

EL FEED BACK EN LAS COMPETICIONES DE NATACION DE CATEGORIAS MENORES

Tomás Hernández Barreda
Tomasbarreda@gmail.com

Resumen

Las competiciones de natación, como en cualquier otro deporte, deben ser una forma de enseñanza y una parte de la evaluación del trabajo que hacemos. Si en algún momento descuidamos esos dos factores e inclinamos la balanza en uno u otro sentido, dejaremos de educar a nuestros deportistas y probablemente estemos perdiendo talentos deportivos. La idea de este artículo es intentar reflexionar sobre la evaluación del proceso de enseñanza de la competición desde un punto de vista competitivo y las valoraciones que hacemos a nuestros deportistas en los eventos.

Palabras clave: Evaluación, competición, feed back

"No es comparable la fuerza que se gasta en un entrenamiento, por intenso que éste sea, a la que se pierde en una competición. El factor nervios resulta básico. Esa tensión no esté en los entrenamientos"

Oscar Atleta (Sánchez, 1996)

1. INTRODUCCIÓN

Partiendo de una visión integral del individuo, y en tanto que éste forma parte del sistema educativo, hemos de considerar a nuestros deportistas como alumnos inmersos en un proceso de enseñanza-aprendizaje (Meroño y Calderón, 2013; Castejón, Giménez, Jiménez y López, 2003), sin sacarlos del planteamiento competitivo (RFEN, 1998; Moreno, Murcia y Sanmartín, 1998) y entender al entrenador como un profesor (Ruiz, 2014) independientemente del estilo de enseñanza del docente (Castejón y cols., 1995; Tella, 2001).

En este sentido, únicamente debemos adaptar los objetivos y contenidos a nuestro deporte, manteniendo una metodología educativa, tanto en sistemas como en métodos de enseñanza (Meroño y cols., 2013; Castejón y cols., 2003), y un variado proceso de evaluación. Estas variables deberán colocarse ordenadamente como una progresión, tanto a lo largo de la temporada, como durante toda su carrera deportiva (Bañuelos, 1999).

Desde este punto de vista, las competiciones se convertirían en una parte del proceso evaluador, no en el único, porque la evaluación debe ser un proceso más amplio.

Las competiciones, simplemente, tratan de poner en práctica conjuntamente todo lo aprendido y lo que somos capaces de realizar en los entrenamientos, por separado o junto. Podríamos decir que son una especie de ensayo general con todos los componentes que anteriormente hemos aprendido y evaluado por separado en el entrenamiento a los que añadimos la idea de mostrar a los demás nuestros progresos y enfrentarse a los procesos psicológicos involucrados en el deporte de competición.

El niño, a través de la competición, consigue obtener información, comparar niveles de habilidad, aprender sobre su fuerza y debilidades, y a enfrentarse a otros niños, entre otras ventajas (Mazza y Márquez, 2011).

Lógicamente se trata de un continuum entre los componentes enseñanza-aprendizaje y rendimiento que va modificando la balanza a medida que avanzan las edades.



Con estas premisas, vamos a intentar reflexionar en la forma de analizar una prueba. Para responder a ello, nos plantearemos las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Qué y para qué debemos evaluar?
- ✓ ¿Cómo debemos valorarlo?
- ✓ ¿Cuándo debemos analizarlo?
- ✓ ¿Dónde debemos comentarlo?

2. ¿QUÉ Y PARA QUÉ DEBEMOS EVALUAR?

Cuando realizamos una programación en un club, normalmente atendemos a unos objetivos en cada etapa, unos contenidos de trabajo, que puedan ser susceptibles de ofrecerse de modo lúdico (Lagardera, 2000), y unos criterios de evaluación, entendiéndolos como unos indicadores de aprendizaje que los deportistas deben alcanzar respecto a las capacidades expresadas en los objetivos. Un ejemplo de esto podría ser el siguiente:

OBJETIVO	CONTENIDO	CRITERIO DE EVALUACIÓN
Aprender el deslizamiento	Deslizamientos en salida desde la pared	Deslizar 8 metros en cada impulso
	Deslizamientos tras el volteo	Deslizar 5 metros después de cada viraje

Los objetivos y contenidos, además, deben contemplar diferentes ámbitos:

- **Cognitivos.** Procesos mentales que las personas deben aprender¹. Debemos enseñar la teoría de lo que queremos que reproduzca, de lo que debería realizar, e incluso tener una imagen mental del proceso o movimiento.
- **Motrices.** Habilidades perceptivas y físico-motrices que deben aprender. Debe tener una serie de experiencias que le llevan a conseguir el movimiento. Ambos contemplados por

¹ Acerca del movimiento, a través del movimiento y práctica, respectivamente (Arnold, 1990).

la biomecánica (Arellano, 2011), y que deben planificarse con tiempo (Gaia, 2011; Villanueva, 2001; Gaia 2005).

