

TÉCNICO GUÍA EN EL MEDIO NATURAL Y DE TIEMPO LIBRE

TÉCNICAS DE NATACIÓN

ADAPTACIÓN AL MEDIO ACUÁTICO (I)

TÉCNICAS DE NATACIÓN

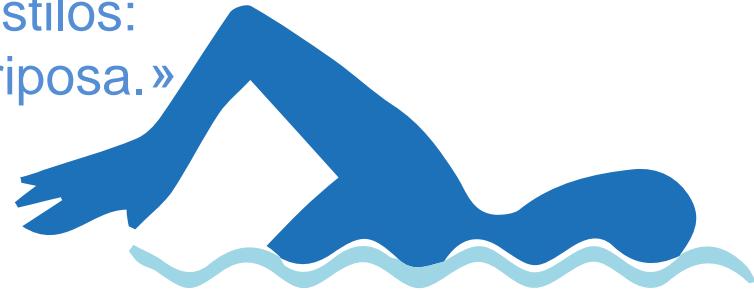


Técnicas de Natación

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?

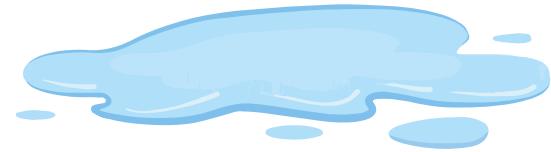




LA NATACIÓN

- 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



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



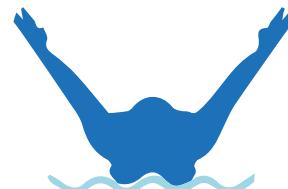
MEDIO TERRESTRE vs ACUÁTICO

DIFERENCIAS



SENSACIONES

- Agua amplifica:
- Ojos
 - Oídos
 - Receptores sensoriales



DESTREZAS

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



INGRAVIDEZ

- Pérdida de contacto
- Cuerpo flota

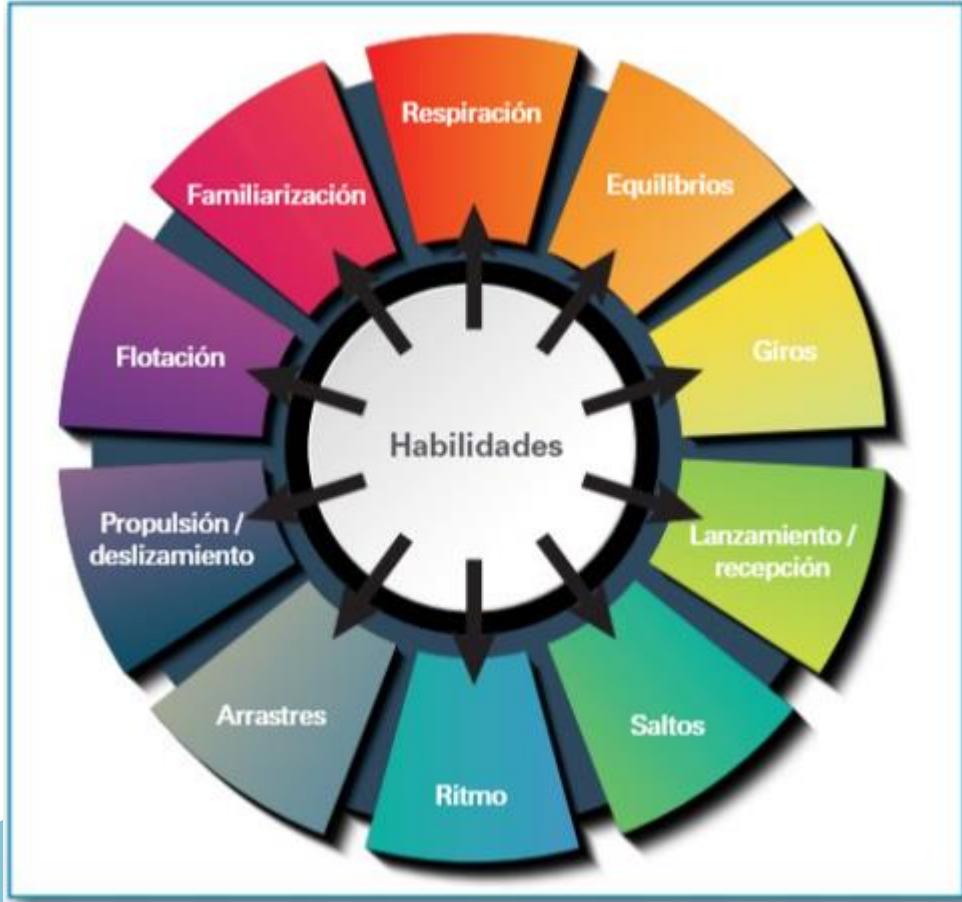


B1.1 MEDIO ACUÁTICO

-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



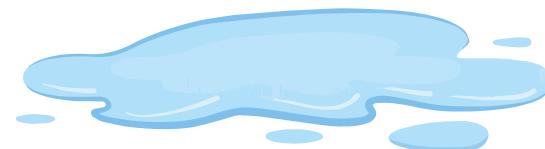
En Natación,
