

CICLO GUÍA NO MEDIO NATURAL E TEMPO LIBRE NATACIÓN



Dori Seijo Souto

I.E.S. Plurilingüe
TERRA DE TURONIO



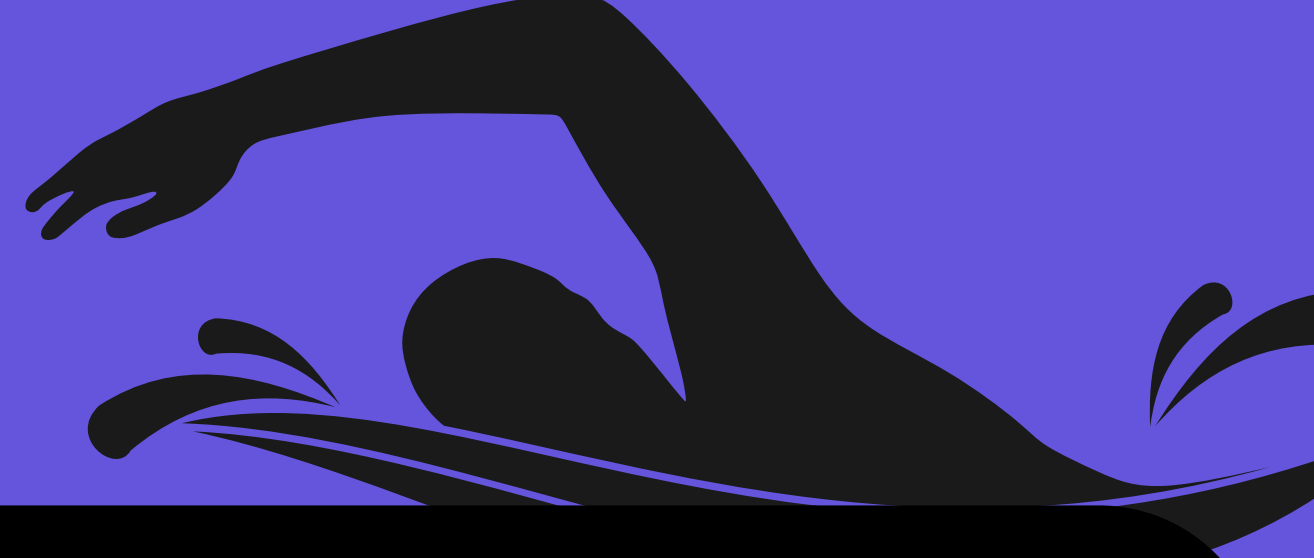
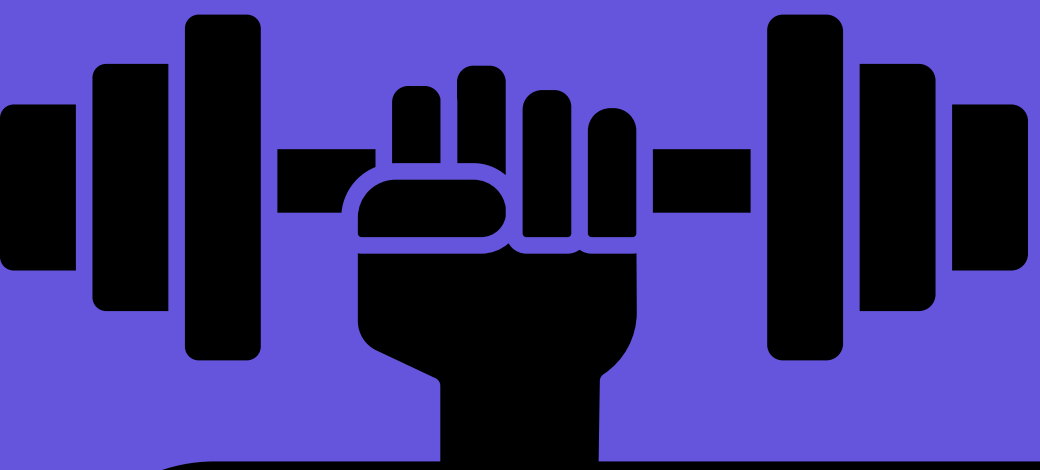
ADESTRAMENTO EN NATAÇÃO



Dori Seijo Souto

I.E.S. Plurilingüe
TERRA DE TURONIO





CONDICIÓN FÍSICA

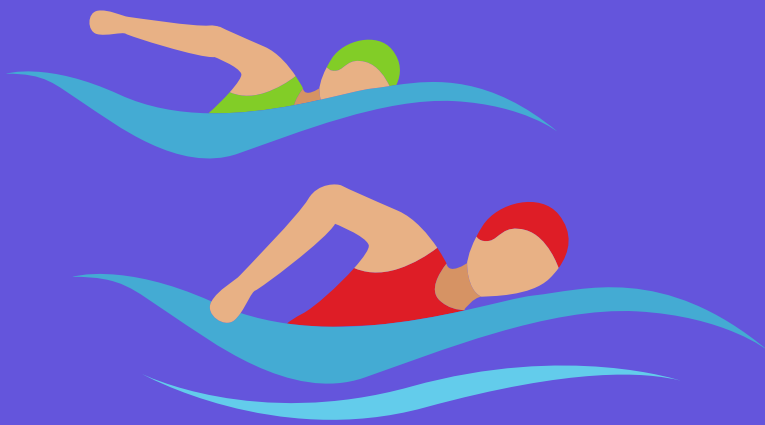


Dori Seijo Souto

I.E.S. Plurilingüe
TERRA DE TURONIO



3. AS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS



RESISTENCIA

Capacidade psicofísica de soportar un esforzo prolongado ou curto de alta intensidade e a capacidade de recuperarse dun esforzo

