

UNA SOLUCIÓN TÁCTICA EN LA PRUEBA DE BANDERAS



• José Arturo Abraides Valerías •

Licenciado en Educación Física • Profesor de Salvamento Acuático • Director del área deportiva de la FESSGA



Fotografías: J. Arturo Abraides Valerías

INTRODUCCIÓN

Poco a poco, y cada vez más con el mejor conocimiento del salvamento como deporte, se está trabajando sobre los aspectos más relevantes en cada una de las pruebas deportivas. Así los entrenadores y/o monitores que trabajan con los deportistas y/o alumnos que se inician en este deporte, pueden comprender más la esencia del mismo y desarrollar, cada vez mejor, los diferentes aspectos que caracterizan a cada una de las pruebas de esta competición.

Hemos hablado de la evolución que este deporte está teniendo en la actualidad, y es ahora cuando, ya asentado deportivamente, se empieza a analizar y a investigar con más profundidad, para trabajar mejor y conseguir mejores resultados. Es por este motivo, por el que nos hemos inclinado a analizar el Salvamento Acuático Deportivo, y más concretamente, la prueba de banderas en la playa.

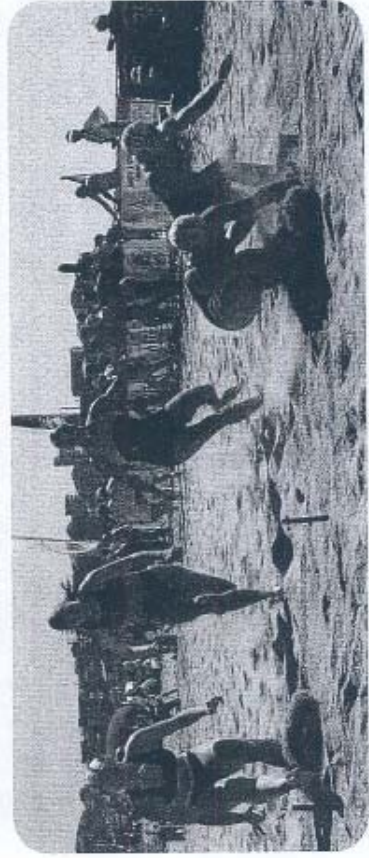
Este deporte combina pruebas en el medio acuático con pruebas "terrestres", incluso en muchas de ellas, estos dos aspectos están íntegramente relacionados y son dependientes uno del otro, de tal forma que una mala actuación en uno de estos apartados, repercute considerablemente en la realización del otro.

Cuando hablamos de la prueba de banderas, dentro de la competición de Salvamento Acuático Deportivo, nos referimos a una prueba que se realiza totalmente sobre la arena, es decir, que la palabra "Acuático" no tiene aquí ningún fundamento o validez, en cuanto a esta prueba se refiere.

Teniendo en cuenta los aspectos comentados anteriormente, trataremos de abordar los diferentes puntos característicos de esta prueba, atendiendo a su realización en la competición, así como la estructura que haremos de la misma, la cual nos puede ayudar a diseccionar ésta en subpartados para trabajar de forma aislada cada uno de ellos, para finalmente integrarlos y entrenar la prueba como un todo.

DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA

La prueba de banderas es una de las pruebas de Salvamento Acuático Deportivo que se realiza en la arena, preferiblemente en la zona de la playa donde no existe un desnivel pronunciado y en un lugar donde el arena esté seco, con la finalidad de amortiguar las caídas y lanzamientos que los participantes puedan realizar durante el desarrollo de la misma.





"Esta prueba se realiza sobre una distancia de 20 m. desde la línea de salida hasta la línea en la que están colocadas las banderas o testigos. Se realiza en forma de eliminatorias. En cada eliminatoria se coloca una bandera menos que participantes, quedando eliminado el competidor que no logre una bandera". (Angueira, 1998, 267).

