

Piscina cerrada? Programa de tierras para anfibios

El 20 de marzo de 2020 se cerraron nuestras piscinas... Argentina inició el primer cierre por COVID. Al principio no podíamos imaginar lo difíciles que serían los próximos meses después del primer anuncio de cuarentena de nuestro gobierno... duró 6 meses (marzo a octubre) para la mayoría de nuestras instalaciones.

La mayoría de los instructores de fitness acuático de mi país provienen de un medio acuático, es decir, son instructores de natación o terapeutas acuáticos e instructores de aquafitness. Algunos instructores también enseñan actividades terrestres. Estamos acostumbrados a trabajar en actividades acuáticas durante todo el día: desde natación para bebés hasta clases de terapia acuática. Esa es nuestra vida ... la vida del AGUA. ¡Nuestros clientes o estudiantes, como los llamamos habitualmente aquí, también son participantes acuáticos completos! La mayoría de ellos sólo entrenan en programas de actividad física basados en el agua. Más del 50% de nuestros clientes acuáticos son personas mayores o personas con problemas que no les permiten entrenar en tierra.

Pasaron los días de cuarentena y los programas terrestres se convirtieron en sesiones virtuales... .pero nosotros... la gente del agua, instructores y clientes, no podíamos hacer lo mismo... era otoño, el comienzo del frío, no teníamos piscinas abiertas, no teníamos opciones virtuales de agua. Estábamos preocupados... ¿qué podemos ofrecer? ¿Cómo podemos transformar nuestras clases de agua y seguir trabajando y ayudando a los estudiantes?

Anfibias fue la respuesta... un grupo de 8 apasionadas instructoras de Aqua fitness de diferentes instalaciones y provincias de Argentina. Adriana Melotto, Analia Tojo, Analia Pela, Maria Marta Locciano, Pamela Azuaga, Silvia Martinez, Verónica Schneider y yo trabajamos juntas durante abril de 2020 para crear un programa terrestre basado en las características de nuestro cliente acuático. Conocíamos sus limitaciones, conocíamos sus preferencias, nos conocíamos y queríamos ofrecer un programa terrestre seguro, de buena calidad y variado. Fue fácil: todos teníamos clientes esperando para seguir moviéndose durante el cierre; clientes que confiaron en nosotros! Varias gotas crean una ola y... ¡¡Creamos la ola que invadió la tierra !!

Nuestro programa tiene 5 pilares:

- Simple y fácil de conectar
- Diferentes intensidades y opciones para cada sesión
- 5 componentes del acondicionamiento físico: resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, flexibilidad y equilibrio y actividades neuromotoras
- ¡Entrena cuando puedas! Entrenamiento asincrónico
- Redes sociales

**Sencillo y fácil de conectar**

Al principio, en mayo de 2020, usamos Grupo Cerrado de Facebook para cargar una sesión de 30 minutos, 3 veces por semana. La mayoría de nuestros clientes sólo saben cómo iniciar sesión en su identidad de Facebook y ver la clase. Cómo usar Zoom, Meet u otras plataformas llegó más tarde ... En agosto de 2020, nos mudamos a las reuniones de Zoom, pero después de la sesión en vivo subíamos la clase al grupo de Facebook para aquellos que aún no sabían mucho sobre la gestión de reuniones virtuales.

### **Diferentes intensidades y opciones para cada sesión**

Cada sesión tiene 3 opciones de intensidad diferentes: baja / verde, moderada / amarilla y alta / roja. Los ejercicios tienen opciones a realizar debido a las limitaciones en tierra de nuestros clientes. Adaptamos los movimientos de agua para los que estaban acostumbrados (bajo impacto) a nuestro programa terrestre. Usamos muchos ejercicios del Programa de Tierra de Arthritis Foundation para crear nuestras sesiones. A medida que avanzaba el programa, aumentamos su complejidad y nuestros estudiantes estaban adquiriendo muchas conquistas funcionales en las actividades de la vida diaria.