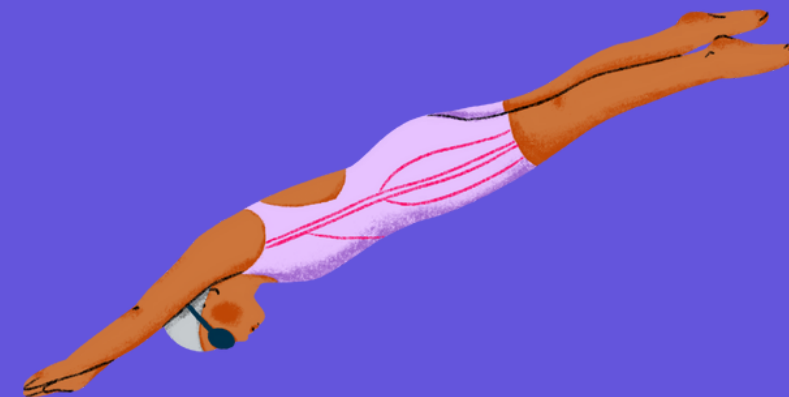


Dori Seijo Souto



FORZA

Capacidade para vencer resistencias externas ou contrarrestalas mediante esforzos musculares



VELOCIDADE

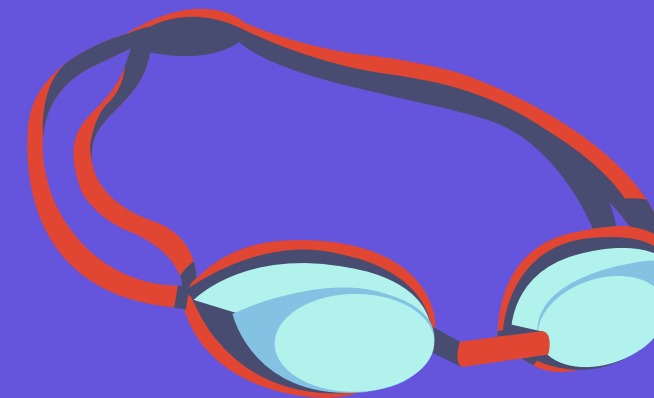
Capacidade que permite executar un ou varios movementos coa máxima intensidade, rapidez durante un periodo breve de tempo