Tal y como refleja Angueira, ésta es una prueba que se disputa por eliminatorias, quedando fuera de la competición por la victoria el deportista que no consiga hacerse con una bandera en la serie correspondiente. Los participantes han de estar colocados en decúbito prono con los talones juntos y éstos encima de la línea de salida. Sus manos estarán colocadas, una sobre la otra, y debajo del mentón del participante. A veinte metros de sus talones, y orientadas hacia sus espaldas, se encontrarán las banderas que tendrán que conseguir, y que estarán sujetas verticalmente en la arena y colocadas entre medias de los participantes que están disputando la prueba. Se contará con una bandera menos que participantes.

Una vez colocados en la posición anteriormente citada, el juez dará los órdenes pertinentes para efectuar la salida "cabeza abajo", para que los deportistas bajen la cabeza y apoyen la barbilla en las manos y "plido", señal sonora, para que los participantes comiencen a levantarse, dar media vuelta y disputarse las banderas. Este ritual de salida en la prueba garantiza, en cierto modo, la igualdad de salida en los deportistas sin dar lugar a una antelación por parte de uno o varios de los participantes. De todas formas, son los jueces los que deciden si la salida se produce nula o no.

Todos los deportistas que consiguen una de las precidadas banderas, pasarán a la siguiente ronda, quedando eliminado el que no consiguió la posesión de una de ellas.

ANÁLISIS DE LA PRUEBA

Analizando la prueba tal y como se debe realizar en la competición, podemos afirmar que:

1. Si analizamos la prueba atendiendo al tiempo, afirmamos que ésta es una tarea "seriada": ya que se realizan varias acciones diferentes encadenadas de tal forma que el resultado de una condiciona la siguiente. Por ejemplo: si la salida es defectuosa (lento/dificulta el comienzo del desplazamiento, y si éste no es coordinado y eficaz, "correcto", afecta al momento de coger la bandera.
2. Teniendo en cuenta las condiciones ambientales en que se realiza la prueba, podemos clasificarla de tarea "cerrada", ya que el espacio está claramente definido y es conocido de antemano y el tiempo se trata de que sea el más breve posible, con la finalidad de conseguir coger la bandera.
3. Así mismo, la regulación de la tarea es "externa" ya que es una persona ajena (el árbitro o juez) quien da la señal para su comienzo. Y al ser, lógicamente, el tiempo el criterio válido se elecutará a la máxima velocidad.
4. Atendiendo al grado de participación corporal se trata de una tarea "global", ya que prácticamente participa todo el cuerpo, pero que debe realizarse con un alto grado de precisión, sobre todo en la parte final de la prueba.
5. En relación al grado de incertidumbre que presentan las diferentes partes de la prueba, podemos decir que se trata de una tarea de "gran incertidumbre", aunque el espacio está limitado y definido de antemano, la presencia de adversarios y compañeros (del mismo equipo o club, aunque la competición sea individual), así como la posibilidad de ver las acciones de los

demás deportistas en el momento de realizar la prueba, hace que la toma de decisión pueda variar a la hora de decidirse por una u otra bandera.

6. Si analizamos los pasos implicados en toda acción podemos hablar de una tarea completa, ya que implica la puesta en acción de los tres mecanismos: "percepción", "decisión" y "ejecución". Hay una gran exigencia de la percepción, a la hora de disputarse una bandera, así como un gran requerimiento de decisión adaptada, para finalizar con el tercer mecanismo.

7. Finalmente, teniendo en cuenta las posibilidades de retroalimentación existentes este tipo de tarea es de "circuito cerrado", es decir, se puede corregir la acción a medida que se realiza, aunque el tiempo de desarrollo de la misma es pequeño.

Completando el análisis motor realizado de esta prueba, hemos de decir que, desde un punto de vista fisiológico, la prueba es explosiva, de velocidad de reacción y velocidad pura.

