

TÉCNICO GUÍA EN EL MEDIO NATURAL Y DE TIEMPO LIBRE

TÉCNICAS DE NATACIÓN

ADAPTACIÓN AL MEDIO ACUÁTICO (I)

TÉCNICAS DE NATACIÓN



Técnicas de Natación

Natación

“Acción de nadar.”

«Deporte o ejercicio que consiste en nadar; en las pruebas de natación se compite en velocidad, en cualquiera de los cuatro estilos: braza, crol, espalda y mariposa.»



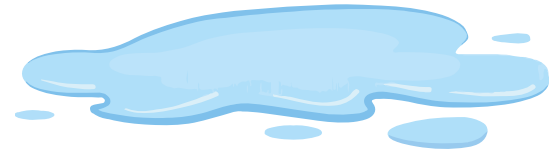
Nadar

“Avanzar en el agua haciendo los movimientos necesarios con el cuerpo y las extremidades, sin tocar el fondo ni otro apoyo.»



LA NATACIÓN

- 1) **HISTORIA DE LA NATACIÓN**
–10' Búsqueda de Información



LA NATACIÓN

- Olímpico desde Atenas 1896 (JJOO Modernos)
- ¿Competiciones actuales?



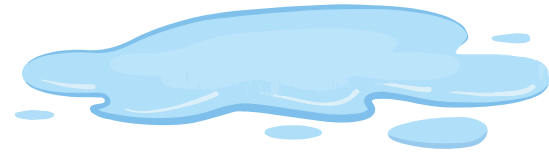
LA NATACIÓN

1) HISTORIA DE LA NATACIÓN

–10' Búsqueda de Información

2) COMPETICIONES OLÍMPICAS

–5' Búsqueda de Información



LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO



CALENTAMIENTO



PARTE
PRINCIPAL

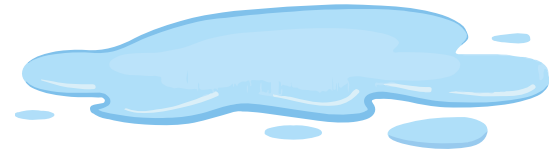


VUELTA A LA
CALMA



LA NATACIÓN

- 1) **HISTORIA DE LA NATACIÓN**
–10' Búsqueda de Información
- 2) **COMPETICIONES OLÍMPICAS**
–5' Búsqueda de Información
- 3) **DISEÑO DE SESIÓN**
–10' Esquema por grupos + Presentación



LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO



CALENTAMIENTO

GENERAL

ESPECÍFICO



PARTE PRINCIPAL

PROGRESIVA



VUELTA A LA CALMA

DISMINUCIÓN

REFLEXIÓN

ELEMENTOS DE UNA SESIÓN DE AF

FECHA

OBJETIVOS

Nº PARTICIPANTES

DURACIÓN TOTAL

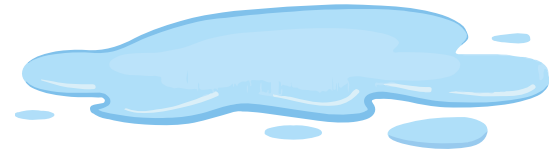
ACTIVIDADES

- Duración
- Descripción
- Variantes
- Espacio, Material y Nº



LA NATACIÓN

- 1) **HISTORIA DE LA NATACIÓN**
–10' Búsqueda de Información
- 2) **COMPETICIONES OLÍMPICAS**
–5' Búsqueda de Información
- 3) **DISEÑO DE SESIÓN**
–10' Esquema por grupos + Presentación
- 4) **DISEÑO DE SESIÓN**
–10' Sesión + Presentación / Envío



MEDIO TERRESTRE vs ACUÁTICO

DIFERENCIAS



SENSACIONES

Agua amplifica:

- Ojos
- Oídos
- Receptores sensoriales



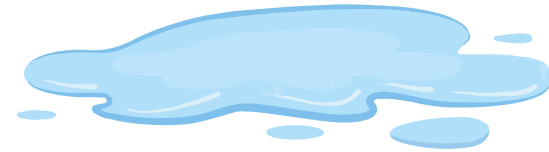
DESTREZAS

- Diferencias en las fuerzas
Agua > densidad →
+ Resistencia
- Respiración diferente



INGRAVIDEZ

- Pérdida de contacto
- Cuerpo flota



B1.1 MEDIO ACUÁTICO

-HABILIDADES Y DESTREZAS ACUÁTICAS BÁSICAS

- Familiarización
- Flotación
- Respiración
- Propulsión





Realizar actividades de entrenamiento en el medio acuático, desarrolla de manera directa **HABILIDADES Y DESTREZAS BÁSICAS.**

