PROGRAMACIÓ DE NATACIÓ. ADULTS

La programació de l'ensenyament de la natació per adults es divideix en tres etapes

- Iniciació: adaptació al medi aquàtic. Iniciació a l'aprenentatge.
- Iniciació: domini del medi. iniciació a la tècnica d'estils (crol i esquena)
- Perfeccionament de la tècnica d'estils (crol, esquena i braça)
- Tecnificació en aigües obertes

INICIACIÓ: ADAPTACIÓ AL MEDI AQUÀTIC. INICIACIÓ A L'APRENENTATGE

Característiques del grup

- Por a l'aigua.
- Falta de control postural.
- Falta d'equilibri.
- Sense autonomia pròpia.

Objectius

- Dominar el medi aquàtic.
- Realitzar desplaçaments i propulsions bàsiques.
- Coordinar la respiració en: desplaçaments, flotacions, girs i immersions.
- Practicar immersions verticals, canvis de sentit i direcció, girs i entrada a l'aigua.

Continguts

- Autoconfiança.
- Autonomia pròpia dins l'aigua.
- Motivació.
- Concentració.
- Control de l'activació muscular (tensió i distensió).
- Desplaçaments verticals, ventrals i dorsals.
- Coordinació i equilibri bàsics.
- Girs sobre diferents eixos i canvis de direcció.
- Flotacions ventrals i dorsals (estats de tensió i distensió)
- Respiracions i immersions bàsiques.
- Entrada a l'aigua.
- Resistència.
- Força muscular.
- Amplitud de moviment.

Recomanacions específiques d'iniciació a l'aprenentatge

- Es treballa sempre al costat de la paret (carrers 1 o 10)
- Es desplacen una distància màxima de 25 m.

- Els alumnes d'aquest nivell treballaran amb material auxiliar, preferiblement xurros (tancats amb un connector; incrementa la seguretat i millora la flotació). El xurro sota les aixelles, i col·locat seguint la línia que divideix el pit en dues parts iguals, proporciona una flotació concentrada en el tòrax força semblant a la natural durant un desplaçament horitzontal.
- No utilitzar cinturons d'activitats dirigides, doncs aquests proporcionen una flotació vertical impròpia de la natació. Si es col·loquen en posició horitzontal (ventral o dorsal) amb un cinturó, la flotació és molt artificial i concentrada en la part abdominal.
- Quan facin una flotació dorsal es recomanable portar el xurro a l'esquena, a l'alçada de les aixelles, mai al clatell (si duen el xurro tancat amb el connector aquest problema no existeix)
- L'ajut i el consell continu dels/de les tècniques faran que l'evolució de l'alumne sigui progressiu.
- No deixar mai el grup sol.

Exercicis recomanables

Desplaçaments

- Amb el xurro sota els braços intentar desplaçar-se en posició ventral.
- Amb el suro sota els braços anar canviant a posició vertical (si cal, ajut amb la perxa)
- Ídem amb el xurro a la panxa (els més avançats, desplaçament ventral)
- Amb el xurro a l'esquena i l'ajut del monitor intentar el desplaçament dorsal (els més avançats)
- Petits desplaçaments amb parades i arrancades amb material auxiliar.

Propulsió

- Agafats a la perxa, propulsió de peus de crol.
- El xurro a les mans i iniciar la propulsió peus de crol.
- Ídem amb fusta o pull-boy.
- Amb xurro davant del pit, propulsió dorsal (ajut amb la perxa, si cal)
- Amb el xurro a les mans, propulsió dorsal.
- Ídem amb fusta, pull-boy (ajut amb la perxa, si cal).

Respiració

- Agafats a la paret ensenyar les bases de la respiració.
- Inspiració per la boca i expiració pel nas i boca.
- Petita immersió vertical fent apnea.
- Propulsió i respiracions combinades.
- Inici a la coordinació de punt mort de crol amb material auxiliar.
- Inici coordinació punt mort d'esquena amb material auxiliar.

Flotació

- Agafats a la paret, inici de la flotació ventral amb ajut del/la tècnic/a i la perxa (cara a dins de l'aigua). Augmentar la dificultat agafant-se només amb una mà i progressar capa fer-ho sense agafar-se.

- Agafant el xurro amb les mans donar-se un impuls a la paret i deixar-se portar amb la cara dins de l'aigua.
- Realitzar una flotació ventral (planxa) i continuar amb propulsió de peus.
- Amb el xurro a l'alçada de les aixelles i amb l'ajut del/la tècnic/a, inici de la flotació dorsal.
- Inici amb una flotació dorsal i afegir peus.
- Intercanvi entre flotació ventral i vertical. Progressar capa la flotació dorsal. Cal tenir en compte que:
    - Sempre es necessita l'ajut d'un/una tècnic/a amb la perxa per inicia-ho.
    - Començar amb xurro.
    - S'han de dominar les flotacions ventrals i dorsal.
- Realitzar flotació ventral amb suro sota les aixelles o panxa.
- Marxa dins l'aigua; moviment de "pujar graons".
- Assoliment de la posició dorsal.

Immersions

- Expulsió de l'aire dins l'aigua a l'alçada del nas (en posició vertical i agafant-se a la paret)
- Submergir el cap (en posició vertical i agafant-se a la paret)
- Submergir el cos estirant els braços (en posició vertical i agafant-se a la paret)
- Ídem sense agafar-se a la paret
- Fent la planxa, intentar enfonsar-se una mica amb el xurro.
- Intentar nedar per sota l'aigua horitzontalment.