- **Afectivos.** Conductas vinculadas con valores y actitudes. Debemos enseñarle valores; el espíritu de equipo, comportamientos con otros equipos y rivales... y no únicamente como un contenido transversal o implícito en las acciones (Strauss, 2011).

Habitualmente planificamos la enseñanza basándonos únicamente en contenidos técnicos, tanto desde un punto de vista cualitativo y en su proceso (Navarro, 2006), o cuantitativo (Arellano, 2007), e incluso las adaptaciones técnicas, a veces arbitrarias, contempladas como individuales (Gaia, 2014) y la forma de enseñarlas (Sweetenham, 2012). En definitiva, debemos pensar que también hay contenidos teóricos, físicos, tácticos, psicológicos... (García, Navarro y Ruiz, 1996), incluso el proceso de enseñanza del entrenamiento. Todo esto, por tanto, es susceptible de ser valorado en forma continua. Entendemos este proceso evaluativo como una actividad en la que se obtiene información, y sobre la que se emite un juicio con el fin de tomar decisiones, en función del resultado, entre otras posibilidades (Miras y Solé, 1990). Esto incluye la función de orientar el aprendizaje y reorientar la enseñanza (Ramos, Del Villar y Moreno, 1998).

Si utilizamos la competición como un medio más para evaluar, debemos reflexionar sobre la comparación de tiempos y deportistas entre sí (e incluso consigo mismo, si no va acompañado de otro tipo de retroalimentaciones), para evitar posibles aspectos negativos relacionados con la edad relativa (Padilla, 2006; Navarro, 1988; Arazo, García y Veiga, 2014a; Arazo, García y Veiga, 2014b), y que ese único aspecto pueda ser uno de los desencadenantes del *burn out* (Carlin y Garcés, 2010), y de la ansiedad en la competición (Avero, 2008; Vives y Garcés, 2004; Garcés, 1993; De los Fayos, 1995). Este proceso podría agravarse si potenciamos inconscientemente los resultados objetivos con alguna motivación extrínseca, como los premios en forma de reconocimiento y medallas a los más rápidos. Asimismo tampoco debemos valorar únicamente la técnica ante deportistas, por los factores que influyen en su realización (Farto, 2011), tanto cualitativa como cuantitativa.

Partimos de la idea de que una evaluación formativa (Ramos y cols., 1998), como la que proponemos, es más amplia que la propia competición en sí, y debería tener las siguientes características:

1. Partir de una evaluación inicial
2. Promover la participación de los deportistas en la evaluación, e incluso en los entrenamientos (Isern, 2001)
3. Atender en diversos ámbitos del desarrollo
4. Ser aplicada de manera continua
5. Centrarse en las necesidades de los deportistas (Buceta, 1998)
6. Promover el flujo de comunicación entre el entrenador y el deportista

Una evaluación de este tipo, con unos criterios de evaluación claros, podría favorecer la eficacia de los alumnos, ya que, según Bandura (Mazza y cols, 2011), cuando un deportista se siente eficaz, se comporta con seguridad, mantiene la atención centrada en la tarea y reconoce positivamente los obstáculos con los que se encuentre, convirtiéndolos en un desafío.

Todas estas características, además, deberían servir para analizar la propia competición, como veremos más adelante.

2.1. El deportista no ha venido a entrenar, ¿Lo llevo a la competición?

Otro de los aspectos sobre los que debemos reflexionar también, es la forma de utilizar la competición en las categorías jóvenes. En algunas ocasiones el deportista no está preparado para enfrentarse al evento por múltiples circunstancias (enfermedad, comienzo de actividad, estudios...). La duda surge en si debo llevarlo a participar con el resto de sus compañeros para que se vea integrado en el grupo. Independientemente de que debemos participar solo en pruebas en las que se esté debidamente preparado para afrontarlas con éxito (Verhaeren, 2005), y donde tenemos algo que valorar, deberíamos plantearnos, y el deportista conocer de antemano, cuáles serían los criterios de evaluación de su participación, teniendo en cuenta la interferencia negativa del posible resultado final y de la opinión de compañeros y padres, que pueden afectar en edades tempranas.