FLEXIBILIDADE

Capacidade de extensión máxima nunha articulación determinada





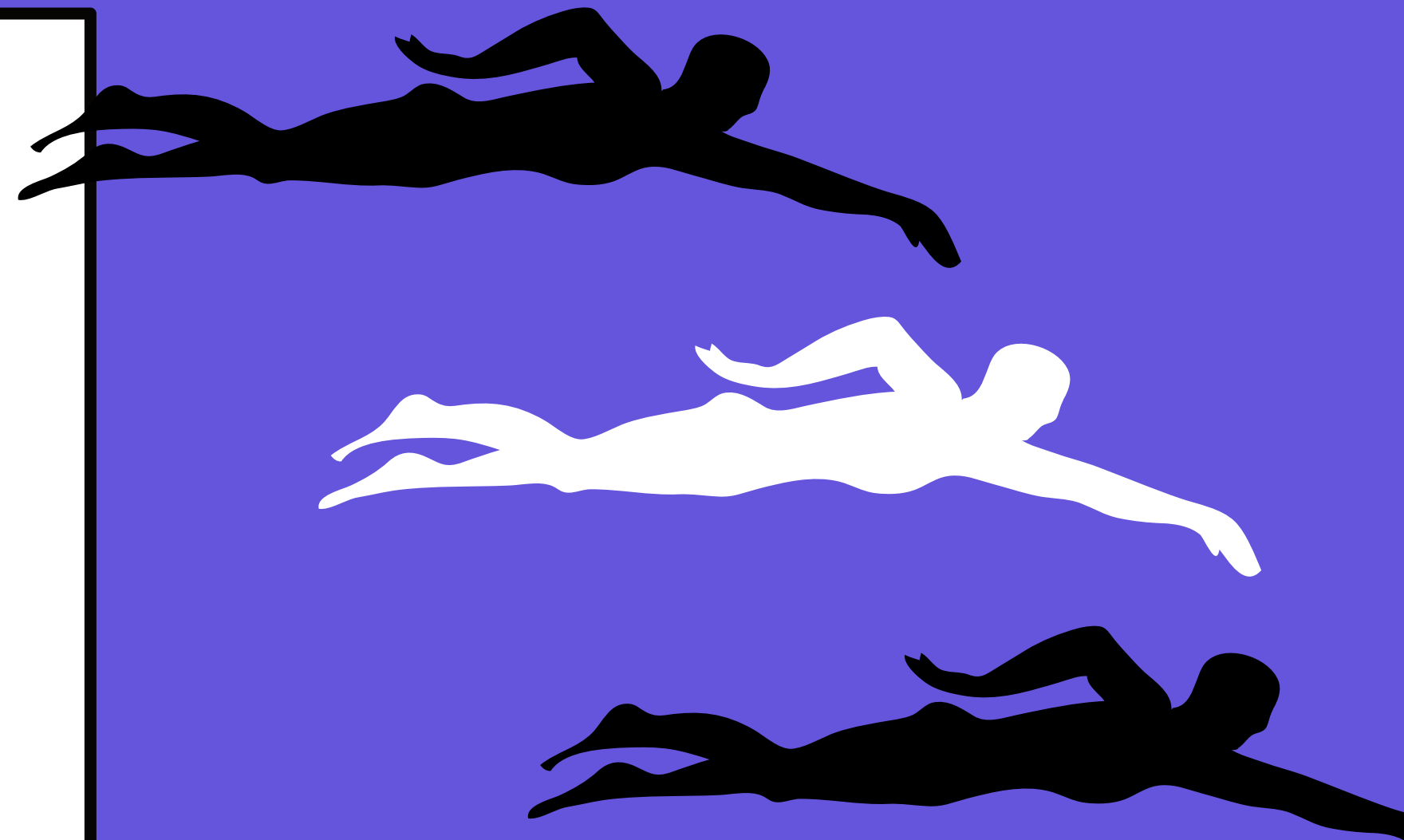
RESISTENCIA



PRINCIPIOS BÁSICOS

Algúns aspectos a ter en conta na planificación e traballo de resistencia

- Preparar mentalmente o nadador/a para que poida xestionar a sensación de cansancio.
- Controlar o ritmo cardíaco que debería manterse por debaixo de 160/170.
- Baixar a frecuencia da brazada e aumentar a súa lonxitude. A frecuencia da patada tamen perde importancia.
- Manter un ritmo de respiracións que permita a oxixenación do músculo.
- Entre sesións suficiente tempo de recuperación



TIPOS DE RESISTENCIA

ANAERÓBICA

Esforzos de alta intensidad sen o aporte suficiente de oxíxeno

25/125m

ALÁCTICA

(Máximo 15 segundos)

LÁCTICA

(Non mais de 2-3 minutos)

(Ácedo láctico)

AERÓBICA

Esforzos de baixa e media intensidad co aporte suficiente de osíxeno

150 ou +

INTENSIDADE MEDIA

LARGO TEMPO



MÉTODOS RESISTENCIA

CONTÍNUOS

Contínuo uniforme

(Non hai variación de ritmo)

Contínuo variable(Fartleck)

(Hai variación de ritmo)

Adestramento total

(Adestramento exercicios +carreira)

FRACCIONADOS

Repeticións

(Recuperación completa)

Interválico intensivo

Distancias curtas

(50/150)

Descansos 30/90 seg

(Recuperación incompleta)



Dori Seijo Souto

I.E.S. Plurilingüe
TERRA DE TURONIO



ADESTRAMENTO RESISTENCIA

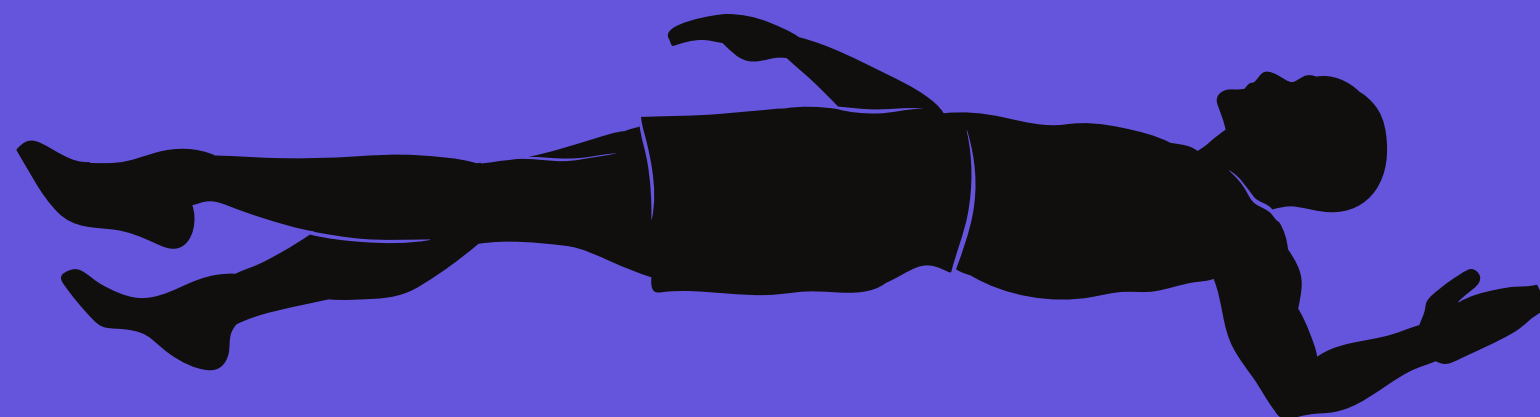
ANAERÓBICA

- Mellorar o rendemento en distancias entre 25/50 nado (aláctica) e 50/100 nado (láctica).
- Incrementar a velocidade en calquera distancia.
- Amortiguar o ácido láctico (láctica)
- Desenrolar no músculo a capacidade de tolerar elevados niveis de ácido láctico.

AERÓBICA

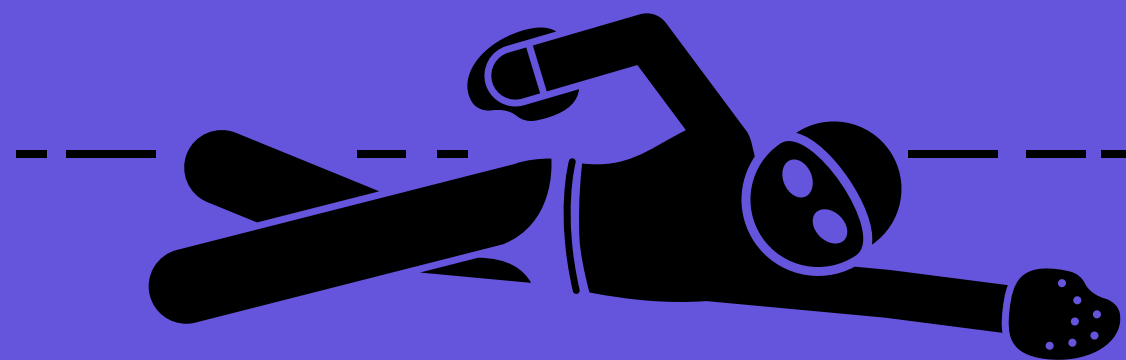
- Aumentar o máximo consumo de oxígeno VO₂ máx.
- Aumentar a capacidade de resistir
- Mellorar a Potencia:

Interválico intensivo de distancias curtas 50/150 en distancias % 1600/2000.
Os descansos oscilarán entre 30/90sg
Traballar en FC máx.