F

FAMILIARIZACIÓN

- Desarrollar la seguridad necesaria para interactuar con el medio acuático.
- Juegos y actividades simples:
 - /Sentarse en el bordillo y chapotear
 - /Bajar la escalera hasta el agua
 - /Andar en la zona poco profunda
 - /Sumergir la cabeza y abrir los ojos
 - /Chapotear con un churro bajo los brazos

R

RESPIRACIÓN

- Ejercicio Físico = mayor necesidad de oxígeno = acelerar la respiración
- Salvo en Estilo Espalda, la respiración está parcialmente bloqueada
- Un nadador/a inhala cuando tiene la cabeza fuera del agua y lo exhala dentro.

NO APENA PROLONGADA!!

- Ejercicios sencillo como:
 - /Sin desplazamiento (**respiración simple**) → Inhalar fuera y exhalar dentro
 - Sujeto del bordillo*
 - /Con desplazamiento (**respiración dinámica**) → Inhalar fuera y exhalar dentro
 - Sujeto a una tabla de natación*

ADAPTACIÓN DE LA RESPIRACIÓN AL MEDIO ACUÁTICO

PROPULSIONES



En Natación,
las proporcionan
la acción de los
brazos y las
piernas

-PARCIALES: Solo actúan los brazos o los pies

-GLOBALES: brazos y pies actúan conjuntamente

-ELEMENTALES: mantenerse a flote con ninguna o mínima acción de desplazamiento

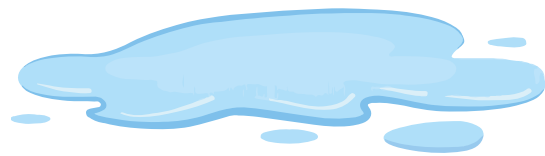
-Ejercicios: -Mantenerse a flote en posición vertical

-Mantenerse a flote solo con batida de pies o batida de pies y manos

-A flote o avanzando poco con ayuda de pies y manos

-Nadar “Estilo perrito”

-COMPLEJAS: específicas de los estilos de natación



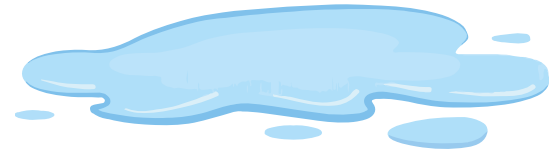
RITMOS RESPIRATORIOS

El ritmo respiratorio cambia durante la natación en función de la INTENSIDAD → El organismo necesita más O₂

- RESPIRACIÓN:**
- debe ser BILATERAL → Crol
 - Cada 2-3 brazadas → Crol
 - Frontal → Braza – Espalda
 - Cada 1-2 brazadas → Braza – Espalda

**La respiración bilateral (Crol) se realiza cada 3 brazadas y consigue:*

- Rotación más simétrica*
- Evitar lesiones de cuello*
- Ser más hidrodinámico*



FL

FLOTACIÓN

-Un cuerpo flota al actuar 2 Fuerzas: **PESO** y **EMPUJE**

↑ Hacia abajo

→ Hacia arriba

-Se relaciona con el Principio de Arquímedes:

“todo cuerpo sumergido en un fluido experimenta un empuje vertical y hacia arriba igual al peso del fluido desalojado”

Ejercicios sencillos:

-En flotación dorsal, pegar brazos-piernas o separarlos

P

PROPULSIÓN

-Forma de desplazarse en el medio acuático.

-Se consigue con la acción conjunta de: **BRAZOS** y **PIERNAS**

-La EFFECTIVIDAD de propulsión mejora con la TÉCNICA

≠

→ estilos de natación

Ejercicios sencillos:

