN DEPORTE CASI DESCONOCIDO.

- La Federación Española de Salvamento y Socorrismo participa desde su fundación en dos actividades claramente diferenciadas, pero complementarias y que vienen desarrollándose de forma paralela:
 1. La humanitaria, también denominada profesional a través de la formación, reciclaje y titulación de los Técnicos en Salvamento Acuático, encargados de la vigilancia control y actuación, si fuera preciso, en los lugares destinados al baño público.
 2. La deportiva, a través de la promoción y divulgación del Salvamento Acuático Deportivo, tanto a nivel nacional como internacional.
- La segunda faceta es la que yo voy a desarrollar en este trabajo. Es una faceta de la

y ocupar su puesto junto al resto de actividades acuáticas, como alternativa menos cíclica y monótona, pero más útil.

- Hacer deporte y, a la vez, prepararse para realizar actos humanitarios de salvamento, sin lugar a dudas, constituye una actividad que debería tenerse más en cuenta en educación y en otras áreas sociales.
- En este trabajo trataré de explicar detalladamente todo sobre este deporte y se promoverá su práctica.
- El salvamento acuático, hoy en día es un deporte desconocido por gran parte de la sociedad española, no ocurriendo lo mismo en otros países como Australia, que junto con el rugby son los dos deportes nacionales por excelencia, también en California.
- José María Cagigal realizó una descripción muy completa de las consecuencias de la práctica deportiva, que puede resumir perfectamente el valor infuso del salvamento acuático deportivo, en su libro "Deporte: espectáculo y acción" (1981), y que dice lo siguiente:

"El deporte no es una panacea pedagógica, pero es un instrumento válido en manos de un buen educador; es una conducta humana rica y llena de plasticidad, y este tipo de conductas constituyen un campo fértil para la construcción educativa".

- Esta frase me va a servir como referencia para explicar la idea del salvamento acuático.
- Según dice Cagigal este deporte no es una panacea pedagógica, pero sí es un instrumento válido, es decir, es un buen transmisor de la educación gracias al repertorio tan amplio ventajas que engrandecen a la persona, pero eso sí siempre que esté puesto en manos de un buen educador, que sea gran conocedor de la materia, un gran profesional y un buen psicólogo, que sepa el código de trato con las personas y a la vez que sepa entenderlas y encauzarlas por buen camino. Siempre controlando su propósito íntimo, que es la educación, tanto deportiva como humana, transmitiendo valores humanos fundamentales como son: la formación como personas, el amor a la vida misma y a la de nuestros semejantes, y la acción de salvar vidas de forma desinteresada. Continuando con lo expuesto por Cagigal, podemos afirmar que este deporte ayuda a formar una conducta humana rica, llena de plasticidad, sentido y repleta de responsabilidad. Finalmente Cagigal concluye diciendo que el Salvamento acuático es un campo fértil para la construcción educativa, es decir, que este deporte, debido al amplio repertorio de posibilidades de acción que muestra, es un campo muy fértil para la obtención del fruto tan deseado y preciado como es la educación.
- Cambiando de tercio, hay que destacar la gran importancia que tiene la realización de algún deporte en los más pequeños, no sólo como medio de mejora de la salud, sino como

deportes que más se desarrollan, desde el punto de vista de la muestra y la mayoría de ellos diferentes, dándose una gran variabilidad y repetición, factores importantes en el proceso de aprendizaje y desarrollo.

- Este deporte es uno de los más completos, si pensamos en sus exigencias físicas, psicológicas y humanitarias. Tener que realizar seis pruebas individuales, en las que se debe nadar y franquear obstáculos, dominar el nado con aletas, remolcar un maniquí, bucear lanzar un balón y remar con dos y un remo, requiere grandes dosis de fuerza, potencia, velocidad, agilidad, coordinación y resistencia. Si a esto unimos las pruebas de relevos que se realizan en las que el maniquí sirve de testigo, se desarrolla todo tipo de habilidades con aletas y se emplean materiales de salvamento, nos damos cuenta que, además, se precisa una gran coordinación intergrupala y un trabajo de equipo importante. Y si, finalmente, comprobamos que todo lo que se hace puede servir como entrenamiento para la realización de salvamentos reales de personas accidentadas en el agua, percibimos su enorme y práctico sentido humanitario.

4. ANTECEDENTES DEL SALVAMENTO ACUÁTICO DEPORTIVO (RESEÑA CRONOLÓGICA).

- En cuanto a este deporte atañe, a nivel deportivo, la historia de las competiciones y pruebas de salvamento está ligada, en muchos casos a la de la natación, algo completamente normal si pensamos que la mayor parte de las pruebas que componen el salvamento acuático deportivo, tienen su fundamento en ella misma, como veremos más adelante. Pero podemos mostrar una historia del Salvamento Acuático Deportivo completamente propia y desligada de la de la natación, cuyos antecedentes nuestro a continuación ordenados cronológicamente:
- En 1878; El Instituto de Salvamento del Mediterráneo lleva a cabo la preparación del Primer Congreso Internacional de Salvamento, en Marsella (Francia), el cual es un verdadero éxito. Tras esto se baraja la necesidad de crear un organismo internacional con el objetivo de unir asociaciones interesadas en cualquier de sus vertientes o formas, dentro de las cuales se incluyen tanto el salvamento humanitario como el deportivo, que es el que nos atañe en estos momentos. Esto es una buena puesta en acción para este deporte.
- En 1891; Se crea la "Royal Life Saving Society" en Inglaterra, para disminuir el número de ahogados en este país. Pero también para promulgar, entre el pueblo, estas técnicas de salvar en el agua.
- En 1892; Se crea el "Instituto de Socorro a Náufragos" en Portugal, con el mismo propósito que la organización anteriormente citada.

de Salvamento: S.I.S Natatorium".

- En 1901; En Francia se da un paso importante para el nacimiento del Salvamento Acuático Deportivo, ya que se crea la "Fédération Nationale de Sauvetage", el 1 de Julio de 1901. Va a ir poniendo las pautas de actuación.
- En 1902; En Neuilly Sur Seine (Francia), se celebran los campeonatos de natación, saltos y salvamento de la Marina, la Armada y la Enseñanza, presididos por Emilio Loubet. Con una participación de aproximadamente 1000 deportistas, con las siguientes pruebas: "salvamento náutico con maniquí", "salvamento con incendio", "maniobra de embarcación", "lanzamiento de salvavidas", y "ayuda en accidentes y asfixias".
- En 1910; La Federación Francesa organiza en Saint Quen el Congreso Internacional de Salvamento, durante el que se funda la "Fédération Internationale de Sauvetage et Secourrisme et de Sports Utilitaires", cuya sede se sitúa en París, compuesta por todas las Federaciones Nacionales que persigan la totalidad o parte de sus finalidades y que sean reconocidas por ésta y acepten someterse a sus estatutos. En estos momentos es cuando se produce la movilización de todas las Federaciones Nacionales por y para crear un nuevo deporte que se encuentre regido por las mismas normas en todos los países miembros, para conseguir una cierta uniformidad en la forma de actuar.
- En 1914; Se crea en España la "Sociedad Española de Salvamento de Náufragos", la cual lleva a cabo numerosas actividades de salvamento, tanto a nivel nacional como internacional.
- En 1933; Se crea la "Société Suisse de Sauvetage".
- En 1939; El C.ON.I. incorpora a la S.I.S. en la Federación Italiana de Natación, convirtiéndola en su sección de salvamento.
- En 1949; Se fabrica y se acepta el tipo de maniquí actual, sufrirá ligeras modificaciones hasta llegar al maniquí actual. Aunque a nivel internacional (pruebas entre ambas naciones) se utiliza el mismo modelo de maniquí, a nivel nacional (pruebas entre clubes de la nación), cada país tiene un tipo de maniquí que mejor parece a la organización competente en este ámbito.
- En 1951; Tras la II Guerra Mundial, que como sucedió con el resto de los deportes, impidió el desarrollo normal y divulgación del Salvamento Acuático Deportivo, que reaparece durante la celebración del Congreso Mundial celebrado en Cannes (Francia).
- En 1957; La ya establecida "Sociedad Española de Salvamento de Náufragos" se integra en la Federación Española de Natación como Sección de Salvamento Acuático.