5. FORZA



Dori Seijo Souto

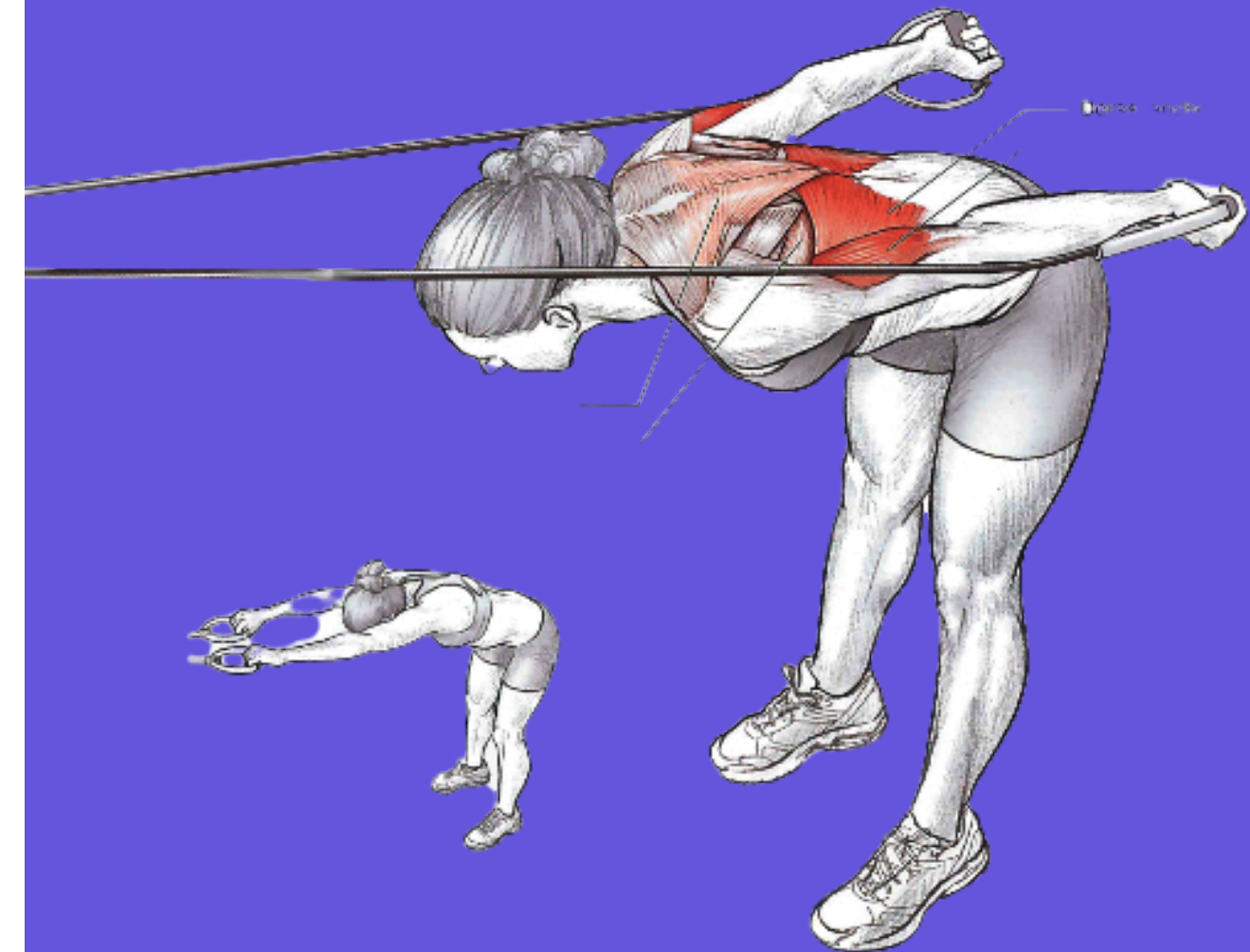
I.E.S. Plurilingüe
TERRA DE TURONIO



PRINCIPIOS BÁSICOS

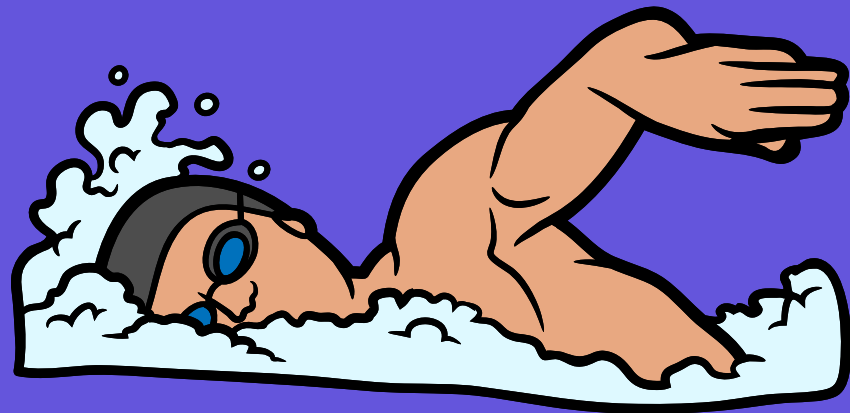
Algúns aspectos a ter en conta na planificación e traballo da forza

- Ten que desenvolver a forza xeral do nadador mediante exercicios variados, traballando o core e implicando os músculos que participan en cada estilo.
- O adestro fora da auga debe imitar movementos e demandas da natación.
- As cargas deben aumentar de forma gradual para evitar lesións.
- Debe ter transferencia: saídas mais potentes, brazadas mais fortes, viraxes + rápidos.



