

La natación de competición se instituyó en Gran Bretaña a finales del siglo XVIII. La primera organización de este tipo fue la National Swimming Society, fundada en Londres en 1837. En 1869 se creó la Metropolitan Swimming Clubs Association, que después se convirtió en la Amateur Swimming Association (ASA).

El primer campeón nacional fue Tom Morris, quien ganó una carrera de una milla en el Támesis en 1869. Hacia finales de siglo la natación de competición se estaba estableciendo también en Australia y Nueva Zelanda y varios países europeos habían creado ya federaciones. En los Estados Unidos los clubs de aficionados empezaron a celebrar competiciones en la década de 1870.

Hace su primera aparición en **Juegos Olímpicos Atenas, Grecia, 1896**

En 1908 se organizó la Fédération Internationale de Natation Amateur para poder celebrar carreras de aficionados. La competición femenina se incluyó por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1912. Aparte de las Olimpiadas, las competiciones internacionales en Europa han estado patrocinadas por clubs de aficionados a la natación desde finales del siglo XIX. Sin embargo, hasta la década de 1920 estas competiciones no quedaron definidas sobre una base estable y regular. Gran Bretaña había creado algunas competiciones entre las naciones del Imperio Británico antes de 1910. Los primeros juegos oficiales del Imperio Británico, en los que la natación fue un componente importante, se celebraron en Canadá en 1930. La natación juega ahora un papel fundamental en varias otras competiciones internacionales, siendo la más destacada los Juegos Pan-americanos y las competiciones asiáticas y mediterráneas.

Los Campeonatos del Mundo se celebraron por primera vez en 1973 y tienen lugar cada cuatro años. Los Campeonatos de Europa se celebraron por primera vez en Budapest en 1926; hubo cinco competiciones entre 1927 y 1947; de 1950 a 1974 se hicieron a intervalos de cuatro años y desde 1981 tienen lugar cada dos. Hubo una Copa del Mundo en 1979, cuando los Estados Unidos ganaron tanto en la competición masculina como en la femenina. La Copa de Europa se celebró por primera vez en 1969 y desde entonces tiene lugar cada dos años.

La natación es un deporte en el que la competición se centra sobre todo en el tiempo. Es por eso que en las últimas décadas los nadadores se han concentrado en el único propósito de batir récords.

ESTILOS DE NATACION

Hay cinco estilos reconocidos que se han ido perfeccionando desde finales del siglo XIX. Estos son: crawl cuya primera versión la dio el nadador inglés John Arthur Trudgen en la década de 1870; espalda, que lo utilizó por primera vez el nadador estadounidense Harry Hebner en los Juegos Olímpicos de 1912; braza, que es el estilo más antiguo, conocido desde el siglo XVII; mariposa, desarrollado en la década de 1930 por Henry Myers y otros nadadores estadounidenses y reconocido en los 50 como estilo independiente y brazada de costado, que fue el estilo básico en los primeros años de competición, pero que hoy sólo se utiliza en la natación no competitiva.

CRAWL

En este estilo, uno de los brazos el nadador se mueve en el aire con la palma hacia abajo dispuesta a entrar en el agua, y el codo relajado, mientras el otro brazo avanza bajo el agua. Las piernas se mueven de acuerdo a lo que en los últimos años ha evolucionado como patada oscilante, un movimiento alternativo de las caderas arriba y abajo con las piernas relajadas, los pies hacia adentro y los dedos en punta. Por cada ciclo completo de brazos tienen lugar de dos a ocho patadas oscilantes. En este estilo es muy importante respirar de modo adecuado. Se puede tomar una respiración completa por cada ciclo de los brazos, inhalando por la boca al girar la cabeza a un lado cuando pasa el brazo y exhalando después bajo el agua cuando el brazo avanza de nuevo.

