

TÉCNICO GUÍA EN EL MEDIO NATURAL Y DE TIEMPO LIBRE

TÉCNICAS DE NATACIÓN

ADAPTACIÓN AL MEDIO ACUÁTICO (II)

TÉCNICAS DE NATACIÓN



B1.2 MEDIO ACUÁTICO

-HABILIDADES Y DESTREZAS ACUÁTICAS BÁSICAS

- Juegos y Actividades Lúdicas
- Desplazamientos
- Entradas al agua
- Giros
- Lanzamientos y Recepciones
- Deporte Adaptado para el desarrollo en el medio

acuático *(waterpolo, voleibol, carreras de relevos...)*





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

J

JUEGOS Y ACTIVIDADES LÚDICAS

CARACTERÍSTICAS

- Estimular y proporcionar sensaciones agradables en el agua.
- Buscan eliminar el miedo al agua

DISEÑO DE ACTIVIDADES

-Con enfoque competitivo

- Relevos
- Waterpolo
- Voleibol en piscina



Carrera de relevos



Waterpolo adaptado

-Actividades populares adaptadas el medio acuático

- 'Marco Polo' en piscina
- Juego del *pañuelo*



Juego del pañuelo



Juego 'Piedra,
Papel, Tijera'

-Materiales que facilitan la consecución de logros

- Bucear entre las piernas o algún 'túnel'
- Recoger objetos del fondo



Juego de Inmersión

D

DESPLAZAMIENTOS

CON CAMBIOS DE DIRECCIÓN Y SENTIDO

-Se fundamentan en las superficies propulsoras

→ Cambiar de sentido: giro de 180° con respecto al sentido de desplazamiento (*dar la vuelta*)

BASADOS EN TÉCNICAS DEPORTIVAS

-Se fundamentan en los estilos de natación

-Lo ideal es que pueda haber una transición entre estilos en la misma actividad

E

ENTRADAS AL AGUA

-Transición entre el medio terrestre y el acuático. Cada estilo tiene una *(se verá en su bloque)*

CONDICIONANTES

- Profundidad
- Claridad del agua
- Necesidad de sumergirnos profundo

ENTRADAS DE PIE

Cuando se conoce el fondo y la profundidad, o el agua sea clara.

-Forma Tradicional

- Paso al frente y entrada perpendicular, con brazos pegados al cuerpo.
- Si es en piscina, se suele tocar el fondo.
- La cabeza se sumerge completamente.

-Con Paso de Gigante

- Paso al frente MUY AMPLIO, con brazos abiertos, moviéndolos hacia abajo al llegar al agua.
- Se trata de ofrecer mucha resistencia para no sumergirse del todo.
- La cabeza no se sumerge, se observa en todo momento lo que hay delante.

ENTRADAS DE RODILLAS

- Enfocada al aprendizaje.
- Secuencia inicial para tirarse de cabeza
- De rodillas en el bordillo, brazos extendidos y cabeza entre ellos. Entrada perpendicular.
- También usada en salvamento (con aletas), para no ganar profundidad y ver a la víctima.



Entrada de Pie



Entrada de Rodillas

Paso de Gigante



E

ENTRADAS AL AGUA

ENTRADAS DE CABEZA

Lo que primero entran son las manos, y después la cabeza.

-En Carpa

- Las manos y los pies entran en contacto con el agua simultáneamente.
- Desde alturas no muy elevadas, ya que el impacto del cuerpo es grande.
- La profundidad del agua puede ser menor que en otras entradas.
- Permite iniciar el nado poco tiempo después de entrar al agua.

-En Agujero

- La más habitual en competición.
- Desde lugares no muy elevados y más profundidad que la necesaria para la carpa.
- Consigue profundidad y alineación óptima del cuerpo.
- Facilita el desplazamiento subacuático y una rápida puesta en acción para nadar.

-En Posición Perpendicular

- En competiciones de salto con trampolín.
- Se gana mucha profundidad, mayor que las 2 anteriores.
- Poco eficiente para la natación, pues se pierde tiempo en salir a la superficie.

ENTRADAS CON Y SIN SALTO

-Con salto

- En las entradas de cabeza, suele haber salto.

-Sin salto

- Relacionadas con el salvamento acuático (paso Gigante)



Entrada en Agujero



Entrada con Salto

Entrada sin salto



E

ENTRADAS AL AGUA

CON MATERIAL AUXILIAR

Se relacionan con el salvamento: boyas, aros, floppys y aletas.

-Con Aro Salvavidas

- Lanzarlo al agua antes de saltar.
- Saltar no muy cerca, para evitar golpes y enredos con el cabo.
- Si hay una víctima, se le puede lanzar para que lo coja.
- Hay otra opción. Con el Aro bajo las axilas, pero puede ser incómodo o lesivo.