TIPOS DE FORZA

RESISTENCIA



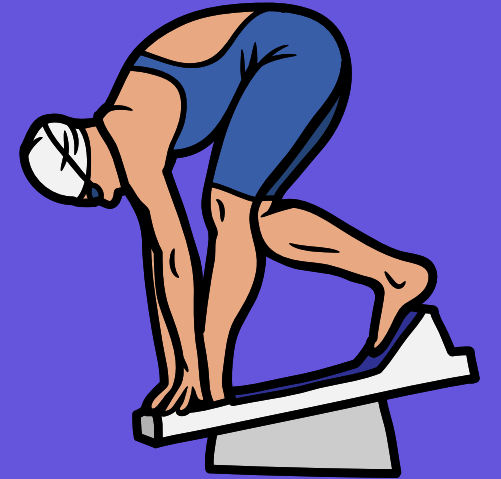
**Exercicios longa
duración no que
hai unha
implicación
muscular**

MÁXIMA



**Máxima
contracción
muscular**

EXPLOSIVA

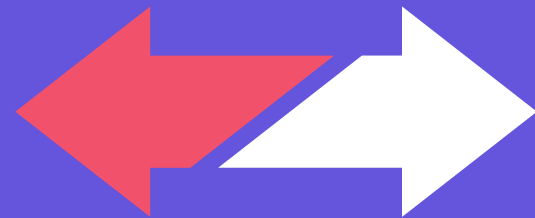


**Potencia
Máxima
velocidade
Cargas
pequenas**



MÉTODOS FORZA

AUTOOCARGAS



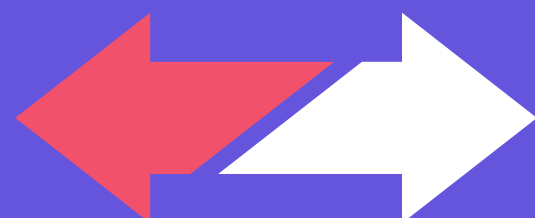
TRABALLO EN PARELLAS

SOBRECARGAS



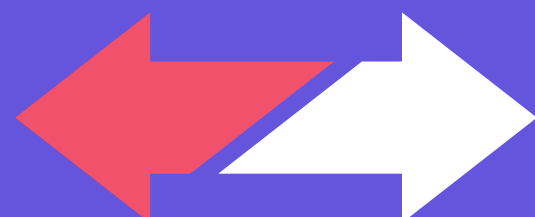
ISOMETRÍA

MULTILANZAMENTOS



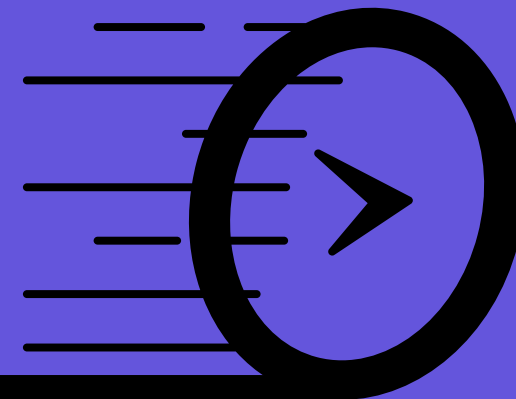
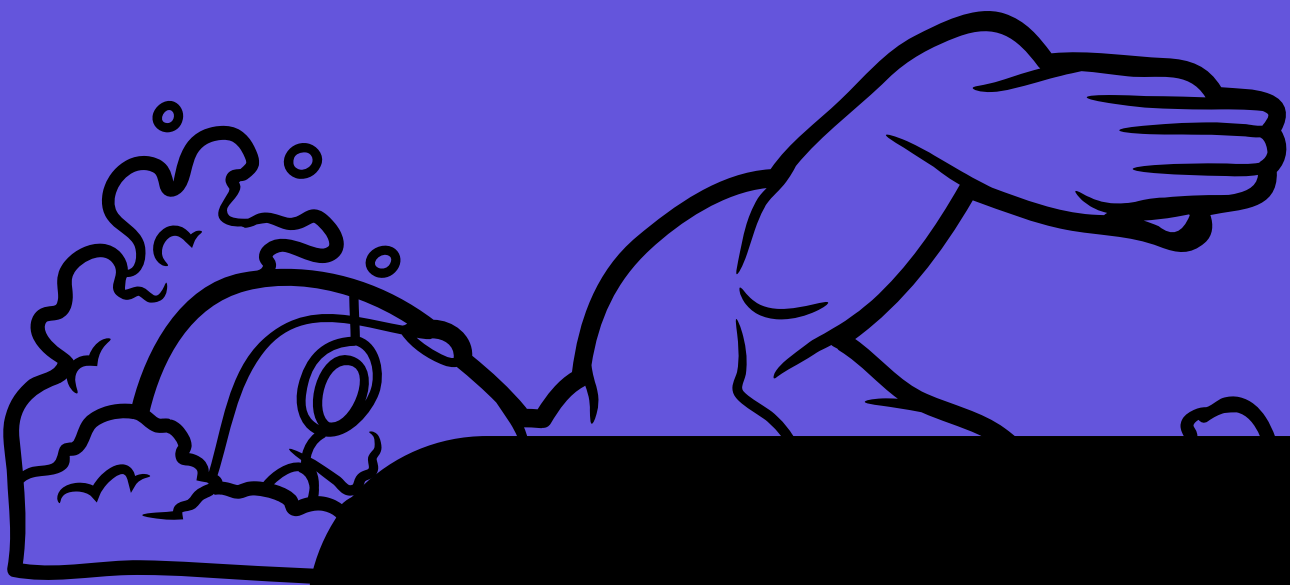
PLIOMETRÍA