PECHO

En este estilo, el nadador flota boca abajo, con los brazos apuntando al frente, las palmas vueltas, y ejecuta la siguiente secuencia de movimientos horizontales: se abren los brazos hacia atrás hasta quedar en línea con los hombros, siempre encima o debajo de la superficie del agua. Se encogen las piernas para aproximarlas al cuerpo, con las rodillas y los dedos de los pies hacia afuera, y luego se estiran con un impulso al tiempo que los brazos vuelven al punto de partida, momento en el cual comienza de nuevo todo el ciclo. El nadador exhala debajo del agua. Las brazadas deben ser laterales, no verticales.

MARIPOSA

En la variante de braza conocida como mariposa, ambos brazos se llevan juntos al frente por encima del agua y luego hacia atrás al mismo tiempo. El movimiento de los brazos es continuo y siempre va acompañado de un movimiento ondulante de las caderas. La patada, llamada de delfín, es un movimiento descendente y brusco de los pies juntos.

DORSO

Este estilo es esencialmente Crawl, sólo que el nadador flota con la espalda en el agua. La secuencia de movimientos es alternativa: un brazo en el aire con la palma de la mano hacia afuera saliendo de debajo de la pierna, mientras el otro impulsa el cuerpo en el agua. También se utiliza aquí la patada oscilante.

GRANDES DE LA NATACION

Almsick, Franziska van (1978-), nadadora alemana, campeona del mundo y ganadora de cuatro medallas de plata en los Juegos Olímpicos.

Pese a ser la máxima figura de la natación femenina durante la década de 1990, la alemana Franziska van Almsick no pudo conseguir el oro olímpico ni en Barcelona (1992) ni en Atlanta (1996). No obstante, las medallas logradas en dichas citas, así como su espectacular palmarés en distintas ediciones de los campeonatos de Europa y del Mundo, avalan una de las más brillantes trayectorias de este deporte en las últimas décadas.

Biondi, Matt (1965-), nadador estadounidense, cuyas 11 medallas en tres ediciones de los Juegos Olímpicos, le convirtieron en uno de los mejores nadadores durante la década de 1980 y los primeros años de la de 1990.

Popov, Alexandr (1971-), nadador ruso que, con ocho medallas olímpicas, posee uno de los mejores palmarés de la historia de la natación.

López-Zubero, Martín (1969-), nadador español. Campeón europeo, mundial y olímpico, y plusmarquista universal en la prueba de 200 m espalda, está considerado el máximo exponente de la historia de la natación en su país.

Martín López-Zubero es el nadador más destacado de la historia de este deporte en España. La imagen recoge el feliz momento en que López-Zubero celebra su triunfo en la prueba de 100 m espalda durante el Campeonato de Europa celebrado en Atenas en 1991. En esta misma competición, logró otra medalla de oro (en 200 m espalda) y una de plata (en 100 m mariposa).

Muñoz Kapamas, Felipe *Tibio* (1951-), nadador mexicano, primero de su país en conseguir una medalla olímpica de oro. En 1997 recibió la Orden Olímpica que reconocía su hazaña.

Otto, Kristin (1966-), nadadora alemana que ganó seis medallas de oro en los Juegos Olímpico de 1988/

Gross, Michael (1964-), nadador alemán, el mejor especialista en pruebas de mariposa de todos los tiempos y uno de los más laureados de la historia. Su elevada estatura y una extraordinaria potencia derivada de su gran envergadura, le dotaron de una forma de nado muy característica, por la que recibió el sobrenombre de *El Albatros*, ave marina a cuyos movimientos se asemejaba.

Spitz, Mark (1950-), nadador estadounidense que ganó 7 medallas de oro en los Juegos Olímpicos de Munich, Alemania, de 1972.

Zorrilla, Alberto (1906-), nadador argentino, primer campeón olímpico de natación nacido en Sudamérica

NADO SINCRONIZADO

Al comienzo del siglo XX, la natación sincronizada era conocida como **Ballet Acuático**. El primer registro de competición fue en 1891 en Berlín, Alemania. Muchos clubs se crearon en esa época, y el deporte se fue desarrollando de forma simultánea en varios países, incluyendo: Australia, Canadá, Estados Unidos de América y en Europa, Alemania, Francia y España. Además de existir como deporte, muchas veces fue una de las atracciones de los eventos de *Music Hall* en los grandes teatros de variedades de Londres o Glasgow, los cuales eran equipados con enormes tanques de agua para este propósito.