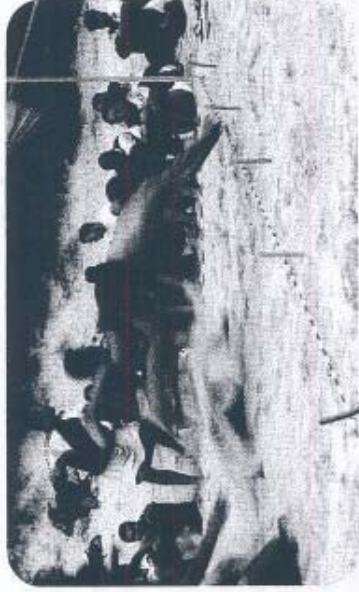
ESTRUCTURA DE LA PRUEBA

Cuando nos paramos a analizar la prueba en sí, vemos que es una prueba espectacular, rápida, explosiva, vistosa y que tiene unas características muy especiales como son la eliminación de un deportista en cada serie. Pero si el análisis lo hacemos a la prueba en sí, vemos que también tiene sus particularidades, así que para su mejor comprensión y análisis la dividiremos en tres partes:

1. La primera parte es en la que el deportista realiza la salida.
2. La segunda parte es la que comprende el desplazamiento terrestre, y
3. La tercera parte es la de posesión de la bandera.

La primera parte, o parte inicial de la prueba, también denominada comúnmente como "salida", comprende desde la situación inicial del deportista (decúbito prono con los talones juntos y éstas encima de la línea de salida), hasta la posición erguida y orientada del deportista. Seguidamente, y sin un marcado cambio temporal, nos encontramos en la segunda parte o parte del "desplazamiento", donde el deportista recorre los 20 m. de la prueba, y finalmente nos encontramos con la tercera parte o "posesión de la bandera", donde el deportista coge la bandera o testigo.

Para una mayor comprensión de la prueba analizaremos los diferentes partes, ya que cada una de ellas tiene unas características diferentes y así el conocimiento de la misma proporcionará un mejor entrenamiento de la competición.



La primera parte de la prueba comienza con la posición del deportista en el suelo, decúbito prono, con los talones juntos y los pies encima de la línea de salida, con las manos, una sobre la otra y debajo del mentón.

El cuerpo está orientado en dirección contraria a la zona que tendrá que recorrer. A sus espaldas se colocan las banderas, sin que el deportista las vea, de tal forma que tiene incertidumbre de donde están, aunque suponga que en el medio de cada dos deportistas hay una bandera.

Colocados en la posición descrita anteriormente, un árbitro da la salida, tal y como se refleja en el apartado donde se describe la prueba. Las señales que emite el árbitro para comenzar la prueba a los deportistas son sonoras. Los deportistas han de actuar ante un estímulo auditivo.

La respuesta ante el estímulo auditivo producido por el árbitro lleva consigo una salida rápida, que consiste en levantarse lo más rápidamente posible y orientarse hacia donde están las banderas, para proseguir con la segunda parte de la prueba. En esta ejecución es importante la posición en la línea de salida, ya que un deportista que esté colocado en un extremo, tiene más espacio que otro que esté situado entre dos deportistas, puesto que la acción de los demás puede entorpecer la acción propia, cosa menos fac-



tible para los que están colocados en los extremos. Hay que recalcar que esta colocación en la línea de salida es por sorteo en cada una de las series.

Una vez orientados hacia las banderas, entramos en la segunda parte de la prueba, el "desplazamiento", que como sabemos es de 20 m. La velocidad que se precisa por parte de los deportistas es una velocidad máxima. Si bien, hay que tener en cuenta el terreno donde se realiza, que es arena y tiene una mayor incertidumbre a la hora de apoyar el peso del cuerpo.

La buena realización de la fase de desplazamiento viene supeditada a una buena primera fase o salida. Ya que una buena salida condiciona una buena posición para el desplazamiento. Es importante resaltar que, además de utilizar el esfuerzo físico para correr, se utiliza también el "esfuerzo mental", ya que hay que decidir que bandera o testigo coger. Es en esta fase cuando se toma la decisión de coger una u otra bandera, generalmente en los últimos cinco metros de recorrido.