Debemos pensar que la competición deportiva en sí misma no es una fuente de estrés en los niños, pero sí que lo son las circunstancias del ambiente que se generan donde compite (Mazza y cols., 2011). Muchas veces podría ser recomendable la no participación en el evento, aunque pueda acompañarnos.

2.2. ¿Qué pruebas son las mejores?

Si queremos utilizar las pruebas de competición como una forma de evaluar una parte del aprendizaje, o como forma de entrenamiento, no pensemos únicamente en las pruebas oficiales, en las que poco podemos influir, porque nos vienen dadas institucionalmente. Podemos estar hablando del diseño de torneos sociales, pruebas interclubes o simplemente dentro de nuestro propio club (quizá incluso enfocadas como una exhibición de nuestros progresos) con menor proporción de estrés.

Uno de los aspectos importantes podría ser plantear progresivamente distancias que funcionen como retos a la hora de ser técnicamente capaces de mantener el estilo que nos planteamos o las pruebas combinadas. En este sentido, como una fórmula de *benchmarking*², podríamos utilizar la metodología de otras fe-

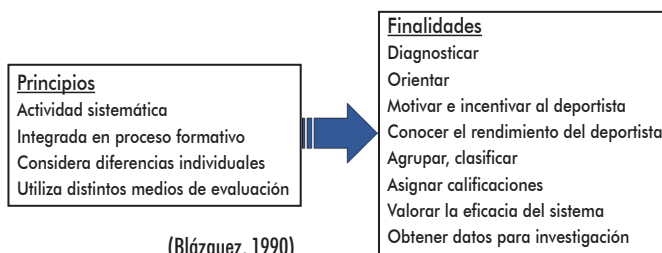
² Consiste en tomar "comparadores" o *benchmarks* a aquellos productos, servicios y procesos de trabajo que pertenezcan a organizaciones que evidencien las mejores prácticas sobre el área de interés, con el propósito de transferir el conocimiento de las mejores prácticas y su aplicación. <http://es.wikipedia.org/wiki/Benchmarking>.

deraciones, como la de Salvamento y Socorrismo³, e incluso otras disciplinas de nuestra propia federación, como las pruebas de nivel de natación sincronizada (Strauss, 2011; González, 2008).

Otro aspecto importante a valorar podrían ser otras cualidades físicas, en función del crecimiento, maduración y entrenabilidad de los factores de rendimiento del nadador (Navarro, 1996; Richter, 1996; Navarro, Oca y Castañón, 2003; Gaia, 2005) y que esas distancias se vayan ampliando (aunque no cubran distancias oficiales, hay que poner pasos intermedios). A la hora de seleccionar el tipo de piscina, deberíamos plantear las que presenten más dificultades técnicas frente a las que puedan valorar "exclusivamente" factores relacionados con la maduración, o capacidades físicas afectadas por el volumen y la intensidad de los entrenamientos en relación a su edad relativa (Padilla, 2006; Navarro, 1998; Arazo y cols., 2014a, 2014b) y fases sensibles y períodos críticos (Gaia, 2007; Tella, 2001).

2.3. ¿Para qué evaluar?

Si atendemos las propuestas de los autores (Blázquez, 1990), podemos partir de la siguiente figura:



Con todo esto, en una prueba de competición deberíamos poder atender a todas o gran parte de estas funciones, y, para ello, debería ser preciso utilizar algunas herramientas de apoyo que nos ayuden en estas funciones.

3. ¿CÓMO EVALUAR?

No podemos obviar los medios tecnológicos actuales (Arellano, 2013) a la hora de realizar valoraciones de los datos tomados en competición (de San Román y Iribas, 2005; Molina y Colomina, 2011; Arellano y Ferro, 2001; Arellano, 2010), no obstante, tampoco podemos renunciar a los beneficios de una retroalimentación directa (Zatón y Szczepan, 2012; Zatón y Szczepan, 2014; Sánchez, 2008) y previa a la que puedan recibir de sus compañeros y padres que puede que desconozcan los criterios de evaluación.