### **Componentes del acondicionamiento físico: resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, flexibilidad y equilibrio y actividades neuromotoras**

Cada sesión incluye al menos 3 componentes de acondicionamiento físico para mejorar las habilidades relacionadas con la agilidad, el equilibrio, la coordinación, la potencia, la velocidad y el tiempo de reacción. Convertimos a nuestros clientes en personas más funcionales de la tierra. ¡Los mantenemos motivados y en movimiento como cuando asisten a nuestras clases de agua!

### **¡Entrena cuando puedas! Entrenamiento asincrónico**

Las sesiones fueron pregrabadas y las subimos al grupo de Facebook. Da la oportunidad de ver las clases cuando el cliente lo prefiera, da la libertad de entrenar a su propio ritmo, su propio horario. El primer trimestre fue 3 veces por semana, 30 minutos cada sesión. En el segundo trimestre, recurrimos a las sesiones en vivo de Zoom con la misma frecuencia semanalmente pero sesiones de 45 minutos; después de la sesión en vivo, la clase se cargó en Facebook Group para aquellos que no pudieron asistir a la reunión en vivo. La cuarentena estaba cambiando y algunos clientes tenían que volver al trabajo: había que ajustar los horarios y necesitamos mejorar nuestra interacción con los clientes para corregir movimientos y motivarlos... .5 meses sin piscina... ¡¡era demasiado !! ¡La situación nos mantuvo ajustando constantemente el programa!

### **Redes sociales**

Una de las características de nuestras sesiones de agua fue la oportunidad de interactuar y hacer networking entre los clientes, por eso cuando diseñamos el Programa de Anfibias, nos esforzamos por recrear ese clima social de clases en la pileta. Las sesiones pregrabadas no permitían socializar... así que

desarrollamos una reunión extra el último domingo de cada mes para disfrutar charlando, conociéndose y jugando con sus compañeros como solían hacer después de la sesión de la pile antes del COVID.

Los invitamos a: Té de las 5 en punto y Karaoke, Cine, Vuelta al Mundo, Reuniones de Boda y Fiesta de Halloween. Cada evento fue de disfraces temáticos, comida, música y movimiento... ¡y fueron gratis y abiertos a toda la comunidad acuática!! Fue divertido, maravilloso y sorprendente ir más allá de la pantalla y sentirnos juntos y cercanos.... ¡Lo único que faltaba era agua!

Nuestro último evento con el equipo completo en la pantalla fue el Día Virtual Mundial del Aquathon el 29 de noviembre de 2020. Este evento, creado para Rose Hartzenberg de Sudáfrica, fue una opción híbrida para asistir al Aquathon. Todo el equipo estaba en la piscina y nos turnamos para orientar la sesión que fue transmitida por Instagram, Facebook y ZOOM en vivo, mientras los asistentes podían actuar en su pile privada (era primavera en Argentina y el clima lo permitía) o en su patio trasero. ¡Fue una experiencia increíble con 80 asistentes de toda Argentina!

Durante 6 meses, Amphibians Team planificó mensualmente sus sesiones y ajustó todo lo necesario para mantener conectados y en movimiento a nuestros clientes. Establecimos metas grupales y resultados de pruebas todos los meses y ajustamos casos específicos. Cada nuevo cliente inscrito tenía que completar un consentimiento informado, una exención de responsabilidad y un historial de tarjeta de salud.

En noviembre de 2020, la mayoría de las instalaciones fueron reabiertas, pero algunos de nuestros clientes no pudieron o prefirieron no asistir a las sesiones en la pile. Cada instructor rediseñó estrategias y ofreció una opción para sus propios clientes pero aún teniendo el sello de Anfibias. Poco a poco volvimos al borde, pero este programa nos permitió explorar opciones terrestres y nos brindó un amplio abanico de posibilidades para desarrollar programas híbridos: ¡De la tierra al agua y del agua conquistando la tierra! El Programa de Anfibias vino para quedarse en nuestra nueva normalidad... ¡surfear las olas y atracar en la orilla!