-Con Boya Torpedo

- La boya va sujeta al nadador a través de una correa, que pasa por su hombro.
- Se salta al agua con la boya sujeta en la mano, pero se deja caer al agua en el momento del contacto.
- Se desaconseja soltarlo fuera, para evitar enredar el cabo.

-Con Tubo de Rescate (*Floppy*)

- Igual que con la boya torpedo.

-Con Aletas

- Puede hacerse con: Paso de Gigante o de Cabeza.
- En el mar, se entra con las aletas en la mano.



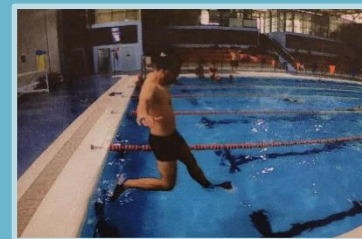
Entrada con Boya



Entradas con Aro



Entrada con *Floppy*



Entrada con Aletas

COMBINACIONES CON OTRAS HABILIDADES

- Los Saltos y Entradas se relacionan con todas las habilidades en el medio acuático, pero destacan la Familiarización, la Respiración y la Flotación.

G

GIROS EN EL AGUA

Consisten en rotar completamente el cuerpo alrededor de un eje imaginario (*Eje de Giro*).
Forman parte de los Virajes y Cambios de sentido.

EJES DE GIRO

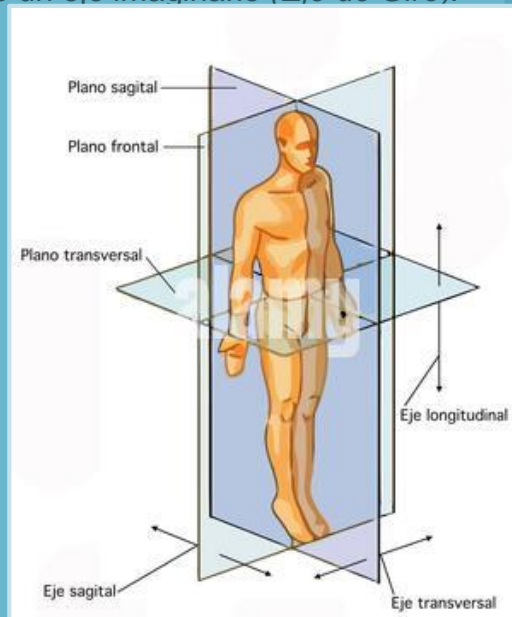
Línea imaginaria que atraviesa el cuerpo y sobre la que gira el cuerpo.

- Longitudinal: recorre el cuerpo de la cabeza a los pies
- Antero-Posterior: recorre el cuerpo de adelante a atrás
- Transversal: recorre el cuerpo de lado a lado

PLANOS ANATÓMICOS

'Panel' imaginario que divide al cuerpo en 2 mitades.

- Sagital: divide el cuerpo en lado derecho e izquierdo
- Frontal: divide el cuerpo en parte anterior y posterior
- Horizontal: divide el cuerpo en parte de arriba y de abajo



ASOCIACIÓN DE GIROS CON DESPLAZAMIENTOS Y PROFUNDIDAD

- Los Giros en los desplazamientos se realizan para *cambiar de sentido o dirección*.
- En cada estilo existe un Desplazamiento seguido de un Giro, para volver a la posición de nado continuo. Estos virajes se realizan a una cierta Profundidad (no son superficiales).
- Si la Profundidad del giro es demasiada, se perderá tiempo en reanudar el nado continuo; si es muy superficial, se genera más resistencia y se es menos hidrodinámico.

LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES

Acciones que se desarrollan también fuera del medio acuático. Muy relacionadas con el Waterpolo.

LANZAMIENTOS

“Comportan toda secuencia de movimientos que impliquen arrojar un objeto al espacio, con uno o ambos brazos” (Wickstrom, 1990).

-Tipos de lanzamientos

- según la forma/peso del objeto
- se pretende o no una precisión
- se pretende o no una distancia
- persigue fin estético
- estáticos o en movimiento



RECEPCIONES

“Acción de interpretar o controlar un móvil en desplazamiento por el espacio” (Batalla, 2000).

→ Distancia y Precisión

- Se trabajan los lanzamientos y recepciones a través de **juegos** y ejercicios
Pase y recepción entre compañeros / Lanzar una pelota a un aro / Lanzar más lejos de una marca
- Primero se desarrolla la distancia, y luego, la precisión.
- La distancia: se varían los segmentos y el tamaño y forma del objeto.
- La precisión: se va disminuyendo el objetivo/blanco en tamaño, aumentando la dificultad

→ Estáticas / En Movimiento

- Una vez dominada la distancia y la precisión, se introduce la variante del receptor/lanzador:
Pase y recepción entre compañeros en movimiento (solo uno ó los dos).



Juego de pase / recepción