CIRCUITOS



EXERCICIOS RESISTIDOS





6. VELOCIDADE



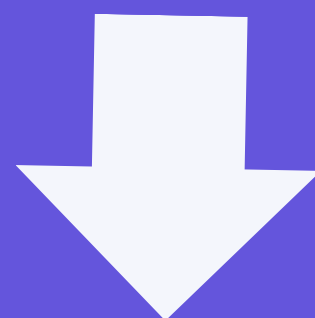
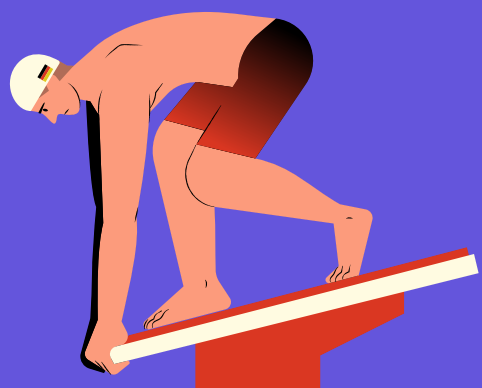
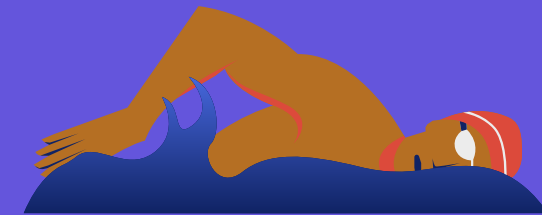
PRINCIPIOS BÁSICOS

Algúns aspectos a ter en conta na planificación e traballo da velocidade

- **Debemos partir dunha fatiga baixa. Alta intensidade e volume baixo.**
- **Ter entre series descansos.**
- **Facer un máximo de 10**
- **O traballo de técnica vai 1º na sesión.**
- **Acomodar o ritmo respiratorio ao estilo. Ao ser distancias curtas pódese exaxerar a cadencia xa que non se notará a falta de oxíxeno.**
- **Incidir en conceptos de lonxitude de brazada e de frecuencia. (acortar brazada e aumentar frecuencia)**



TIPOS VELOCIDADE



REACCIÓN

Capacidade de responder a un estímulo coa maior brevidade posible

DESTAQUE

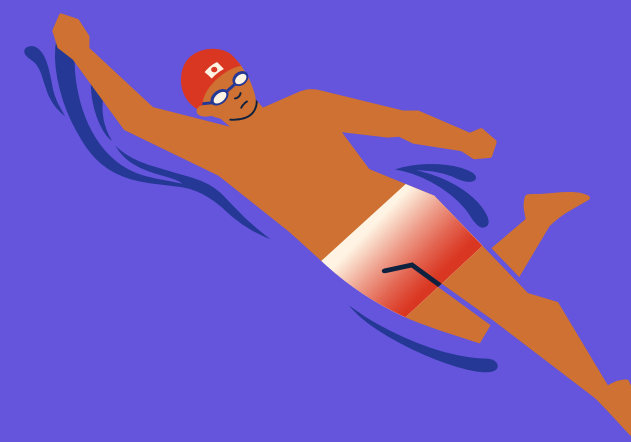
Capacidade de realizar movementos únicos a velocidade máxima con resistencias baixas

DESPLAZAMENTO

Capacidade de recorrer un espazo no menor tempo posible.

SIMPLE

COMPLEXA



Dori Seijo Souto

I.E.S. Plurilingüe
TERRA DE TURONIO



MÉTODOS VELOCIDADE

DESPLAZAMENTO

REPETICIÓNS

Nadar varias varias veces a mesma distancia facendo descansos nos que se recupere suficientemente.

Recuperacións completas

INTERVÁLICO INTENSIVO

Nadar distancias menores ás de competición pero a un ritmo superior facendo recuperacións incompletas

REACCIÓN

REPETICIÓNS

Xogos de reacción, saídas diferentes para automatizar

ANALÍTICO

Descompoñer o xesto en diferentes partes

SITUACIÓNS ESPECÍFICAS

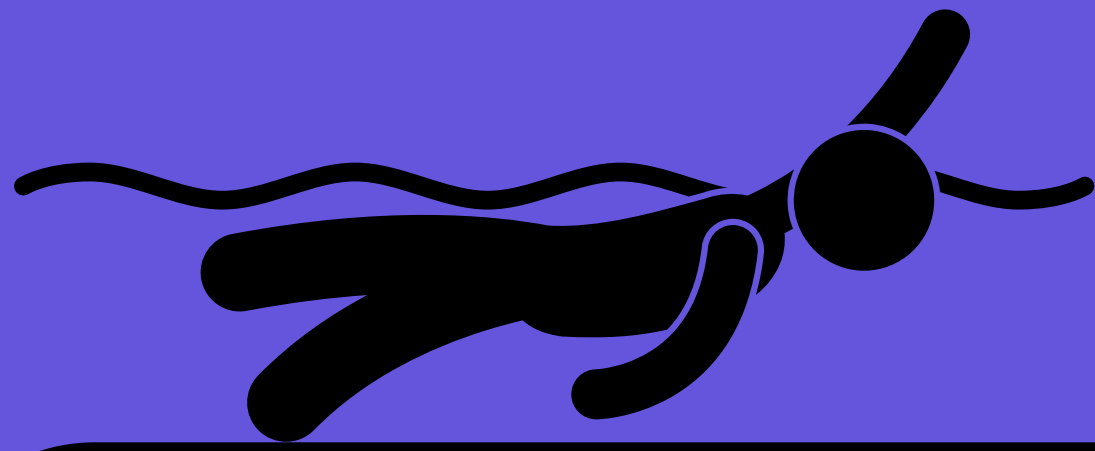
Propoñer situacións concretas da modalidade (ex. waterpolo) e reaccionar