Mientras que en sus comienzos era un deporte exclusivo de hombres, rápidamente se fue convirtiendo en una modalidad femenina. En 1907, la australiana Annette Kellerman popularizó el deporte realizando exhibiciones en Nueva York, en un tanque de cristal como bailarina bajo el agua.

En 1924, la primera competición en Norte América fue en Montreal, Canadá, con Peg Seller como primera campeona. Otras pioneras del deporte fueron: Beulah Gundling, Käthe Jacobi, Dawn Bean, Billie MacKellar, Teresa Anderson y Gail Johnson. Muchas de las competiciones de esos días todavía se desarrollaban en lagos y ríos.

Durante los años 30 del siglo XX tuvieron lugar las primeras competiciones en Alemania, Canadá y los Estados Unidos.

En 1933-1934 Katherine Curtis organizó un espectáculo, "The Modern Mermaids" ("Las Sirenas Modernas"), para Feria Mundial en Chicago, el cual el presentador lo anunció como "Natación Sincronizada". Está fue la primera mención a este término, aunque Curtis todavía usaba el nombre "rhythmic swimming" (natación rítmica) en su libro *Rhythmic Swimming: A Source Book of Synchronized Swimming and Water Pageantry* (Minneapolis: Burgess Publishing Co., 1936).

A pesar de esto, fue en Estados Unidos de América donde obtuvo mayor importancia y trascendencia con las películas de Esther Williams, famosa actriz de Hollywood y nadadora. A ella se le atribuye ser la gran impulsora de este deporte, por haberlo hecho famoso en sus películas de la década de los 60 del siglo XX, haciéndolo llegar a todo el mundo.

La natación sincronizada es deporte olímpico desde los Juegos Olímpicos de Los Ángeles en 1984.

WATERPOLO

El juego se desarrolló en Gran Bretaña entre 1869 y 1870 y se llamó polo porque los primeros jugadores iban montados en barriles que parecían caballos y golpeaban la pelota con mazos. Después se llamó waterpolo y fútbol en agua. En 1877 el escocés William Wilson redactó una serie de reglas que llegaron a ser las bases de las reglas internacionales. El juego sigue las directrices de la Federación Internacional de Natación (FINA), desde 1908.

Pronto se hizo popular en Europa y América y se jugó por primera vez en unos Juegos Olímpicos en 1900. Ha sido un deporte fuerte en Europa, sobre todo en Hungría, Italia, España, Alemania, la anterior Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS) y los Países Bajos. También es muy popular en Oceanía. Hungría ha sido el país dominante desde principios de la década de 1930, habiendo ganado los Juegos Olímpicos seis veces y el Campeonato de Europa en numerosas ocasiones. El Campeonato del Mundo se celebró por primera vez en 1973 (ganó Hungría) y la Copa del Mundo FINA en 1979 (que también ganó Hungría). La primera competición internacional femenina se desarrolló en 1978. Los equipos femeninos de los Países Bajos son los más fuertes de Europa Occidental.

El waterpolo ha seguido una evolución diferente en Europa y en los Estados Unidos. Originalmente en los EEUU se le llamaba sófbol waterpolo y el balón era una bolsa vacía. Este deporte era muy violento y en numerosas ocasiones degeneraba en peleas.

En 1897, Harold Reeder (Nueva York) dio forma al primer reglamento norteamericano con la finalidad de reducir la excesiva violencia del juego. Al principio los jugadores se desplazaban en toneles flotantes, imitando a los caballos, y golpeaban el balón con bastones en forma de mazos, similares a los utilizados en el polo, de donde deriva el nombre de waterpolo.

La modalidad europea de este deporte terminó por imponerse y en la actualidad es la que se practica en todo el mundo. Es más rápida y menos peligrosa que el juego norteamericano original. En la versión actual del waterpolo, dos equipos de 7 jugadores se enfrentan durante cuatro tiempos de 8 minutos.

El waterpolo masculino apareció en los **Juegos Olímpicos de París de 1900**, y ha figurado en el programa olímpico desde 1908. Los húngaros son los jugadores más regulares.