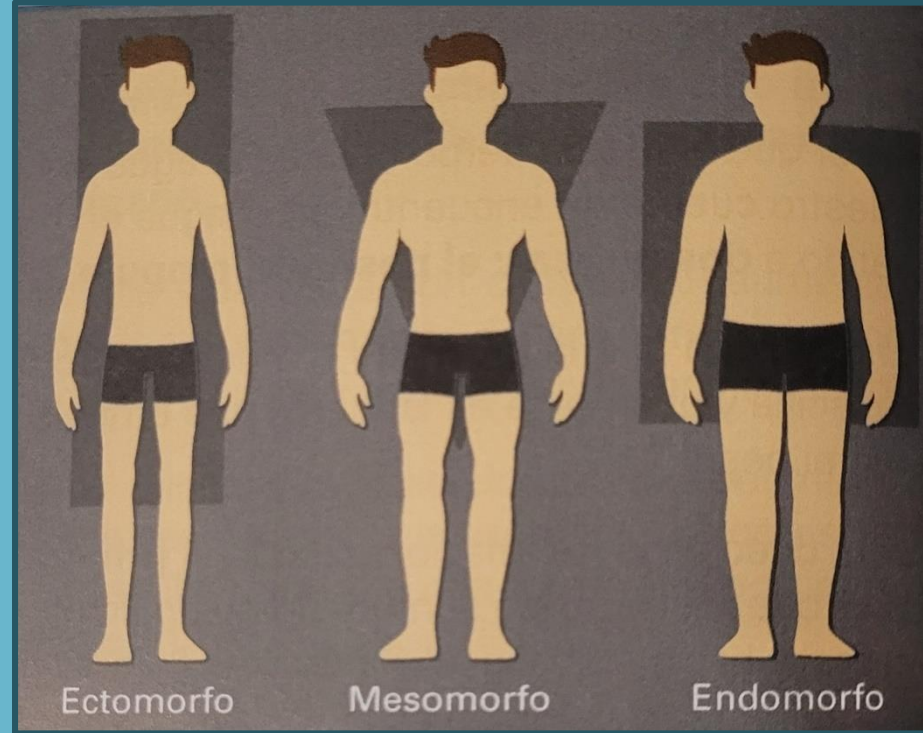
-Desplazarse con tabla en mano, solo con piernas.
-Desplazarse con pullbouy en piernas, solo con brazos
-Desplazarse estilo ‘perrito’

Flotación – *Factores de Influencia*

- DENSIDAD DEL CUERPO = $\text{Peso} / \text{Volumen}$ → *La grasa pesa menos que el músculo*
- AIRE DE LOS PULMONES = *el aire ocupa mucho espacio y es muy poco denso, por lo que ayuda a flotar*
- DENSIDAD DEL AGUA = *el agua salada es más densa que la dulce. Se flota más en el mar.*
- EDAD = *los niños flotan peor, al tener menor cantidad de grasa*
- SOMATOTIPO = *aparición corporal de la persona, su 'constitución física'. Hay 3 tipos:*
 - Ectomorfo: *aspecto delgado, alto y fino. Músculos poco voluminosos*
 - Mesomorfo: *cuerpo equilibrado, robusto, atlético*
 - Endomorfo: *aspect más ancho, formas redondeadas, acumulación de grasa en el abdomen*



Flotamos porque la densidad del cuerpo humano es menor que la densidad del agua.



Flotación – *Tipos de Ejercicios*

-FLOTACIONES PARCIALES

- Ejercicios de flotación PARCIAL con ayuda de algún elemento FIJO →
- Ejercicios de flotación GLOBAL con ayuda de elementos AUXILIARES

-FLOTACIONES CON AYUDA

- *Ejercicios con colaboración de compañero o monitor*

-FLOTACIONES Y MOMENTOS RESPIRATORIOS → APNEA

- *Ejercicios de exhalación dentro del agua e inhalación fuera del agua.*
- *Permanecer más tiempo en apnea = deficit de oxígeno*

-FLOTACIÓN Y POSICIÓN DEL CUERPO

- *Modificar los segmentos corporales modifica la flotabilidad*
- *Separar las extremidades del cuerpo aumenta la flotabilidad*



 Una mala respiración en natación produce agotamiento

PROPULSIÓN – *Influencias y Tipos*

Influencia de brazos/piernas en los estilos de natación

Propulsión / estilo	Crol	Espalda	Mariposa	Braza
Brazos	80 %	75 %	65 %	50 %
Piernas	20 %	25 %	35 %	50 %

Tipos de propulsiones

Parciales

- Solo con los brazos ó solo con las piernas, pero NUNCA combinadas
- ***En iniciación, puede aislarse una extremidad con material (por ejemplo, pull en piernas)

Globales

- Se usan brazos y piernas conjuntamente.
- Se puede ejecutar de forma simultánea ó alternativa
- ***En iniciación, puede utilizarse material

Combinando Superficies propulsoras

Apoyos

- en agua (móviles y más largos)
- en tierra (fijos y más cortos)

***En iniciación, se usan los ejercicios con Punto Muerto