las proporcionan
la acción de los
brazos y las
piernas

- 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

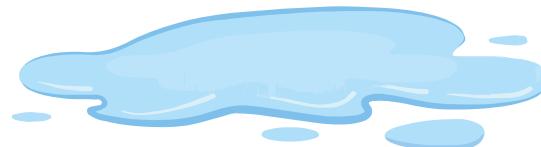
El ritmo respiratorio cambia durante la natación en función de la INTENSIDAD  El organismo necesita más O₂

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 pullboy en piernas, solo con brazos |
| -Desplazarse estilo ‘perrito’ |

Flotación – Factores de Influencia

- DENSIDAD DEL CUERPO = Peso / 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 = *apariencia corporal de la persona, su 'constitución física'. Hay 3 tipos:*

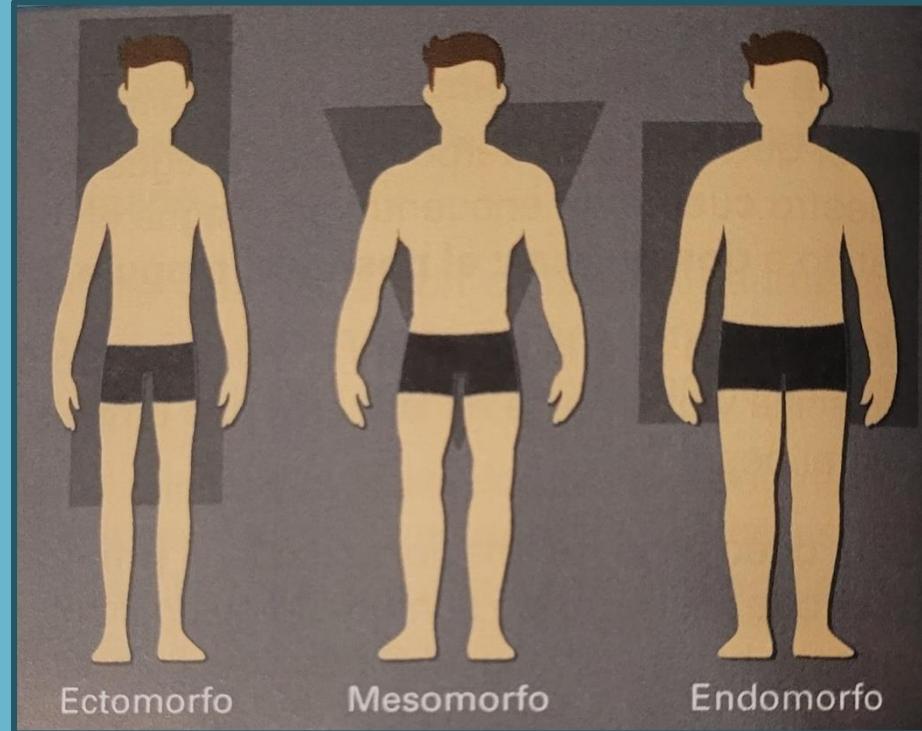
-Ectomorfo: aspecto delgado, alto y fino. Músculos poco voluminosos

-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 = déficit 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 aislar 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*