- En 1961; En Enero del presente año se crea legalmente la "Federación Española de Salvamento y Socorrismo" encargada de la divulgación y formación de este desconocido deporte, que exigía en esas fechas un dominio de conocimientos en materia de Primeros Auxilios y Técnicas de Salvamento.
- En este mismo año se celebra el Primer Campeonato del Mundo, con una serie de pruebas que van a ir modificándose y puliéndose a lo largo de la historia. Las cuales explicaré en un apartado más adelante.
- En 1963; La Federación Internacional cambia de nombre, convirtiéndose en "Fédération Internationale de Sauvetage et de Sports Utilitaires".
- En este mismo año se celebra en Barcelona el "Primer Campeonato de España de Tetratlón de Salvamento Acuático", con deportistas titulados en salvamento y socorrismo. Desde entonces los Campeonatos de España se han venido celebrando año tras año.
- En 1965; De nuevo la Asamblea General de la Federación Internacional decide cambiar el nombre, por el actual de "Fédération Internationale de Sauvetage Aquatique", en la que se marcan los siguientes objetivos prioritarios:
 1. Creación, desarrollo y mantenimiento de las instituciones que conciernen al salvamento al borde del agua y en el agua, particularmente el salvamento acuático.
 2. Divulgación y formación por la práctica adecuada del deporte del salvamento.
 3. Búsqueda científica y técnica en el campo acuático, que contribuya al progreso y avance del salvamento acuático.
- En 1971; El presidente de la Federación Catalana de Salvamento y Socorrismo, Francisco José Conde de Lacambra, gran amante y promotor de este deporte, instauro el primer campeonato de salvamento acuático para escolares.
- En 1973; Se suprime la ropa que se utilizaba en las pruebas de piscina, debido a la gran dificultad que producían y con ello el descarado aumento en las marcas en estas pruebas. Y las diferencias entre participantes que subyacen los diferentes tipos de tejidos o tallas en el ropaje.
- En 1983; Se cambia el lanzamiento de salvavidas, por el lanzamiento del balón de salvamento (mucho menos peligroso en salvamentos reales al ser un balón de baloncesto y más práctico al poder conseguirse distancias más largas). En cuanto a la prueba de 200 metros natación con obstáculos, éstos pasan de ser horizontales (colocando entre dos corcheras dos cuerdas paralelas a 2 metros una de la otra de las que no se podía salir a la superficie) a ser verticales (una estructura de red con 70 centímetros de profundidad que no pueden pasarse por encima).

1987, según el apéndice número 1 de la Leyenda de este Reglamento celebrada en Abril de 1987.

- En 1988; Se establecen nuevas pruebas de competición de carácter individual y se crean por primera vez pruebas de competición por equipos, en forma de relevos. Estas pruebas son las que siguen celebrándose actualmente.
- En 1990; Se aprueba el actual Reglamento Técnico Internacional de competiciones de Salvamento Acuático y las nuevas tablas de puntuación, que hoy en día no son utilizadas pues nos regimos simplemente por el tiempo, ya que no existe clasificación general individual y estas tablas eran para este cometido.
- Desde que en el año 1961 se crea la Federación Española de Salvamento y Socorrismo, han sucediéndose una serie de personas en el cometido de presidente. Personas como: Ignacio Martel Viniegra; José Antonio de Pascual López Quesada, Carlos García Riberas, José Martínez Riofrío, Pedro Walch Den Tuinder, Jaime Serrano Pomares, Mercedes Oliveró Capellades, Jorge Lang Lentón, Teresa Paredes Fargas.
- Gracias a la labor grandiosa y poco recompensada de estas personas, a la colaboración de las Federaciones Territoriales, de los Clubes y de los mismos nadadores, el Salvamento Acuático sigue un progreso favorable que con el tiempo verá recompensado este duro trabajo y sacrificio.
- En cuanto a la presidencia de la Federación internacional de Salvamento Acuático también cabe destacar la labor del personal español, como: Ignacio Martel Viniegra y José Antonio de Pascual López Quesada. Pero también han ocupado puestos de dirección dentro de ésta Federación, personas con mucho renombre como: Pedro Walch Den Tuinder (responsable de temas deportivos y coordinador del área de Sudamérica, Portugal y España), y Teresa Paredes Fargas (Presidenta de la Comisión Deportiva Internacional).
- La mejora progresiva es notable dentro de este deporte, de esto nos avala el número creciente, por años, de licencias federativas. Así en 1983 se contaba con 3730, en 1985 había 7579, en 1988 había 8786, en 1991 había 9044, para llegar a nuestros días con unas cifras magníficas. Pero a estos números hay que descartar un buen número de licencias, ya que son los deferentes Técnicos que obtienen la titulación para desempeñar el trabajo profesional.

5. EVOLUCIÓN DE LAS PRUEBAS EN EL SALVAMENTO ACUÁTICO DEPORTIVO.

- El Salvamento Acuático Deportivo va a desarrollarse en dos ambientes diferentes, aunque

- Primeramente me voy a centrar en la evolución histórica de las pruebas de piscina. Para ello voy a hacer cuatro grandes bloques cronológicos en los cuales se desarrolló este deporte utilizando grupos de pruebas distintas:

- Bloque 1: (1961-1973)
- Bloque 2: (1974-1983)
- Bloque 3: (1984-1999)
- Bloque 4: (2000.....)

- En el primer bloque, que comprende los años 1961-1973, se comienzan a realizar una serie de pruebas. Según avanza la historia van a ir puliéndose y modificándose ligeramente hasta llegar a nuestros días.

- Dentro del primer grupo nos encontramos con que, a lo que hoy día llamamos Salvamento Acuático Deportivo, en esta época se llamaba "Natación de Salvamento". Las pruebas encontradas, en una literatura muy escasa referida a este tema, difieren mucho a las de nuestros días. Tanto en el contenido, como es la realización de las diferentes pruebas, como en las formas de realizar la técnica en cada una de las pruebas, como por ejemplo, hasta 1997 la técnica de remolque sin aletas era única y exclusivamente con patada de braza desde la posición decúbito supino sobre la superficie, llevando el maniquí entre las piernas. Después de este año tanto la técnica de remolque de maniquí ha ido progresando en la búsqueda de una mejor eficacia y conseguir así mejores resultados, de ahí la aparición de una nueva técnica, en la que se remolca a crol llevando el maniquí en la espalda, sujeto de la nuca con una mano, mientras que con el otro se continúa con la brazada normal de crol. Esto ocurrió en nuestro país en el año 1997 cuando una nadadora del Club Guacamayo (Albacete) indagó en esta técnica nueva, quedando subcampeona del mundo en la prueba de 50 metros remolque de maniquí sin aletas, a partir de aquí se trató de imitar esta técnica hasta que hoy día la realiza casi todo el mundo, adaptándola e incluso al remolque de maniquí con aletas. Este es el avance más importante en cuanto a la técnica se refiere.