Uno de los puntos negativos podría ser la cantidad de deportistas, que puede ser un hándicap porque todos querrán atención y valoración. Por todo esto podemos apoyarnos en algunas formas prediseñadas (Sánchez, 2008) a la hora de tomar datos de los puntos previstos para analizar, como pueden ser las listas de control (Seminario permanente de Fuerteventura, 1992), escalas

³ Gráfico de pruebas en: <http://www.i-natacion.com/articulos/modalidades/sos1.html>

de clasificación o puntuación para tomar datos masivos e incluso compararlos rápidamente (Seminario permanente de Fuerteventura, 1992). Cada una de estas herramientas debe ir diseñada en función de los criterios de evaluación de cada equipo, categoría, edad, momento de la temporada...

Para facilitar el entendimiento de estas ideas añadiremos algunos ejemplos:

Ejemplo de listas de control. 50 metros libres			
Nombre del alumno:		Fecha: 11/04/2015	Prueba: 50 LIBRES
Actividad propuesta		SI	NO
1	Deslizamiento 7,5 mts	X	
2	2 patadas de mariposa subacuáticas		X
3	Transición patada mariposa-crol		X
4	Salida del agua sin respirar	X	

Si esta idea la queremos trasladar a otro tipo de herramienta para controlar a muchos deportistas a la vez, podríamos usar las listas de control masivas:

Ejemplo de listas de control masivas							
Viraje: Fase acercamiento sin respirar y no sacar la mano para voltear				Viraje: Fase impulso pasando "por debajo de la ola"			
ALUMNOS	SI	NO	DUDOSO	ALUMNOS	SI	NO	DUDOSO
	X					X	
	X		X		X		
					X		
		X					X

Igualmente podemos utilizar ficha que nos sirvan para valorar cada uno de los aspectos que van sucediendo, y así tendríamos una escala descriptiva, tal y como ya hemos visto en algunos autores (Navarro, 1990; Gómez y Muñoz, 1997).

Una adaptación de esas fichas podría ser esta escala:

Fase	Descripción	Realiza
SALIDA	Salto y entrada en agujero (sin salpicar)	✓
	Giro rápido para dirigir el movimiento	✓
	Deslizamiento hasta que el cuerpo pierda velocidad	✓
	Brazada de filipina con brazos hasta los muslos sin movimiento de pies	
NADO		

En la misma medida, estas escalas podrían tener carácter masivo para facilitar la toma de datos (varios entrenadores y cada uno se fija en una parte, o para hacer una estructura temporal), o para comparar deportistas:

Ejemplo de escalas de clasificación

Conductas	Llega a tiempo a cámara salidas			Apoya a compañeros en cámara salida			Anima a compañeros durante prueba		
	NUNCA	A VECES	SIEMPRE	NUNCA	A VECES	SIEMPRE	NUNCA	A VECES	SIEMPRE
FRECUENCIA									
ALUMNOS									
	X				X		X		
		X				X		X	
			X		X				X
				X			X		

Todo esto puede evolucionar hasta los análisis individuales o masivos con carácter cinemático que ya conocemos por algunos autores (de San Román y cols, 2005; Molina y cols, 2011; Arellano y cols, 2001; Arellano, 2010; Arellano, 1993; de la Fuente, 2006; Ruiz, 2015; Tella, Llana, Chicano, Saavedra y Jordá, 2004).

En este sentido podemos diseñar diferentes herramientas en función de las variables citadas al principio de este apartado, de forma más sencilla.

Una adaptación podría ser la siguiente:

Prueba: 50 metros espalda			Tipo piscina: 25 metros			Fecha: 11/04/2015	
ALUMNOS	Tiempo salida (15 mts)	Tiempo nadado 1	Tiempo aproximación (5 metros)	Tiempo separación (5 metros)	Tiempo nadado 2	Tiempo llegada (5 metros)	Tiempo total
	9,11	17,00	2,5	2,3	17,28	4,2	52,40
	8,99	18,41	2,7	2,00	19,00	3,9	55,00
	9,23	16,20	3,1	2,9	19,68	2,8	53,91