XESTUAL

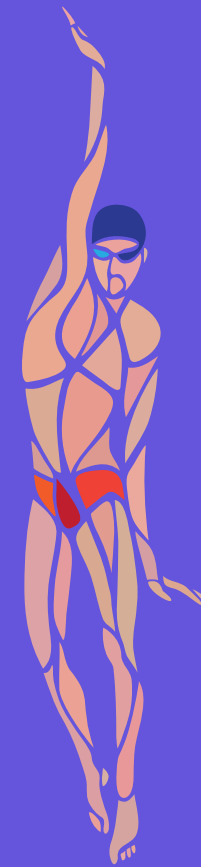
REPETICIÓNS

De xestos concretos
Ex. Viraxe





7. FLEXIBILIDADE



Dori Seijo Souto

I.E.S. Plurilingüe
TERRA DE TURONIO



TIPOS E MÉTODOS FLEXIBILIDADE

TIPOS

ACTIVA

Capacidade de executar movimentos nunha articulación coa axuda da forza dos músculos

PASIVA

Amplitude articular e muscular que se alcanza pola intervención de forzas externas

MÉTODOS

ESTÁTICO
SEN MOVEMENTO



DINÁMICO
CON MOVEMENTO



PNF

CONTRACCIÓN
ISOMÉTRICA/
RELAXACIÓN



A FLEXIBILIDADE EN NATACIÓN

A FLEXIBILIDADE NON É UNHA CAPACIDADE A QUE TEÑAMOS QUE DEDICARLLE UNHA SESIÓN COMPLETA DE ADESTRO PERO SI É IMPORTANTE INCLUILA COMO PARTE DUNHA SESIÓN XA QUE ASÍ CONSEGUIREMOS:



**MELLORAS
NA TÉCNICA**

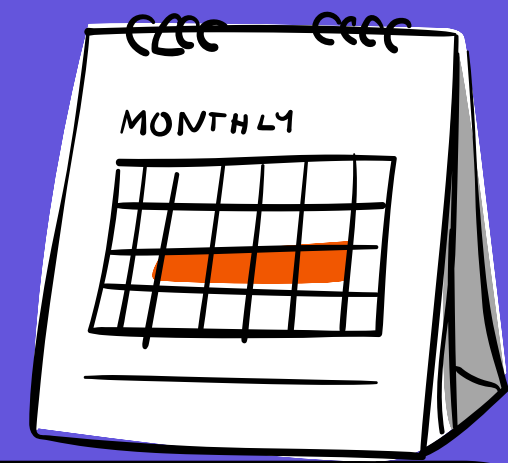


**EVITAR LESIÓNS
E UNHA BOA
RELAXACIÓN MUSCULAR**

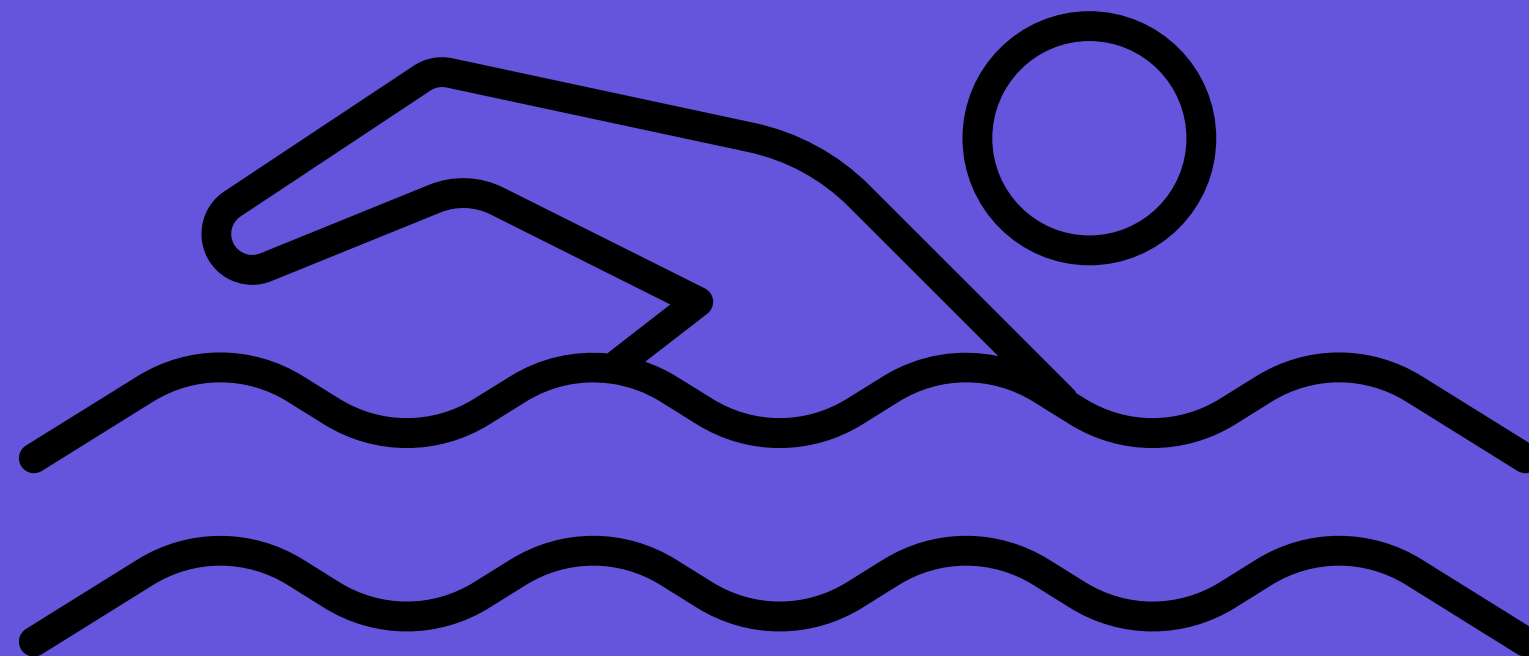


**TER UNHA BOA
POSTURA**





ADESTRAMENTO



Dori Seijo Souto

I.E.S. Plurilingüe
TERRA DE TURONIO



8.2 FACTORES DO DESENEROLO DA CF: A CARGA

VOLUME

Cantidade de adestramento que realiza o socorrista
Aspecto cuantitativo da carga

Absoluto(total)