- Es en 1961 cuando comienza la divulgación de este deporte, de ahí que se celebren los Primeros Campeonatos del Mundo, con la instauración de las primeras pruebas de salvamento acuático deportivo a nivel internacional. Estas pruebas son:
 1. "Lanzamiento de salvavidas", que consistía en lanzar el salvavidas, con un peso de 3,5 Kg atado a una cuerda de 30 metros de longitud, en un corredor delimitado por dos cables, con una anchura de 1 metro en los primeros 15 metros y de 2,5 en los siguientes. Se lanzaba dos veces en menos de 45 segundos o tres en menos de 1 minuto 10 segundos.
 2. "Natación con transporte de maniquí", consiste en superar una distancia de 33 metros arrastrando un maniquí.
 3. "Natación transportando diferentes pesos", en la que varían las distancias que se van a recorrer.

metros de la salida y la llegada del largo de la piscina). Estos obstáculos se componían de dos cables colocados horizontalmente y paralelos, a dos metros de distancia, sobre la superficie del agua.

6. "Salvamento con embarcación", se recorría una distancia remando una parte de la misma con un remo y otra con los dos.
7. "Pruebas de los diferentes estilos de natación", se hacía un compendio de estilos y se nadaban combinándolos.

- Esta etapa va a alcanzar el año 1973 con el cumplimiento de estas primeras pruebas de salvamento acuático deportivo. Hasta llegar a la siguiente etapa en la que se modifican ligeramente estas pruebas.

- El segundo bloque engloba los años comprendidos entre (1974-1983), se va a eliminar tajantemente la utilización de ropa en las pruebas de piscina debido a la dificultad que suponía unificar tallas y tejidos y lo que esto influía en el resultado final.

- Se van a realizar modificaciones en las pruebas que ya estaban establecidas, así ocurre con:

1. Se va a cambiar el "Lanzamiento de salvavidas", por el "Lanzamiento del balón de salvamento", que es mucho menos peligroso en salvamentos reales, ya que es un balón de baloncesto, y más práctico, ya que se pueden conseguir distancias más largas.
2. También se cambian los "200 metros natación con obstáculos", éstos pasan a ser verticales, compuestos por una estructura con red con 70 centímetros de profundidad, que no puede pasarse por encima.
3. "Rescate de maniquí sin ropa".
4. "Salvamento con embarcación", remando con uno y con dos remos alternativamente.

- El tercer bloque engloba los años (1984-1999). En este grupo se van a establecer nuevas pruebas de competición de carácter individual y se crean por primera vez pruebas de competición por equipos, en forma de relevos. Estas pruebas son las que se extinguieron en 1999 para dar paso a las actuales pruebas.

- En esta época se van a crear las primeras "tablas de puntuación", que servían para realizar el cómputo total de las pruebas para averiguar qué nadador había ganado la general individual. Cada tiempo realizado en cada una de las pruebas se correspondía con un cierto número de puntos, que sumados con los de las demás pruebas daban el total de puntos obtenidos en el campeonato.

- Las pruebas que se practicaban en esta época se van a dividir en dos grupos:

- Individuales.

para el Campeonato de España de Natación por equipos de las seis comunidades, según el siguiente orden reglamentario:

1. "200 metros natación con obstáculos".
 2. "100 metros rescate de maniquí con aletas".
 3. "Lanzamiento de balón salvavidas".
 4. "100 metros prueba combinada de salvamento".
 5. "50 metros rescate de maniquí".
 6. "150 metros rescate con embarcación".
- Las pruebas por equipos son un total de tres, que se realizan por cuatro miembros de cada equipo a modo de relevos, siendo también obligatorio que se realicen por todos los equipos participantes, según el siguiente orden reglamentario:
1. "4*25 metros relevo de maniquí".
 2. "4*50 metros relevo de salvamento".
 3. "4*50 metros relevo con boya torpedo".
- Las competiciones son iguales para ambos sexos, debiendo realizar las mismas pruebas, teniendo en cuenta que las tablas de puntuación difieren de los hombres a las mujeres, ya que están adaptadas al nivel de sus marcas. A excepción de los "100 metros combinada de salvamento", que se acorta el buceo de dicha prueba de 20 metros a 15 con el propósito de adaptarse a sus características biológicas, pero todo esto lo explico más detalladamente a continuación en la descripción de las diferentes pruebas que se dan en esta época.
- Las clasificaciones se contabilizan mediante las marcas de los participantes, que se miden en unidades cronométricas y/o métricas que se convierten en puntos mediante el sistema de puntuación, según una curva exponencial por encima de los 200 puntos, correspondiéndose los records con 1000 puntos ("Tablas de puntuación"), que anteriormente he hecho referencia.
- Las clasificaciones realizadas en los diferentes campeonatos se muestran como:
1. Individuales (existe la clasificación "Individual por Pruebas", que es el lugar que ocupa cada nadador tras el resultado que realiza en cada una de las 6 pruebas individuales, y posteriormente está la "General Individual" en la que se suman las cinco mejores pruebas):
 - Masculina.
 - Femenina.
 2. De relevos (existe la clasificación "Individual por Relevos", que es el lugar que ocupa cada equipo tras el resultado que realiza en cada uno de los tres relevos y posteriormente está la "General de Relevos", en la que se suman los resultados de los tres relevos):

General Individual" más los resultados de la "Clasificación General de Relevos")

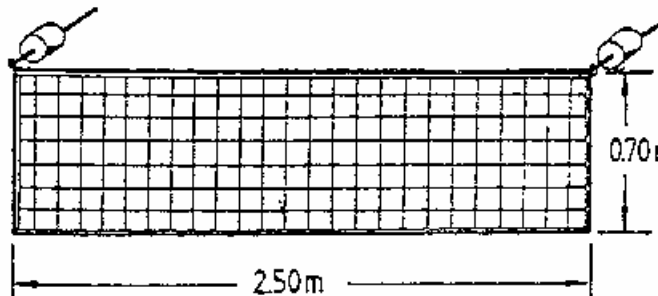
- Masculina.
- Femenina.

4. Clasificación conjunta (se haya sumando la "Clasificación por equipos" femenina y masculina).

- Las pruebas que se realizaban en estos años poseían la siguiente descripción:

1. "200 Metros Natación con obstáculos": esta prueba consiste en recorrer una distancia de 200 metros, con un estilo libre de natación, franqueando por debajo del agua 8 obstáculos, que distan 12,5 metros de la pared de salida y la de virage (tanto en piscina de 25 metros, como de 33 o de 50), de tal forma que entre cada obstáculo quede una distancia de 25 metros para poder nadar. Los obstáculos se colocan al ras de la superficie, perpendiculares al suelo, con una profundidad de 70 centímetros y atados por cuerdas, de las esquinas superiores a las corcheras que limitan la calle del obstáculo.