Como valorar los datos

A la hora de concretar estos resultados, apoyándonos en algunos autores (Tabasco, 2011^a, 2011^b; Goldsmith 2011; Barclay, 2012; Myers, 2013; Pineda, 2014; Avinen, Tammelin, Taimela, Zitting, Mutanen y Karpinen, 2008; Justo, 2012; Jiménez, 2008; Rico, 2001) deberíamos tener en cuenta algunos aspectos que nos ayuden en nuestra labor:

1. Debemos comentar los criterios de evaluación que hemos acordado, huyendo de realizar valoraciones estrictamente fisiológicas o de estrategia (salvo que el comentario sea positivo)
2. Evitar valoraciones del tipo "tenías que haber hecho". Es mejor ampliar el rango de posibilidades de uso. Si las cosas no fueron del todo bien, ya el deportista puede que se haya dado cuenta "lo que no tenía que hacer" o lo que "debería haber hecho". Ya es tarde para modificar eso y las decisiones "a posteriori" son más fácil de acertar.
3. Debemos asegurarnos que se entiende lo que explicamos, dotando de muchos ejemplos, y que cuente con una forma que le permite modificarlo o conseguirlo. No sería adecuado

comentar sólo lo que está mal si no enseñamos como modificarlo.

4. Para ello deberíamos plantearnos el verdadero rol del entrenador (Heidary, 2011) y lo que los deportistas necesitan o están esperando de él (Pelaez, 2012).
5. Valorar siempre en sentido positivo y con carácter constructivo, no desde un punto de vista negativo.
6. Comentar lo que previamente se había pactado o donde se había puesto el foco de atención (Barreda, 2006) y no estrictamente en resultado final, ni otros aspectos que no habían entrenado.
7. No aportar demasiada información e intentar hacer un resumen final de uno o dos puntos importantes de forma positiva y una o dos mejoras a conseguir y la forma de hacerlo.
8. Uno de los puntos importantes es la unificación de criterios, y que, tanto el entrenador como el deportista, estén hablando de lo mismo. Una cosa es lo que el entrenador explica y otra muy distinta lo que el deportista pueda entender.
9. Comparar al deportista consigo mismo. Qué consiguió, que puede conseguir y cuál podría ser el camino. Evitar comparaciones con el resto de compañeros salvo para apoyarse en lo que se plantea que puede ser una meta alcanzable porque ya algunos compañeros han sido capaces de conseguirlo (y asegurarse que así se entienda).
10. No olvidemos que las valoraciones de las pruebas y el resultado de lo que obtienen los deportistas sirve para valorar nuestro trabajo, tomar decisiones para reorientar el proceso de enseñanza – aprendizaje.



4. ¿CUÁNDO EVALUARLO?

Independientemente de los beneficios del feed back directo (Zatón y cols., 2012, 2014), también puede ser de interés poder aportar opiniones y datos antes que lo hagan el resto del entorno, no sólo porque puedan desviar la atención de los puntos previamente pactados, sino porque cuando hablamos con ellos pueden estar interfiriendo las valoraciones externas ya recibidas previamente.

Desde este punto de vista sería de interés realizar un feed back inmediatamente después de la prueba realizada. No obstante debemos tener presente que prestar atención a la rapidez, puede perder fuerza si lo hacemos en cualquier parte.

5. ¿DÓNDE EVALUARLO?

Para realizar el feed back debemos elegir un sitio que reúna las siguientes condiciones:

- ✓ Que sea de fácil acceso para el deportista, evitando que pase por los comentarios de otras personas en el camino.
- ✓ Suficientemente alejado para que no influyan negativamente el ruido (que los deportistas no nos oigan o el ruido les distraiga) y otros compañeros que perturben en flujo comunicativo.
- ✓ Suficientemente alejado de otras personas que intervengan en el feed back con sus propias opiniones y aportaciones e incluso que distraigan con señales o gestos desde otra parte.
- ✓ Suficientemente cercano para poder seguir realizando valoraciones, visualizaciones y notas al resto de compañeros que también querrán su feed back.

En este sentido se pueden pactar retroalimentaciones con diferentes técnicos que posean los mismos criterios de evaluación unificados previamente que permitan dedicar el tiempo necesario a cada deportista sin desatender al resto.



6. CONCLUSIONES

Con todas estas ideas la intención que persigue la lectura de este artículo sería que debemos tomar conciencia de la forma de valoración de los resultados de nuestro trabajo en las fases de enseñanza de las actividades de competición. Nuestro trabajo no se valora únicamente por el resultado final en una competición en las categorías de base, y que como tal debemos medir otras variables y hace partícipes de las enseñanzas a todo el triángulo interactivo (profesor, alumno y contenidos específicos) (Jiménez, 2008), y al resto de componentes de su medio ambiente (club, padres...).