Un vez decidido la bandera a coger se debe ejecutar la decisión tomada, es ahí donde comienza la tercera fase o fase de toma de posesión de bandera, que no se limita solamente a la presa de la bandera. Esta fase muchas veces, atendiendo a las características del deportista y a las de la prueba en concreto, se adelanta dos o tres metros a la línea de donde están ubicadas las banderas, ya que desde allí, se realiza un pequeño salto hacia la misma, con la finalidad de hacerse con ella cuanto antes.

Por supuesto, esta última fase depende de la ejecución de las dos fases anteriores, ya que una mala salida y un mal desplazamiento reduce muchísimo las posibilidades de alzarse con un testigo. Ahora bien, es esta fase la de más astucia y perspicacia, ya que es la que juzga la prueba, puesto que si se consigue la bandera, se consigue el éxito.

Los reflejos son un factor importante, muchas veces una errónea tercera fase por parte de un deportista, hace que otro, que llega más tarde, consiga la preciada bandera.

UNA SOLUCIÓN TÁCTICA

Muchas veces los entrenadores son meros espectadores de sus deportistas, ya que no pueden hacer nada, puesto que dependen todos los factores del deportista. Pero otras veces, la colaboración del entrenador puede facilitar la consecución del éxito por parte de un deportista o de un equipo. Es aquí cuando un consejo o una indicación puede hacer que el éxito sea una realidad.

Esta prueba tiene multitud de posibilidades ya que, aunque la prueba se realiza de forma individual, generalmente se compite dentro de un equipo,

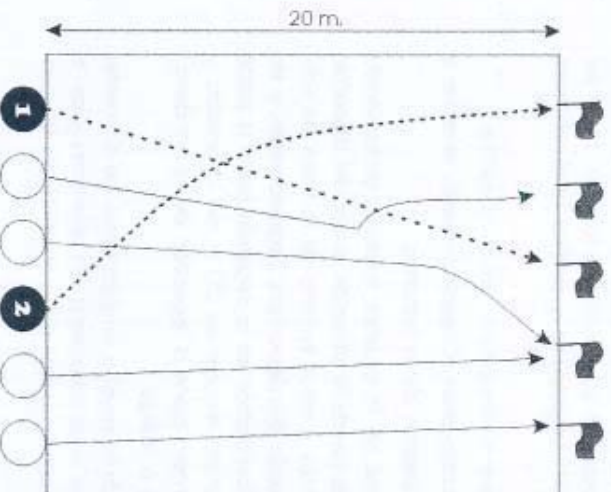
siendo habitual encontrarse en una serie a varios deportistas del mismo equipo con otros deportistas de diferentes equipos. La clasificación final de los deportistas otorgará diferentes puntos a sus respectivos equipos.

Las soluciones tácticas que nos podemos encontrar a la hora de disputar una competición, y en una determinada serie se pueden clasificar de la siguiente forma:

1. Conservar la superioridad numérica.
2. Aumentar la superioridad numérica.
3. Igualar el número de participantes.
4. Reducir la inferioridad numérica.

La solución táctica que proponemos es una acción que se realiza por el equipo, al menos por dos miembros del mismo, es decir, es una táctica colectiva, independiente de la que puedan emplear los deportistas a nivel individual.

A la hora de plantear un procedimiento táctico debemos tener en cuenta las características de nuestros deportistas, de tal forma que uno realizará una función, mientras que el otro saca provecho a ésta. Generalmente el mejor deportista realiza la parte "sucia" para que el otro, del mismo equipo, salga beneficiado.



La basculación hacia un lado es una solución que aporta resultados muy beneficiosos para nuestros intereses. Consiste principalmente en que uno de nuestros deportistas, el más rápido, sale a recoger la bandera que está en la diagonal, arrojando a los demás deportistas a coger las banderas vecinas, dejando totalmente descubierta la bandera que tenía más próxima, bandera por la que irá y recogerá, ya desde el inicio de la prueba, nuestro otro deportista.