- El obstáculo es de la siguiente forma y posee estas dimensiones:



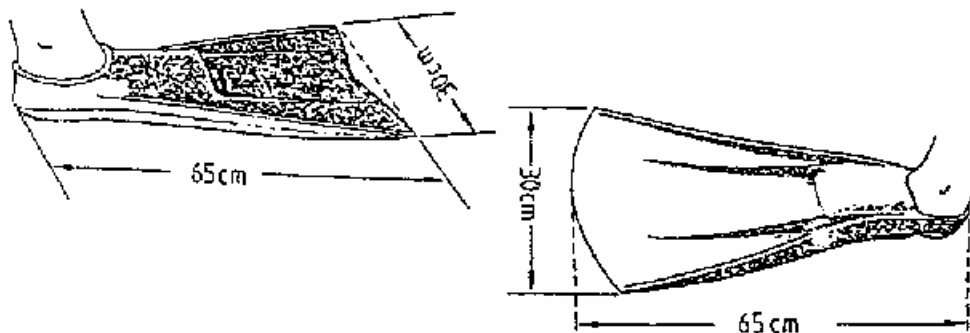
- El paso de obstáculos se realiza de la siguiente forma: según se aproxima el nadador al obstáculo este realiza una fuerte entrada de la mano hacia abajo, acompañado de una potente patada de mariposa que favorece el descenso. Se puede pasar de dos formas, bien pisando el suelo, impulsándose en él hacia delante y saliendo hacia la superficie para comenzar el nado normal de crol, o bien sin pisar que es más eficaz, la entrada al obstáculo se realiza de la misma forma que en el anterior, pero cuando se alcanza la base del obstáculo con las manos en punta de flecha, se arquea el cuerpo hacia arriba, se da brazada de una braza seguida de una patada, también de braza y se sale a la superficie



2. "100 Metros Rescate de Maniquí con Aletas": la prueba comienza realizando la distancia de 50 metros de nado libre con aletas. Al finalizar dichos 50 metros tiene que recoger un maniquí que se encuentra sumergido en el agua (a una profundidad de 1,80 a 3,00 metros), apoyado en la pared de salida con sus pies y con la cabeza orientada hacia la otra pared. El nadador lo recoge, sin necesidad de tocar la pared, y vuelve a realizar la misma distancia de 50 metros remolcándolo, utilizando cualquier técnica de remolque, siempre y cuando la cara del maniquí que de por fuera de la superficie del agua y sin poder cogerlo de la garganta, la boca y la nariz. Las aletas deben cumplir una medición reglamentaria, de 65 centímetros de largo y de 30 de ancho, como máximo. Si las aletas de un nadador se exceden en estas medidas los jueces no le permitirán realizar la prueba, a menos que las cambie por unas reglamentarias.

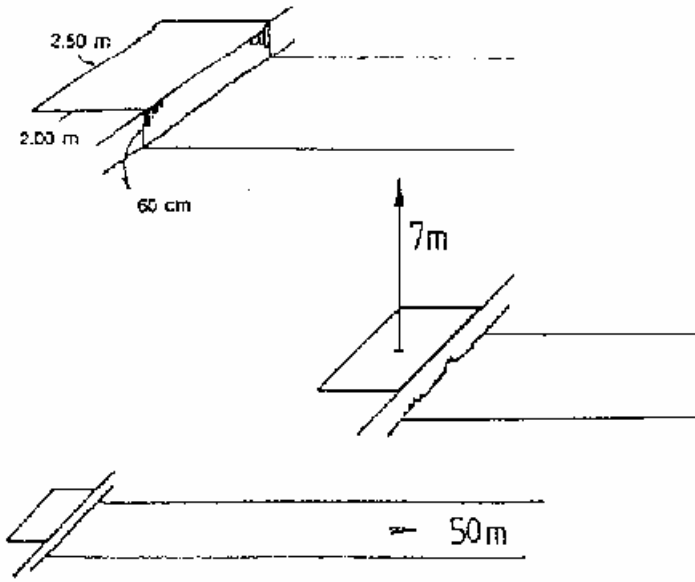


La forma y las medidas que deben cumplir las aletas son:

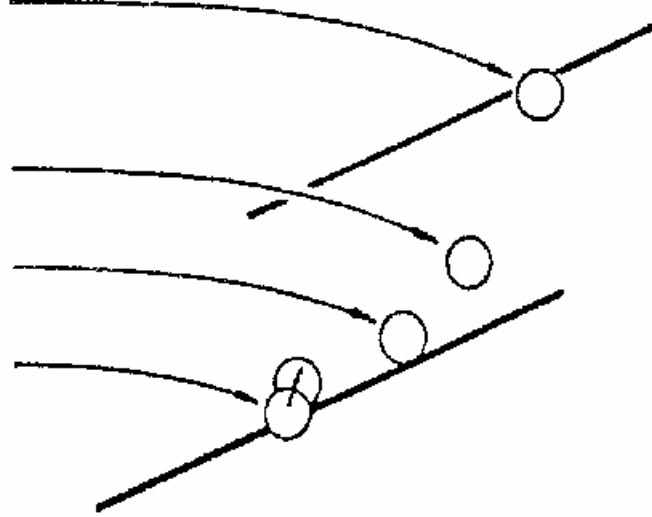


ancho y 50 de largo. La zona de lanzamiento también está delimitada, es un rectángulo de 2,5 (que es la anchura de la calle) * 2,00 metros. Este rectángulo debe estar a 60 centímetros del suelo y debe cumplir unas características en cuanto altura del techo, que son 7 metros. El lanzador dispone de 1 minuto 40 segundos para efectuar los lanzamientos que desee, figurando como resultado el que consiga mayor distancia.

- Las dimensiones como anteriormente he definido son las siguientes:

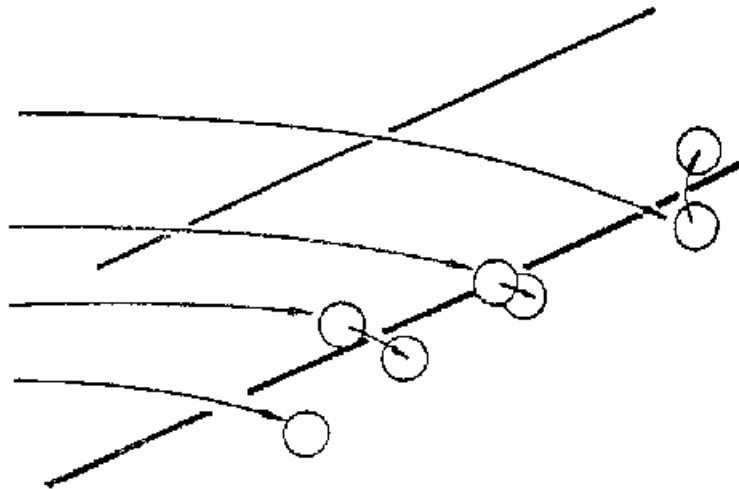


- Para que el lanzamiento se considere válido debe dar el primer bote dentro de la calle delimitada no siendo necesario que se quede dentro después de este primer bote. Si bota en la línea y después bota fuera de la calle, se considerará como nulo. Y si bota en la línea y después bota dentro de la calle se considerará como válido.
- Unos ejemplos de lanzamientos "válidos":



- Unos ejemplos de lanzamientos "nulos":

- La técnica de lanzar el balón consiste en: realizar movimientos circulares con el balón,