Que para facilitar la labor podemos utilizar diferentes herramientas diseñados por nosotros mismos para la toma de datos y que así orientemos el feed back que queremos dar nada más acabar el evento.

Que es muy importante la forma de comunicación, no sólo durante este momento, sino durante todo el proceso pedagógico. Desde este punto de vista, ante los cambios que ha experimentado la sociedad, y por tanto el proceso de selección de talentos deportivos en nuestro deporte, desde un punto de vista más biologicista sobre el enfoque darwinista (Bañuelos, 1999), más tenemos que cuidar estos procesos.

BIBLIOGRAFÍA

- ARAZO, A.; GARCÍA, M.A. y VEIGA, S. (2014A). Efecto de la edad relativa sobre las características psicológicas en deportistas técnicos. *XXXIV Congreso AETN*. Granada.
- ARAZO, A.; GARCÍA, M.A. y VEIGA, S. (2014B). Efecto de la edad relativa en deportistas técnicos. *XXXIV Congreso AETN*. Granada.
- ARELLANO, R. (1993). El análisis cinemático de la competición: su utilización en el entrenamiento.
- ARELLANO, R. y FERRO, A. (2001). Análisis biomecánico de la técnica en natación: programa de control del deportista de alto nivel.
- ARELLANO, R. (2007). Técnica de natación. *Escuela Nacional de entrenadores de la RFEN*.
- ARELLANO, R. (2010). *El entrenamiento técnico en natación*. Culti-valibros. Madrid.
- ARELLANO, R. (2011). La técnica de nuestros nadadores internacionales, ¿pueden ser un modelo para el resto de nuestros nadadores? *XXXI Congreso AETN*. Madrid
- ARELLANO, R. (2013). Utilización de dispositivos móviles (tablets y móviles) en el entrenamiento y la práctica de la natación. *XXXIII Congreso AETN*. Valladolid
- ARNOLD, P. J. y SOLANA, G. (1990). *Educación Física, movimiento y currículum*. Morata.
- AUVINEN, J.; TAMMELIN, T.; TAIMELA, S.; ZITTING, P.; MUTANEN, P. y KARPPINEN, J. (2008). 12 Fundamental Principles for Building Young and Healthy Athletes. *Medicine and Science in Sports and Exercise*;40:1890-1900.
- AVERO DELGADO, P. (2008). Ansiedad de competición: un análisis descriptivo e implicaciones para la optimización del rendimiento. *Universidad de Verano de Adeje*. Curso deporte formativo en edad escolar.
- BARCLAY, G. (2012). 50 swim tips for junior and age group swimmers. En <https://www.google.es/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=50+swim+tips+for+junior+and+age+group+swimmers>
- BARREDA, T.H. (2006). Situaciones de entrenamiento en función de las exigencias atencionales que necesita la natación deportiva. *NSW: Natación, saltos/sincro, waterpolo(1)*, 38-44.
- BLÁZQUEZ, D. (1990). *Evaluar en educación física*. Inde. Barcelona.
- BUCETA, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo* (pp. 268-269). Madrid: Dykinson.