Este movimiento de arrastre crea un efecto



embudo, ya que se encuentran varios deportistas con menos banderas y en un espacio más reducido, con lo que es más difícil reaccionar para modificar la trayectoria y dirigirse hacia otra bandera. Mientras tanto, el otro deportista, sabedor de que bandera va a quedar libre, se desentiende de las demás y va a por aquella.

En el gráfico se trata de ilustrar una de estas situaciones que planteamos como solución táctica en una competición. En la que los deportistas del mismo equipo, (los de color oscuro), tratan de obtener el testigo o bandera, ante los adversarios.

Es el deportista número 1 el que, por sus características individuales, va a buscar rápidamente una bandera, realizando un recorrido diagonal, dejando totalmente libre las banderas que, teóricamente, están más cerca de su posición.

Con este movimiento se consiguen dos cosas, por un lado un aclarado en una zona, dejando libre una bandera, que será el objetivo del jugador número 2 y, por otro lado, el efecto embudo, ya que la basculación de los deportistas al ir por las restantes banderas, hace que se tengan que disputar los testigos por

muchos participantes, en el caso del gráfico tres para dos banderas, ya que un deportista rectificó previamente su trayectoria.

Además, en este tipo de situaciones, podemos contar con el factor anticipación, ya que los jugadores saben de antemano el papel que tienen que realizar. Es por ello, que a la hora de ejecutar, el deportista número 2, no tiene que "decidir" a que bandera dirigirse, sino que ya tiene totalmente definidos sus movimientos, con lo que parte con cierta ventaja sobre sus rivales.

Todo este tipo de situaciones, tal y como se manifiestan en este ejemplo, tienen sus múltiples variantes, atendiendo al número de participantes, de rivales, según la situación de salida, según el objetivo a conseguir, etc. y es el trabajo de los entrenadores el que tiene que fructificar en este sentido, analizando la realidad deportiva y proponiendo soluciones válidas y factibles.

BIBLIOGRAFÍA

- ABRALDES, J.A.** (2000): "World Lifesaving Championships". FEGUI: Revista de Salvamento acuático y Primeras Auxilios, 13, 11 - 14.
- ABRALDES, J.A.** (1999): "Estudio de las pruebas individuales de Salvamento Acuático Deportivo en aguas abiertas". SALVAMENTO Y SOCORRISMO: UNA APROXIMACIÓN INTERDISCIPLINAR. Edita: I Congreso de Salvamento y Socorrismo de Galicia. A. Coruña.
- ABRALDES, J.A.** (1999): "Estudio de las pruebas individuales de salvamento acuático en aguas cerradas". SALVAMENTO Y SOCORRISMO: UNA APROXIMACIÓN INTERDISCIPLINAR. Edita: I Congreso de Salvamento y Socorrismo de Galicia. A. Coruña.
- ABRALDES, J.A. y RODRÍGUEZ, N.** (1999): "El Salvamento Acuático Deportivo en Galicia". SALVAMENTO Y SOCORRISMO: UNA APROXIMACIÓN INTERDISCIPLINAR. Edita: I Congreso de Salvamento y Socorrismo de Galicia. A. Coruña.
- ANGUEIRA, G.** (1998): Salvamento Deportivo. En PALACIOS, J. y COL. Salvamento Acuático. Salvamento Deportivo y Psicología. Pp: 252 - 298. Edita: Xanifio. A. Coruña.
- ARENILLAS, R.** (1990): Salvamento y Socorrismo Acuático. Madrid: Gymnos.
- CAGIGAL, J.M.** (1981) Deporte: espectáculo y acción. Barcelona: Salvat.
- O'FARRILL, E.** (1977). "Salvamento y Socorrismo (El deporte de la caridad)". DEPORTE 2000, 25, 19 - 20.