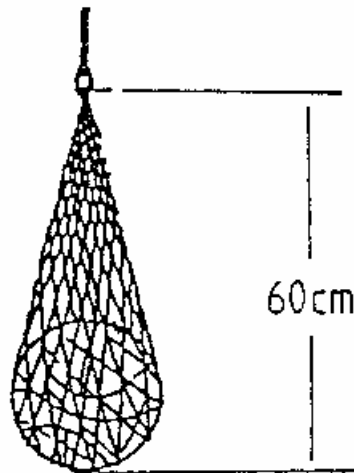


bien en el plano transversal, o bien en el sagital, con éste agarrado por la cuerda, ya que si se toca la red es motivo de penalización. Si lanzamos el balón con vueltas en el eje transversal, sobre la cabeza, debemos colocarnos de espaldas a la calle y realizamos una vuelta amplia seguida de otra más corta, el motivo de esto es que el balón adquiera frecuencia y con ello velocidad, y cuando realizamos tres o cuatro vueltas lo soltamos por el lateral, desde la posición de espaldas. Y si se opta por lanzar con vueltas en el eje sagital, que es más preciso pero también más corto el lanzamiento, el participante se coloca de frente a la calle de lanzamiento, efectúa las vueltas correspondientes como he explicado anteriormente, pero en el plano sagital, y lo lanza de frente a la calle de

...nada, pero este no es el caso, pues se trata de un deporte en el que se encuentran en la piscina, consiste en sacar a tres individuos del agua, con el balón, que se encuentran dentro de una de las calles de la piscina en un tiempo de 150 segundos.



- Las características del balón son las siguientes



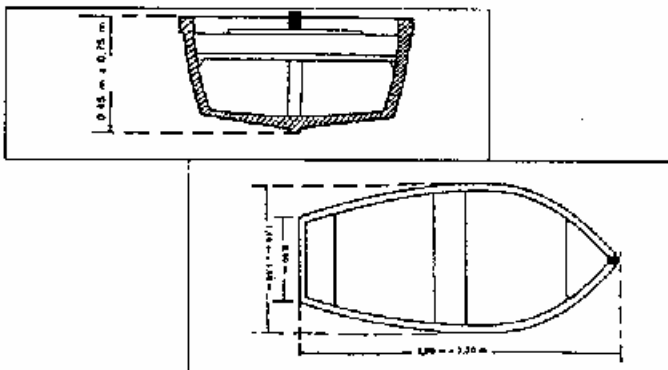
4. "100 Metros Combinada de Salvamento": consiste en nadar, a estilo libre la distancia de 50 metros, dar obligatoriamente el viraje en la pared y bucear, 20 metros los hombres y 15 las mujeres, recoger un maniquí que se encuentra sumergido a una profundidad entre 1,80 y 3,00 metros, con la cabeza mirando a la pared más próxima a éste, y remolcarlo hasta finalizar los 100 metros, es decir 30 metros los hombres y 35 las mujeres. Es una de las pruebas más duras del salvamento acuático deportivo en piscina.



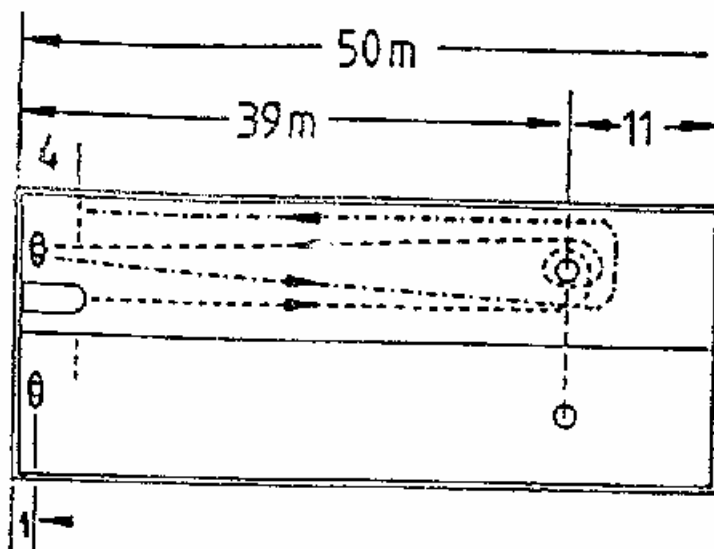
5. "50 Metros Rescate de Maniquí": es la prueba considerada como reina dentro del salvamento acuático deportivo. Consiste en realizar, a nado libre la distancia de 25 metros, recoger el maniquí, que se encuentra sumergido de 1,80 a 3,00 metros con los pies tocando la pared, y remolcarlo otros 25 metros hasta llegar a la pared de llegada.

6. "150 Metros Rescate con Embarcación": en esta prueba se incluye un material peculiar como es la "barca de salvamento". Cabe destacar que esta prueba se puede hacer de dos formas diferentes: en "piscina" y en "aguas abiertas o lineal". En "piscina", la prueba se realiza en piscinas de 50 metros. Consiste en saltar a la barca desde el borde de la piscina tras un ligero impulso de la misma con ambas manos para que esta avance, colocar los remos en las "chumaceras" (anclaje donde se colocan los remos para poder remar), remar con dos remos una distancia de 77 metros para rescatar al maniquí que se encuentra flotando por los muñones, perpendicular al suelo en la línea de salida a 1 metro de distancia. A 39 metros se encuentra una boya a la cual se la debe girar una vuelta y media para posteriormente volver a rescatar al maniquí. El que realiza la prueba cuando se acerca al maniquí debe realizar un giro de 360 ° de tal forma que la popa de la barca quede mirando a dicho maniquí, ya que es el único sitio por donde se puede rescatar si no queremos ser penalizados. Para rescatarlo hay que depositar los dos remos dentro de la barca, ir a la popa de la misma e izar el maniquí hasta el nivel medio de su cuerpo, depositarlo otra vez en el agua y volver a la proa de la barca en la posición de pie, donde con un remo se rema de nuevo hasta la boya (38 metros), se realiza medio giro y se vuelve otra vez a la línea de salida (35 metros), que se encuentra a 4 metros de la de salida. Esta diferencia es debida a que cuando llega el participante con la barca debe tener unos metros de frenada porque sino se golpearía con el muro de donde se sale.

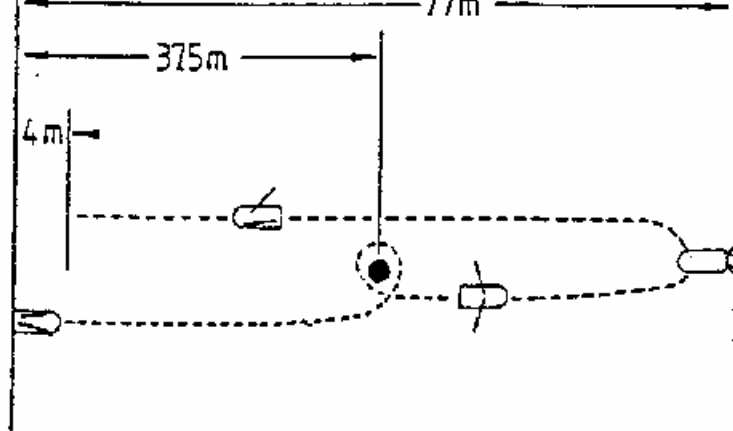
La prueba "en aguas abiertas o lineal" difiere en parte de la prueba anterior. Esta se va a desarrollar de forma lineal, con una ida y con una vuelta, a diferencia de la interior, que tenía dos idas y dos vueltas. Consiste en salir desde el puerto al aviso del juez remando con dos remos 77 metros, al igual que la anterior, llegar a una boya situada a 37,5 metros de la línea de salida, realizar una vuelta y salir remando en la misma dirección, también con dos remos, hasta llegar donde se encuentra el maniquí, donde realizamos un giro completo para rescatarlo por la popa. Una vez que le hemos rescatado de la forma anteriormente citada, se coloca el participante en la proa de la barca, coge un remo y rema ininterrumpidamente, 73 metros, hasta llegar a la línea de meta que se encuentra a 4 metros de la de salida, esta diferencia es debida a que cuando llega el participante con la barca debe tener unos metros de frenada porque sino se golpearía con el muro de donde se sale.