- CARLIN, M. y GARCÉS DE LOS FAYOS RUIZ, E.J. (2010). El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. *Anales de psicología*, 26(1), 169-180.
- CASTEJÓN, F. J.; GIMÉNEZ, F. J.; JIMÉNEZ, F. y LÓPEZ, V. (2003). *Iniciación deportiva. La enseñanza y el aprendizaje comprensivo en el deporte*. Sevilla: Wanceulen.
- DE LA FUENTE CAYNZOS, B. (2006). Análisis cinético de los virajes en natación. *NSW: Natación, saltos/sincro, waterpolo(4)*, 13-16.
- DE LOS FAYOS, E.J.G. (1995). Burnout en niños y adolescentes: un nuevo síndrome en psicopatología infantil. *Psicothema*, 7(1), 33-40.
- DE SAN ROMÁN, J.D.A. y IRIBAS, I.G. (2005). Análisis de la competición en natación.
- FARTO, E.R. (2011). El entrenamiento de la técnica y táctica en jóvenes nadadores. *NSW: Natación, saltos/sincro, waterpolo(1)*, 13-18.
- GAÍA, A.O. (2005). *La corrección de errores de la técnica en los nadadores de Castilla La Mancha*.
- GAIA, A.O. (2005). *Metodología del entrenamiento en los grupos de edad*. En Congreso de la natación española. Hacia un plan estratégico para el desarrollo de la natación de competición.
- GAIA, A.O. (2007). Planificación del entrenamiento en las fases sensibles del desarrollo. *NSW: Natación, saltos/sincro, waterpolo*
- GAIA, A.O. (2011). *Planificación y entrenamiento de la técnica de estilos*. VI Jornadas técnicas ATENA. 2001. Oviedo- Asturias
- GAIA, A.O. (2014). ¿Los campeones de natación cometen errores en competición?. En <http://blog.zitasport.com/411/2014/02/11/los-campeones-de-natacion-cometen-errores-en-competicion>
- GARCÉS DE LOS FAYOS, E. (1993). Frecuencia de burnout en deportistas jóvenes: estudio exploratorio. *Revista de psicología del deporte*, Vol. 2, pp. 0055-63.
- GARCÍA MANSO, J.M.; NAVARRO, M. y RUIZ, J.A. (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid. Ed. Gymnos.
- GOLDSMITH, W. (2011). 101 "super-consejos" para ser un "super-entrenador" de natación: 101 maneras de ser el entrenador que quieres ser y que tus nadadores quieren ver. *NSW: Natación, saltos/sincro, waterpolo(4)*, 13-15.
- GÓMEZ, S.C. y MUÑOZ, V.T. (1997). *Natación: aplicaciones teóricas y prácticas*. Promolibro.
- GONZÁLEZ, C.F.T. (2008). *Organización del aprendizaje en la natación sincronizada*.
- HEIDARY, D. y R. (2011). Developing a character culture. "Prepare the child for the path, not the path for the child." En www.usaswimming.org/
- ISERN, A. (2001). La participación integrada del nadador en el entrenamiento. *XXI Congreso AETN*. Sevilla. 2001
- JIMÉNEZ, F. (2008). El papel de la interacción verbal entrenador-deportista en la construcción de los aprendizajes deportivos. *Universidad de Verano de Adeje*. Curso deporte formativo en edad escolar