En todos los juegos olímpicos entre 1928 y 1980 el equipo húngaro consiguió una medalla olímpica. En su palmarés destacan 6 medallas de oro de las 10 posibles entre 1932 y 1976. Si en 1984 Hungría no tuvo representantes en waterpolo, en las ediciones de 1980 y 1996 el equipo húngaro logró la medalla de bronce. En 2000, Hungría tuvo un retorno triunfal a la competición olímpica al conseguir su 7ª medalla de oro.

El waterpolo femenino hizo su aparición en los Juegos de Sídney 2000. El equipo australiano consiguió la primera medalla de oro de esta especialidad.

HISTORIA

La halterofilia es probablemente uno de los deportes más antiguos. Podemos situar sus orígenes en torno al año 3600 a.C. en China, allí los emperadores practicaban ejercicios de fuerza. También en la dinastía Chow (1122 a.C.) los soldados, como requisito imprescindible para formar parte del ejército, tenían que levantar una serie de pesos. La mayoría de los historiadores apuntan al luchador griego Milón de Crotona como el pionero del levantamiento de pesas. El siglo VI a.C. en Grecia fue conocido como la Época de Fuerza, el levantamiento de grandes piedras sentó las bases de la actual halterofilia. En el siglo XIX, principalmente en Europa Central, existía la costumbre de realizar exhibiciones de fuerza en tabernas, levantando una barra de hierro con enormes bolas de metal en los extremos. A finales de ese siglo, la halterofilia era una dedicación casi exclusiva de los profesionales del circo, como los hermanos Saxon. Más tarde comenzó a realizarse con carácter *amateur*, organizándose competencias entre clubes.

Dimitrios Tofolas campeón olímpico de halterofilia en 1906 por Grecia y uno de los primeros exponentes de este deporte.

En la primera Olimpiada Moderna, celebrada en Atenas en 1896, la halterofilia fue incluida como deporte olímpico. Se destacó el inglés Launceston Elliot que levantó, con una sola mano, 71 kg. En París en 1900 no se celebró competición. En los Juegos Olímpicos de Sant Louis 1904, el griego Pericles Kakousis logró levantar 111,67 kg. Posteriormente se sucedieron ocho años sin levantamiento, y volvió a incluirse en Amberes en 1920. Los participantes ya se dividieron en categorías según su peso: pluma, ligero, medio, semipesado y pesado. En 1928 en Ámsterdam se instituyeron tres modalidades: arrancada, desarrollo y tiempo. Más tarde en Munich 1972 se introdujeron nuevas categorías de peso: mosca y súperpesado. Actualmente se compite en dos modalidades: arrancada y dos tiempos.

En 1987 se celebró el primer campeonato de halterofilia femenina y el Comité Olímpico Internacional aprobó en 1997 la participación de las mujeres en los Juegos Olímpicos. Las categorías de peso sufrieron un nuevo cambio.

Actualmente se configuran de esta manera: ocho categorías masculinas y siete femeninas definidas por el peso corporal.

En 1905 se fundó en París la Federación Internacional, en la que se integraron inicialmente catorce países. A partir de esta fecha se empezaron a fundar Federaciones Nacionales.

En 1920 se estableció la Federación Internacional de Halterofilia (en francés: 'Fédération internationale d'haltérophilie'), una organización *amateur* cuyo nombre oficial en la actualidad es *International Weightlifting Federation (IWF)*, integrada por las federaciones *amateurs* de diversos países. Esta es la entidad encargada de controlar y regular todos los encuentros internacionales de levantamiento de pesas a nivel mundial. Además, entre sus atribuciones está la de homologar los récords. En los campeonatos mundiales, Juegos Olímpicos, campeonatos continentales y juegos regionales, así como en torneos internacionales, sólo podrán utilizarse las barras, los sistemas de luces para jueces, las básculas y los cronometradores aprobados por la IWF. Estas competiciones se organizan con base en dos movimientos individuales — arrancada y dos tiempos— y con las diez categorías de peso corporal.