El recorrido de la embarcación en piscina de 50 metros es el siguiente:

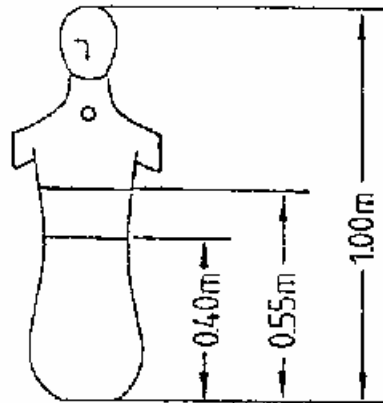


El recorrido de la embarcación en aguas abiertas es el siguiente:



7. "4 * 25 Relevo de Maniquí": este relevo consiste en que los cuatro miembros del equipo de relevos deben cubrir la distancia de 25 metros remolcando el maniquí sin aletas. Los componentes del relevo se colocan dentro del agua de la siguiente forma: los que cubren la primera posta y la tercera, se colocan en la pared de salida y los de la segunda y cuarta en la pared de enfrente, esto siempre que se trate de piscinas de 25 metros, ya que en las de 50 se colocarían, el de la primera posta, en la línea de salida, los de la segunda y la cuarta en el medio de la piscina, sin poderse agarrar a las corcheras, ya que es motivo de descalificación y finalmente el de la cuarta posta se sitúa en la pared contraria a la de salida. La norma de este relevo es que no se puede soltar el muñeco hasta que el compañero lo haya agarrado, también como la de las demás pruebas, no se puede sumergir la cara del maniquí por debajo de la superficie del agua, tampoco se le puede agarrar de la garganta, la nariz o la boca.
8. "4 * 50 Relevo de Salvamento": en este relevo el encargado de cubrir la primera posta realiza 50 metros de nado libre con aletas. Cuando este toca la pared, sale el compañero y realiza 50 metros buceo con aletas, recoge el maniquí que se encuentra sumergido al final de su trayecto, con los pies apoyados en la pared, lo sube y se lo pasa al compañero. Éste realiza 50 metros remolque de maniquí sin aletas y cuando toca la pared lo pasa al último relevista que realiza 50 metros remolque de maniquí con aletas. En este relevo se cumplen las mismas normas que en el anterior.
9. "4 * 50 Relevo de Boya Torpedo": en este relevo los participantes van a realizar las siguientes pruebas siguiendo su orden. El primero va a realizar 50 metros de nado libre. El segundo 50 metros de nado libre con aletas. El tercero 50 metros de nado libre y remolcando la "boya torpedo", la cual se pasa al cuarto relevista, que se la pone, mientras que el tercero se agarra a la misma, teniendo que remolcar el cuarto a la boya y al tercero que hace a la vez de víctima. La "boya torpedo" es uno de los materiales utilizados en los rescates de salvamento acuático reales, tiene forma alargada y rectangular, se cierra

- **EL MANIQUÍ.** Las características y medidas del maniquí son las que muestro a continuación en el gráfico. En cuanto al peso, este difiere según la cantidad de agua con la que se llene. En las pruebas absolutas en las que se utiliza debe estar totalmente lleno de agua, a excepción de la prueba de 150 metros salvamento con embarcación, que se llena por la mitad para que éste flote por la línea de 0,4-0,55. Además el maniquí posee dos pequeños pesos. En las pruebas infantiles se quitan ambos pesos circulares que éste posee en la parte ventral a media altura y en las de cadetes, sólo se quita uno.



- Y finalmente, el cuarto grupo, que comprende desde el 2000 hasta nuestros días. En este bloque se ha producido una revolución del deporte del Salvamento acuático deportivo. Se pasó a una transformación de las pruebas, a la eliminación de unas y a la creación de otras.
- Se cambió de ser una competición a estilo de exatlón a ser una competición como son las de hoy día las de natación, en las que se compite en las pruebas que más a gusto se encuentra el deportista y dejando a un lado las demás. Se ha acabado con el deportista completo y se ha pasado a la especificidad en las respectivas pruebas.
- Se han eliminado pruebas como la de "150 metros salvamento con embarcación" y la de "Lanzamiento de balón". Lo que ha restado gran parte de la espectacularidad creciente que ofrecían estas pruebas en las competiciones, pues son pruebas que atraían mucho a los participantes habiendo gran rivalidad entre ellas. Uno de los motivos de su eliminación es el engorro que produce el montar dichas pruebas, pues se dispone de espacios habilitados al caso para que se puedan efectuar, además de un material que no es nada barato y de la cantidad de tiempo que lleva realizarlas, no siendo factible introducirlas dentro de un campeonato, lo cual han optado por quitarlas, decisión que no apoyo en absoluto.

invariable su realización.

- También han aparecido dos pruebas nuevas, que son: los "100 Metros Socorrista" y los "200 Metros Supersocorrista". Estas pruebas, como ocurre con las ya existentes, requieren un cierto grado de capacidad para poder realizarlas, además de duro entrenamiento.
- La prueba de "100 Metros Socorrista" consiste en salir desde el podium de salida al oír la señal del árbitro, nadar la distancia de 50 metros con las aletas y el tubo de rescate enganchado sobre el cuerpo, llegar al bordillo de salida (si se trata de piscina de 25 metros) enganchar el tubo de rescate al maniquí, que nos espera hundido a media altura en posición vertical, y realizar la distancia de 50 metros remolcándolo hasta llegar a la mencionada distancia de 100 metros.
- Y finalmente la prueba de "200 metros supersocorrista" consiste en: salir desde el podium de salida al oír la señal del árbitro, nadar la distancia de 75 metros de nado libre, cuando se finaliza esta distancia hay que recoger un maniquí que se encuentra sumergido y se remolca 25 metros. Tras llegar al bordillo y tocarlo se suelta el muñeco y se recoge el tubo de rescate y las aletas para ponérselas y nadar la distancia de 50 metros. Una vez completada esta distancia se coloca el tubo al maniquí, que nos aguarda en la pared hundido a media altura en posición vertical, y se remolca los restantes 50 metros para llegar a la distancia de 200 metros como indica la prueba.

6. MEDALLERO ESPAÑOL EN CAMPEONATOS DEL MUNDO POR SELECCIONES NACIONALES HASTA 1992.

1961 (Esch/Alzette .Luxemburgo)

Medalla de plata por equipos femenino.