- JUSTO, R. (2012): Decálogo del buen entrenador. En <http://lapipe.bligoo.com/el-decalogo-del-buen-entrenador>
- LAGARDERA, F. (2000). Perspectivas de una Educación Física integral para el siglo XXI. *Tándem*(1), 67-78
- MAZZA, J.C. y MÁRQUEZ, M. (2011). Algunos aspectos psicológicos y emocionales a tener en cuenta en los procesos de entrenamiento y competencia en nadadores. *VIII Encuentro en Ciencias del Deporte*. Bogotá 2011
- MEROÑO GARCÍA, L. y CALDERÓN LUQUÍN, A. (2013): Efectos del modelo de educación deportiva sobre el aprendizaje técnico y el clima motivacional en nadadores federados. *Congreso Ibérico AETN*. Valladolid
- MIRAS, T. y SOLÉ, M. (1990). El alumnado: la evaluación como actividad crítica de aprendizaje. *Cuadernos de Pedagogía*(189).
- MOLINA, J.A.S. y COLOMINA, R.A. (2011). El análisis de la competición en natación: estudio de la situación actual, variables y metodología. Colección ICD: *Investigación en Ciencias del Deporte*(32).
- MORENO, J.A., MURCIA, J.A.M. y SANMARTÍN, M.G. (1998). *Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas*. Vol. 801. Inde.
- MYERS, L. (2013): Teaching points. En <https://www.pescholar.com/pe/resource/activity/swimming-activity/>
- NAVARRO, F. (1988). *Bases para el desarrollo de una planificación del entrenamiento a largo plazo*. Curso sobre Entrenamiento Deportivo en la Infancia y la Adolescencia. Escuela Canaria del Deporte. Dirección General de Deportes del Gobierno de Canarias.
- NAVARRO, F. (1990). *Hacia el dominio de la natación*. Ed.Gymnos.
- NAVARRO, F. (1996). *Propuesta de criterios acerca del entrenamiento en las diferentes edades*. Madrid. Sin publicar
- NAVARRO, F.; OCA, A. y CASTAÑÓN, F. J. C. (2003). *El entrenamiento del nadador joven*. Ed. Gymnos.
- NAVARRO VALDIVIELSO, F. (2006). Análisis cualitativo de la técnica. *XXVI Congreso Técnico Internacional de Actividades Acuáticas*. Oviedo, 12-14-15 Octubre 2006
- PADILLA, F.D. (2006). Influencia de la maduración biológica en el rendimiento del nadador infantil. *NSW: Natación, saltos/sincro, waterpolo*(4), 31-36.
- PELÁEZ, M. (2012). Qué necesito y qué me das. El papel del entrenador visto con los ojos del deportista. *XXXII Congreso AETN*. Mairena de Aljarafe
- PINEDA, S. (2013). El gran mito del entrenador sargento, ¿cómo llegar al deportista?, ¿cómo entender al entrenador? *NSW Volumen XXXVI, nº 3* Julio-Septiembre 2013
- RAMOS, L.A.; DEL VILLAR, F. y MORENO, P. (1998). "La evaluación en el proceso de formación del profesorado de Educación Física". *Revista de Educación Física, 70*, pp. 5-10. La Coruña: Biodecanto
- RICO, I. (2001). *El comportamiento del profesor en la enseñanza de las actividades acuáticas*.
- RICHTER, W. (1996). *Unificación de criterios en la valoración de los nadadores*. Madrid. Sin publicar
- RUIZ PÉREZ, L.M. (2014). Un entrenador es un profesor. En: <http://pasionretos.blogspot.com.es/2014/10/grit.html>
- RUIZ GONZÁLEZ, A. (2015). *Análisis cinemático de la salida tradicional y de atletismo en natación*.
- SÁNCHEZ, J. (1996). *Oscar, atleta*. Ed Alfaguara.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1999). Bases teóricas y funcionales del ard. Conceptos, requisitos y condicionantes. *Texto del Módulo, 1*(1).
- SÁNCHEZ LÓPEZ, C. (2008). La aplicación de la metodología observacional al estudio del deporte formativo en edad escolar. *Universidad de Verano de Adeje*. Curso Deporte formativo en edad escolar
- SEMINARIO PERMANENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA DE FUERTE-VENTURA (1992). "Monográfico sobre evaluación de la Educación Física Escolar", en *Minitramp, 4*.
- STRAUSS, R. (2011). Educación en el tercer milenio. Enseñando la natación. *XXXI Congreso AETN*. Madrid
- SWEETENHAM, B. (2012a). Reglas simples de biomecánica y recursos docentes. *NSW Volumen XXXV, nº 2*, Abril/Junio 2012
- TABASCO, S. (2011b): La mochila del entrenador en entrenamiento y competición. *XXXI Congreso AETN*. Madrid.
- TABASCO, S. (2011). ¿Porqué y para qué entreno? Claves del coaching. *XXXI Congreso AETN*. Madrid.
- TELLA, V. (2001a). *Natación competitiva. Etapas de formación deportiva y metodología*.
- TELLA, V. (2001b). *Natación competitiva. Etapas de formación deportiva y metodología*.
- TELLA, V.; LLANA, S.; CHICANO, B.; SAAVEDRA, P. y JORDÁ, J. (2004). *Análisis cinemático en nadadores: entrenamiento vs competición*.
- R.F.E.N. (1984). *Apuntes curso monitor natación*. Madrid
- VERHAEREN, J. (2005). Vision on (Olympic) preparation. *XXV Congreso AETN*. Madrid
- VILLANUEVA, L. (2001). El entrenamiento de nadadores absolutos. Planificar por objetivos. *XXI Congreso AETN*. Sevilla
- VIVES BENEDICTO, L. y GARCÉS DE LOS FAYOS RUIZ, E.J. (2004). *Incidencia del síndrome de burn-out en el perfil cognitivo en jóvenes deportistas de alto rendimiento*.
- ZATON, K. y SZCZEPAN, S. (2012). The Effect of Immediate Verbal Feedback on the Efficiency and the Effectiveness of Swimming. *Baltic Journal of Health and Physical Activity, 4*(2), 91-103.
- ZATON, K. y SZCZEPAN, S. (2014). The Impact of Immediate Verbal Feedback on the Improvement of Swimming Technique. *Journal of Human Kinetics, 41*(1), 143-154.