En la década de 1980 los levantadores de la Unión Soviética dominaron las competencias internacionales en la categoría de más de 110 kg, alcanzando y excediendo los 210 kg en arrancada y los 265 kg en la modalidad de dos tiempos, para un total de 465 kg. Hasta 1956 no se reconocieron las pruebas de levantamiento de pesas con una sola mano en competiciones internacionales.

Las relaciones de poder han sufrido cambios importantes en las últimas décadas. A principios de siglo, Austria, Alemania y Francia eran las naciones más exitosas; después fue Egipto y unos años más tarde Estados Unidos reinó. En la década de 1950 y las décadas siguientes, tres levantadores de pesas de la Unión Soviética desempeñaron el papel de protagonistas, con Bulgaria que se convertiría en su rival principal. Desde mediados de los años 90, sin embargo, Turquía, Grecia y China se han catapultado a la cabeza. La potencia más reciente en el levantamiento de pesas, en la categoría masculina, es Grecia. En la categoría femenina, China ha sido dominante desde el principio, con otros países asiáticos emergentes como fuertes contendientes a los títulos de campeón. En la general, sin embargo, Europa es el continente más poderoso en las competiciones, de ambos sexos.

Levantamiento de pesas hoy

La Federación Internacional de Halterofilia (IWF) cuenta hoy con 167 naciones afiliadas. Aproximadamente diez mil levantadores de pesas participan anualmente en las competencias oficiales; sin embargo, es una herramienta indispensable para el desarrollo de resistencia para todos los deportes y miles de millones de personas en todo el mundo prefieren entrenamientos con las barras por el bien de su forma física. Las cifras de entrada de los campeonatos del mundo se han incrementado año tras año. El récord de participación se registró en el Campeonato Mundial de 1999 en Atenas, Grecia, con un total de 660 atletas de 88 países participantes.

Halterofilia en los Juegos Olímpicos

Desde 1896, el levantamiento de pesas aparece en 20 Juegos Olímpicos. En la edición vigésimo primera del deporte olímpico en Sydney, el programa por primera vez incluye a competidoras mujeres. El levantador de pesas olímpico más exitoso de todos los tiempos es el turco Naim Suleymanoglu, quien ganó tres títulos de campeón olímpico (1988, 1992 y 1996). El Húngaro Imre Földi es poseedor del récord de ser cinco veces medallista olímpico (1960, 1964, 1968, 1972 y 1976), mientras que el estadounidense Norbert Schemansky es el único que ganó medallas en cuatro Juegos: una de plata en 1948, de oro en 1952, de bronce en 1960 y 1964.

HISTORIA

El baloncesto nació como una respuesta a la necesidad de realizar alguna actividad deportiva durante el invierno en el norte de Estados Unidos. A James Naismith (un profesor canadiense) le fue encargada la misión, en 1891, de idear un deporte que se pudiera jugar bajo techo, pues los inviernos en esa zona dificultaban la realización de alguna actividad al aire libre. James Naismith analizó las actividades deportivas que se practicaban en la época, cuya característica predominante era la fuerza o el contacto físico, y pensó en algo suficientemente activo, que requiriese más destreza que fuerza y que no tuviese mucho contacto físico. El canadiense recordó un antiguo juego de su infancia denominado "duck on a rock" (El pato sobre una roca), que consistía en intentar alcanzar un objeto colocado sobre una roca lanzándole una piedra. Naismith pidió al encargado del colegio unas cajas de 50 cm. de diámetro pero lo único que le consiguió fueron unas canastas de melocotones, que mandó colgar en las barandillas de la galería superior que rodeaba el gimnasio, a una altura determinada.