Medalla de plata por equipos masculino.

1962 (Roma .Italia)

Medalla de plata por equipos femenino (Tomás. Fernández Misa, Fraile, Zazo).

Medalla de bronce por equipos masculino (Castiñeira, Asensi, López, Plaza).

Medalla de bronce en la clasificación general individual femenina.

1963 (París .Francia)

Medalla de plata en la clasificación general individual masculina (Plaza).

Medalla de bronce por equipos masculino (Plaza, Asensi).

1964 (Argel .Argelia)

Dos Medallas de oro en 200 mts. natación con obstáculos vestidos (Angeles Villar y Manuel Plaza).

Medalla de plata por equipos masculino.

1967 (Salzburg .Austria)

Medalla de oro en 200 mts. natación con obstáculos vestidos (Juan Claret).

Medalla de bronce por equipos masculino (Plaza, Claret Martínez, Ferrer).

Medalla de bronce en 200 mts. natación con obstáculos vestidos (Eulalia Castañé).

Medalla de bronce en 50 mts. rescate del maniquí vestido (Juan Claret).

1968 (Trier .Alemania)

Medalla de oro en 150 mts. salvamento con embarcación (Hortensia Graupera).

Medalla de bronce por equipos femenino (Castañé, Graupera, Mayr, Paredes).

1969 (Roma .Italia)

Medalla de oro por equipos femenino (Reparaz, Graupera, Cuesta, Paredes).

Medalla de oro en la clasificación general individual (Hortensia Graupera).

Medalla de oro en 200 mts. natación con obstáculos vestidos (Lourdes Reparaz).

Medalla de plata en 150 mts. salvamento con embarcación (Hortensia Graupera).

Medalla de plata en 50 mts. rescate del maniquí vestidos (Alicia Cuesta).

Medalla de plata en lanzamiento de salvavidas (Lourdes Reparaz).

Medalla de bronce en la clasificación general individual (Teresa paredes).

1970 (Varna .Bulgaria)

Medalla de plata por equipos femenino (Reparaz, H. Graupera, R. Graupera, Paredes).

Medalla de plata por equipos masculino (Plaza, Claret, Sastre, Fernández).

Medalla de bronce en la clasificación general individual (Lourdes Reparaz).

1972 (Vittel .Francia)

Medalla de oro por equipos femenino (Sibillen, Gutierrez, Alzaga, Paredes).

Medalla de oro en la clasificación general individual (Tini Sibillen).

Medalla de oro en 200 mts. natación con obstáculos vestidos (Tini Sibillen).

Medalla de oro en 50 mts. rescate del maniquí vestidos (Tini Sibillen).

Medalla de oro en 150 mts. salvamento con embarcación (Teresa Paredes).

Medalla de plata en 200 mts. natación con obstáculos vestidos (Alida Gutierrez).

Medalla de plata en lanzamiento de salvavidas (Teresa Paredes).

Medalla de bronce por equipos masculino (Fuentes, Fernández, Sastre, Gran).

Medalla de bronce en la clasificación general individual (Teresa Paredes).

Medalla de bronce en 200 mts. natación con obstáculos vestidos (Victoria Alzaga).

1974 (Barcelona .España)

Medalla de oro por equipos femenino (Gutierrez, Alberti, Perucha, Paredes).

Medalla de oro por equipos masculino (Fernández, Fuentes, Vilanova, Gran).

Medalla de oro en la clasificación general individual (Teresa Paredes).

Medalla de oro en 150 mts. salvamento con embarcación (Teresa Paredes).

Medalla de oro en 50 mts. rescate del maniquí vestidos (Elsa Alberti).

Medalla de oro en 150 mts. salvamento con embarcación (Eufemiano Fuentes).

Medalla de plata en la clasificación general individual (Elsa Alberti).

Medalla de bronce en 150 mts. salvamento con (Alida Gutierrez).
Medalla de bronce en 150 mts. salvamento con (Javier Fernández).
Medalla de bronce en 50 mts. rescate del maniquí Vilanova).

1976 (Berlín .Alemania)

Medalla de oro en 150 mts. salvamento con embarcación (Teresa Paredes).
Medalla de plata en 50 mts. rescate del maniquí (Magda Amat).

1978 (Londres .Inglaterra)

Medalla de plata en 150 mts. salvamento con embarca (Conchita Perucha).
Medalla de plata en 150 mts. salvamento con embarca (Francisco Gran).

1981 (Sofia .Bulgaria)

Medalla de bronce por equipos femenino (M. Amat, E. Amat, M. Carratala)
Medalla de bronce en lanzamiento de salvavidas (Ignacio Dieste).

1983 (Varsovia .Polonia)

Medalla de bronce en 50 mts. rescate del maniquí (Federico Perera).

1987 (Warendort .Alemania)

Medalla de oro en 200 mts. natación con obstáculos (Nuria Carratalá).
Medalla de plata en 50 mts. rescate del maniquí (Rosi Ortiz).
Medalla de plata en lanzamiento de balón salvavidas (Rosi Ortiz)
Medalla de bronce por equipos femenina (Ortiz, Romero. N. Carratalá, Escatllar).

1991 (Jónkoping .Suecia)

Medalla de plata en las competiciones por equipos femenino (Escatllar Rodríguez,
San Nicolás, A. Ortiz).
Medalla de bronce por equipos femenino (Escatllar. Ortiz. Rodríguez, San Nicolás,
N. Carratalá).
Medalla de bronce en relevo de salvamento 4X50 mts. (Escatllar, Ortiz, Rodriguez,
San Nicolás).

7. ¿CÓMO ENTRENAR LA PRUEBA DE 100 METROS COMBINADA DE SALVAMENTO?

ASPECTOS A TRABAJAR:

- Preparación física en seco y en agua: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad...
- Técnica de estilo de nado: acción de las piernas (fase ascendente con dos batidos de los pies, y la fase descendente con seis batidos de los pies) y la acción de los brazos (fase

remolque, pies de arrastre, inmersión.

RECOGIDA DEI. MANIQUI:

- **Piscina de 25 metros.** La llegada al maniquí será realizada en paralelo con el fondo de la piscina. La recogida de éste será lateral por axilas o frente-nuca, al mismo tiempo se recogen **las** piernas para impulsarnos del fondo de la piscina con los dos pies a la vez. La salida a la superficie como la entrada será en diagonal.
- **Piscina de 50 metros.** La actuación en la piscina de 50 metros será lo misma que en la de 25 metros excepto que en el momento de la recogida del maniquí deberemos elevarlo con una mano por detrás de la cabeza, momento que aprovecharemos para colocarnos debajo del mismo para controlar la presa e impulsarnos hacia la superficie en diagonal.

SISTEMAS DE REMOLQUE:

- Nuca, Axilas, Axila-pecho, Sienes, Nuca-frente.

PIES DE ARRASTRE:

- Braza, Mariposa, Espalda, Crol, Bicicleta.

INMERSIÓN

- Realizar la inmersión justamente después de haber realizado los 50 metros de nado libre. Se realizará una brazada de braza seguida de una patada del mismo estilo a continuación este proceso se repetirá hasta alcanzar el maniquí que se encuentra a 20 metros para los hombres y a 15 metros para las mujeres. El recobro de la brazada será muy pegado al cuerpo para evitar al máximo la fuerza de resistencia al avance del socorrista.