Relativo(sen recuperacións)

Mídese en:

Tempo/Distancia

Kg/series



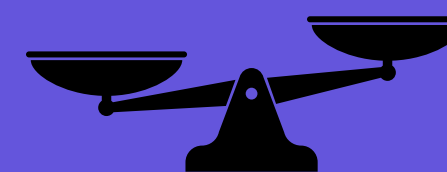
RECUPERACIÓN

Falta de aplicación de estímulos de
adestramento

Incompleta: Pulsacións baixan de 120ppm

Completa: Pulsacións baixan de 100ppm

Ampliada: Pulsacións baixan de FC
repouso



INTENSIDADE

Compoñente cualitativo da carga

Mídese en :

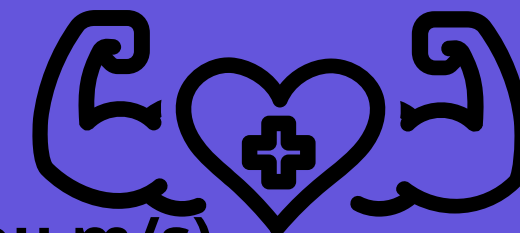
FC (ppm)

Velocidade (Km/h ou m/s)

VO₂máx

Escala de Borg

Lactato



DENSIDADE

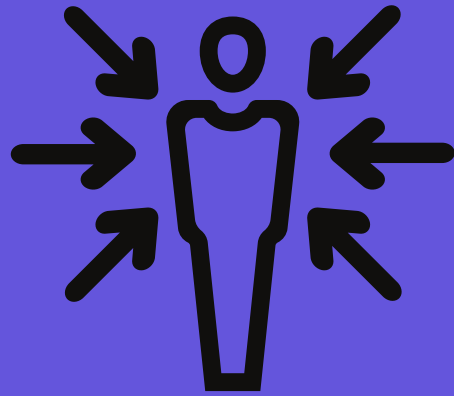
Relaciona o tempo de traballo co
descanso

Representase con dous díxitos

Tempo traballo/tempo de descanso



8.1 PRINCIPIOS DO ADESTRO



INDIVIDUALIZACIÓN

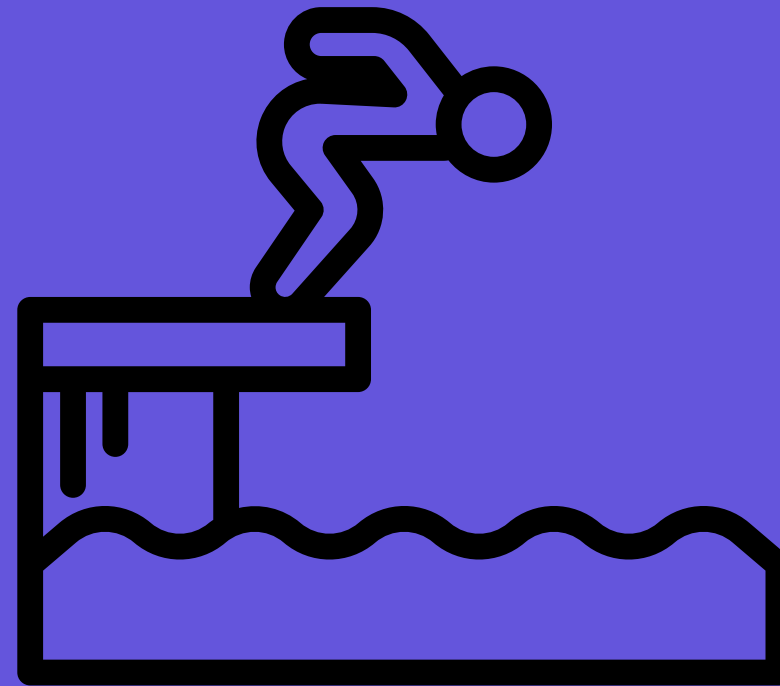
Cada individuo necesita un tipo de carga diferente para conseguir as adaptacións necesarias

ESPECIFICIDADE

Se queremos mellorar un aspecto da nosa CF deberíamos incidir sobre esa CFB aínda que esa especificidade non debe ser completa

MULTILATERALIDADE

Todo adestro debe abarcar o maior número de capacidades e musculatura implicada para así conseguir unha boa base onde edificar a nosa CF específica

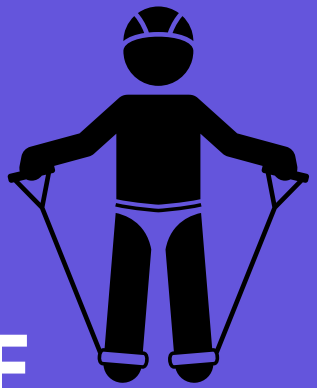


REVERSIBILIDADE

Se se interrompe o adestro as melloras obtidas pérdense progresivamente

ALTERNANCIA

Os periodos de descanso entre estímulos son tan necesarios como a aplicación das cargas



PROGRESIÓN E SOBRECARGA

Para que se aprecie a mellora no adestro hai que aplicar unha sobrecarga por enriba do limiar específico do adestro e temos que ir aumentando según este limiar aumente.

1º VOLUME/ 2º INTENSIDADE

PERIODIZACIÓN

O adestro debe estar estruturado en :

Macro ciclo
Mesociclo
Micro ciclo