James Naismith diseñó un conjunto de trece reglas para el incipiente deporte. Estas eran:

1. El balón puede ser lanzado en cualquier dirección con una o ambas manos.
2. El balón puede ser golpeado en cualquier dirección con una o ambas manos, pero nunca con el puño.
3. Un jugador no puede correr con el balón. El jugador debe lanzarlo desde el lugar donde lo toma.
4. El balón debe ser sujetado con o entre las manos. Los brazos o el cuerpo no pueden usarse para sujetarlo.
5. No se permite cargar con el hombro, agarrar, empujar, golpear o zancadillear a un oponente. La primera infracción a esta norma por cualquier persona contará como una falta, la segunda lo descalificará hasta que se consiga una canasta, o, si hay una evidente intención de causar una lesión, durante el resto del partido. No se permitirá la sustitución del infractor.
6. Se considerará falta golpear el balón con el puño, las violaciones de las reglas 3 y 4, y lo descrito en la regla 5.
7. Si un equipo hace tres faltas consecutivas (sin que el oponente haya hecho ninguna en ese intervalo), se contará un punto para sus contrarios.
8. Los puntos se conseguirán cuando el balón es lanzado o golpeado desde la pista, cae dentro de la canasta y se queda allí. Si el balón se queda en el borde y un contrario mueve la cesta, contará como un punto.
9. Cuando el balón sale fuera de banda, será lanzado dentro del campo y jugado por la primera persona en tocarlo. En caso de duda, el árbitro lanzará el balón en línea recta hacia el campo. El que saca dispone de cinco segundos. Si tarda más, el balón pasa al oponente.
10. El árbitro auxiliar, "umpire", sancionará a los jugadores y anotará las faltas, avisará además al "referee" (árbitro principal, véase siguiente punto) cuando un equipo cometa tres faltas consecutivas. Tendrá poder para descalificar a los jugadores conforme a la regla 5.
11. El árbitro principal, "referee", jugará el balón y decide cuando está en juego, dentro del campo o fuera, a quién pertenece, y llevará el tiempo. Decidirá cuando se consigue un punto, llevará el marcador y cualquier otra tarea propia de un árbitro.
12. El tiempo será de dos mitades de 15 minutos con un descanso de 5 minutos entre ambas.
13. El equipo que consiga más puntos será el vencedor.

El baloncesto femenino comenzó en 1892, en el Smith College, cuando Senda Berenson, una profesora de educación física, modificó las reglas de Naismith para adaptarlas a las necesidades de las mujeres.

Como Naismith tenía 18 alumnos, decidió que los equipos estuviesen formados por 9 jugadores cada uno. Con el paso del tiempo, este número se redujo primero a 7, y luego al actual de 5 jugadores.

El tablero surgió para evitar que los seguidores situados en la galería donde colgaban las cestas, pudieran entorpecer la entrada del balón. Con el paso del tiempo las cestas de melocotones se convirtieron en aros metálicos con una red sin agujeros hasta llegar a la red actual.

ACEPTACION Y DESAROLLO

El juego gustó y se estableció pronto en Estados Unidos. En México fue donde primero se introdujo por motivos geográficos. A Europa llegó de la mano de las sedes de YMCA a París. Pero no fue hasta la Primera Guerra Mundial que cogió gran impulso, sobre todo gracias a los soldados estadounidenses que jugaban en sus ratos libres.

El baloncesto fue un deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de 1928 y Juegos Olímpicos de 1932|1932, alcanzando la categoría olímpica en los **Juegos Olímpicos de 1936**, Berlín. Aquí Naismith tuvo la oportunidad de ver como su creación era convertida en categoría olímpica, cuando fue acompañado por Adolf Hitler en el palco de honor, en Alemania. El baloncesto femenino debió esperar hasta 1976 para su admisión como deporte olímpico.

La línea de tres puntos (triple), se probó en Estados Unidos en 1933. Sin embargo, no sería adoptada por la American Basketball Association|ABA hasta el año 1968, llegando a la National Basketball Association|NBA en la temporada 1979-80 de la NBA|temporada 1979-80. En el baloncesto FIBA habría que esperar hasta 1984 para que formara parte de su reglamento.

ACTUALIDAD

El baloncesto en la actualidad cuenta con una gran difusión en diferentes países de todo el mundo, siendo uno de los deportes con más participantes y competiciones regulares en distintas zonas y países del mundo. En Estados Unidos, se disputa la National Basketball Association|NBA, considerada la mejor competición mundial de baloncesto de clubes.