PROGRESIÓN DE LOS EJERCICIOS EN LOS 100 MTS. COMBINADA

- Para empezar, creo que sería importante dividir la vida deportiva de todo socorrista en tres etapas:
- La 1ª etapa, englobaría el proceso de captación del socorrista, su formación básica y la toma de contacto con sus primeras competiciones. El deportista aprenderá en esta etapa las principales técnicas de natación, inmersiones y salvamento deportivo necesarias para participar en esta prueba, por supuesto se hará a un nivel muy básico (nivel de iniciación). Se trabajará en el medio acuático a un nivel general. No centrándose únicamente en el salvamento, sin llegar a la especialización.

En la 2ª etapa trataremos de perfeccionar los puntos tratados con anterioridad en la

- En la 3ª etapa nos encontramos con socorristas maduros en los que trataremos de conseguir el mejor rendimiento buscando el máximo nivel. El trabajo con materiales auxiliares será más persistente (palas, aletas, gomas elásticas...). Habrá trabajos lastrados, incluso podremos utilizar balones medicinales.

HABILIDADES Y EJERCICIOS TIPO EN LA CONSECUION DE LOS GESTOS TECNICOS EN LA VIDA DEPORTIVA DE UN SOCORRISTA EN LA PRUEBA DE LOS 100M. COMBINADA DE SALVAMENTO.

1ª ETAPA:

- Iniciación a la técnica de los pies de crol, ayudándose de material auxiliar como tablas, pared... Ejemplos: pies de crol laterales con tabla y pies de crol en posición de decúbito prono con el material citado anteriormente.

- Iniciación a la técnica de los brazos de crol ayudándose de material auxiliar como tablas, pull-boys, churros, pared,... Ejemplos: brazos de crol con tabla y brazos de crol con pull-boy.

- Introducción a la respiración y coordinación del estilo crol. Ejemplos: respiración bilateral y punto muerto.

- Introducción a las salidas de competición. Ejemplos: salidas de cabeza en agujero con aros en posición horizontal.

- Iniciación a la técnica de los volteos de estilo crol. Ejemplos: volteo por parejas con y sin pared.

- Introducción a las inmersiones. Ejemplos: competiciones de buceo y búsqueda de aros bajo el agua.

- Introducción a la patada de braza. Ejemplos: pies de brazo en posición de decúbito supino y decúbito prono.

- Introducción a la brazada de braza. Ejemplos: brazos de braza con pull-boy entre las piernas y alternar brazo derecho e izquierdo de braza con una tabla.

- Iniciación a la técnica de los pies de mariposa, espalda y bicicleta. Ejemplos: pies con tabla de mariposa, espalda y bicicleta.

- Enseñanza y práctica de los remolques de nuca, axilas y pecho. Ejemplos: realizar los remolques anteriormente citados para arrastrar muñecos y compañeros.

- Iniciación o la recogida y llegada con maniquí. Ejemplos: efectuar el gesto técnico de lo recogida y lo llegada.

- Juegos combinados, Ejemplos: juegos de nado e inmersiones: waterpolo, watervoley...

puños cerrados, cabeza fuera del agua o tratando de tocar las axilas con el dedo pulgar durante el recobro.

Perfeccionamiento de los volteos con o sin pared, realizándolos individualmente.
Ejemplo: voltear con apoyo en material auxiliar con o sin pared

Perfeccionamiento del trabajo de salidas. Ejemplo: salidas de cabezas introduciéndose por aros en posición vertical u horizontal.

Perfeccionamiento del trabajo de las inmersiones utilizando materiales auxiliares.
Ejemplo: bucear con aletas y tubo.

Perfeccionar el trabajo de los pies con aletas. Ejemplo: pies de crol, espalda y mariposa con aletas.

Perfeccionamiento del estilo de braza. Realizando diversos ejercicios de técnica.

Juegos combinados. Ejemplos: bucear con camiseta y aletas buscando aros esparcidos por la piscina.

3ª ETAPA:

- Trabajo de inmersiones lastradas, combinándolas con ejercicios anteriores Ejemplos: bucear con camiseta y aletas buscando aros esparcidos por la piscina.

- Juegos combinados. Ejemplos: juegos de nados e inmersiones como waterpolo, watervoley...

- Ejercicios encaminados a ganar potencia muscular en los miembros superiores e inferiores con aletas y palas. Ejemplos: brazos de crol, espalda y braza con palas y pull-boy, pies de crol y espalda con aletas.

- Trabajar la patada de braza con balones medicinales, con o sin ropa, y con gomas elásticas. Ejemplos: pasar el balón medicinal de una mano a otra, pasar el balón al compañero...

- Proseguir con el perfeccionamiento de los remolques conseguidos anteriormente y enseñarles tres nuevos: remolque de dos accidentados por un solo socorrista y los remolques de un accidentado con dos o tres socorristas realizar los remolques lastrados e introducir elementos como las aletas. Ejemplos: realizar estos remolques nuevos con o sin la ayuda de aletas y con o sin lastre.

- Perfeccionamiento de la recogida y llegada del maniquí. Ejemplos: Perfeccionar el gesto técnico tratando de buscar el mayor rendimiento.

- CLAUDE DUBOIS Y JEAN PIERRE ROBIN (1992). "Natación". Ed. Agonos.
- CONSULTOR DIDÁCTICO (1978). "*Maravillas del Saber*". Tomo 12 (Deportes).
- CRUZ ROJA ESPAÑOLA: "Servicios preventivos. Socorrsmo Acuático". Año 1997.
- FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO. "*Memorias anuales, 1961 a 1991*". Madrid.
- FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO (1997). "*Normativa de Competiciones en Piscina*". Julio de 1997.
- FRANCISCO CAMIÑA FERNÁNDEZ Y OTROS: "*El Entrenamiento en jóvenes nadadores*". INEF Año: 1995.
- JAMES E. COUNSILMAN (1990). "*La Natación*". Ed. Hispano Europea. Barcelona.
- MAGLISCHO, E.W (1986). "*Nadar más rápido*". Ed. Hispano-Europea. Barcelona.
- MARIANO GARCÍA BARGUILLA (2000). "*Iniciación al Waterpolo*". Ed. Gymnos. Madrid.
- MARIO LLORET RIERA (1998). "*Waterpolo. Técnica - Táctica - Estrategia*". Ed. Gymnos. Madrid.
- NAVARRO, F. ARELLANO, R. CARNERO, C y GOSALVEZ, M. (1990). "*Natación*". Comité Olímpico Español. Madrid.
- O'FARRILL, E. (1971). "*Salvamento y socorrismo. (El Deporte de la Caridad)*". DEPORTE 2000, año III, nº 25, Febrero de 1971. Consejo Superior de Deportes. Madrid.
- OLLERO, M. (1998). "*Curso Internacional de Salvamento Acuático*". F.C.M.S.S. (Toledo).

(Portugal).

- PALACIOS, J. (1988). *"Salvamento y Socorrismo Acuático Deportivo"*. Guadalajara, 5 de Enero de 1988.
- VARIOS: *"Salvamento Acuático y primeros auxilios"*. Federación Española de Salvamento y Socorrismo Año 1998.
- VARIOS: *"Salvamento Acuático, Salvamento Deportivo y Psicología"*. Xaniño.
- VARIOS: *"Salvamento y Socorrismo, una Aproximación Interdisciplinar"*.