Girs i canvis de direcció

- Durant un desplaçament vertical (amb xurro) incorporar algun gir (començar per l'eix longitudinal)
- Durant un desplaçament ventral canviar a vertical, incorporar algun gir (començar per l'eix longitudinal)
- Amb l'ajut d'un xurro, anar a la corda i tornar.
- Desplaçaments en zig-zag.

Entrada a l'aigua

- Entrada per les escales de la piscina.
- Asseguts a la vorera, deixar-se caure a l'aigua.

INICIACIÓ: DOMINI DEL MEDI. INICIACIÓ A LA TÈCNICA D'ESTILS (CROL I ESQUENA)

Característiques del grup

- Tenen autonomia pròpia dins l'aigua.
- Es propulsen amb cames i braços sense coordinació.
- Passen de la flotació ventral a la dorsal sense dificultat.
- Canvien de direcció i de sentit sense dificultat.

Objectius

- Dominar els desplaçaments ventrals i dorsals.
- Realitzar les propulsions bàsiques.
- Conèixer els gestos tècnics bàsics dels estils de crol i d'esquena.
- Coordinar la respiració en els estils de crol i d'esquena.
- Practicar girs, immersions horitzontals i entrada a l'aigua, de peus i de cap.

Continguts

- Motivació.
- Concentració.
- Control de l'activació muscular (tensió i distensió)
- Flotacions amb canvis ventrals – dorsals – ventrals.
- Coordinació i equilibri.
- Girs sobre diferents eixos i canvis de direcció.
- Desplaçaments amb canvis ventrals – dorsals – ventrals.
- Propulsions bàsiques ventrals i dorsals.
- Iniciació a la tècnica dels estils de crol i d'esquena.
- Coordinació de la respiració de forma bàsica dels estils de crol i d'esquena.
- Immersions horitzontals.
- Entrada a l'aigua de peus i inici del salt de cap.
- Resistència.
- Força muscular.
- Amplitud de moviment.

PERFECCIONAMENT DE LA TÈCNICA D'ESTILS (CROL, ESQUENA I BRAÇA)

Característiques del grup

- Executen amb domini els estils de natació: crol, esquena i braça.
- Utilitzen amb precisió el control de la respiració en els moviments.
- Estableixen un ritme respiratori adequat a cada intensitat.
- Realitzen amb una postura adequada l'estil de braça.
- Executen amb correcció els girs i sortides aplicats als estils.
- Executen amb una postura bàsica l'estil de papallona.
- Realitzen moviments amb màxim recorregut articular.
- Inicien el treball de resistència cardiorespiratòria i de força resistència.

Objectius

- Dominar el medi aquàtic amb els estils de crol, d'esquena i de braça.
- Adaptar postures eficients buscant l'hidrodinamisme.
- Utilitzar amb precisió els segments corporals.
- Augmentar la capacitat d'esforç.
- Establir un ritme respiratori adequat a cada intensitat.
- Reforçar la propulsió.

Continguts

- Domini del medi amb l'estil de braça.
- La coordinació bàsica de braços - cames en l'estil de papallona.
- Domini dels girs i sortides aplicats als estils de crol i d'esquena.
- Millora de l'estructura i funcions orgàniques.
- Millora de la condició física.

Recomanacions específiques de tècnica d'estils

- Els alumnes d'aquest nivell treballaran sense emprar massa material auxiliar.
- El material auxiliar s'utilitzarà per afavorir la coordinació i la propulsió.
- Reforçar a cada sessió els canvis ventral- ventral- dorsal.
- Es convenient portar els alumnes al mateix ritme.
- No és aconsellable deixar que l'alumne faci el que vulgui.
- Quan l'alumne tingui assolida la tècnica de crol i d'esquena es podrà nedar puntualment distàncies de 50 metres.
- No forçar l'entrada a l'aigua (peus – cap)

Exercicis recomanables

Desplaçaments

Desplaçaments ventrals

- Traient braços fora de l'aigua amb inici de la respiració bilateral.
- Estirant braços.
- Flexionant colzes.
- Traient braços fora de l'aigua i enfonsant el cap.

Desplaçaments dorsals

- Aixecant la línia de flotació del cos.
- Braços alternatius.
- Braços simultanis.

Desplaçaments verticals:

- Caminant a l'aigua, sense ajut de material, amb braços de braça.
- Combinacions ventrals - dorsal sense material.

Propulsió

- Utilitzant materials alternatius, fustes, pull-boys, xurros
- Propulsió amb peus de crol (variant la posició de cames i peus i fent notar la diferència)
- Propulsió amb peus d'esquena (variant la posició de cames i peus i fent notar la diferència)
- Reforç de les diferències entre les propulsions de crol i d'esquena.
- Alumnes avançats/des: inici peus de braça.

Respiració

- Desplaçaments ventrals amb respiració lateral.
- Propulsions amb respiració bilateral.
- Agafant-se a la paret, fer apnees.
- Reforçar la correcte execució de la respiració: boca (inspiració) i nas (expiració)

Flotació

- Execució de planxes sense material i braços estirats/oberts. Reforçar les diferències.
- Canvis de flotació ventral a dorsal i a la inversa a diferents ritmes.
- Inici de la flotació estàtica (vertical)
- Flotacions amb desplaçament.
- Execució de planxes d'esquena i flotació posterior.

Immersió

- Sense agafar-se de la paret, immersions verticals amb increment de dificultat.
- A la sortida de la planxa, immersió d'una distància curta.
- Immersió vertical fins el terra amb ajut de la perxa.
- Immersió horitzontal fins el terra amb ajut de la perxa i apnees progressives.
- Desplaçament a través d'un cèrcol flotant, amb ajuda per part del/la tècnic/a si cal..

Girs i canvis de direcció

- Desplaçaments ventrals incorporant girs longitudinals.
- Desplaçaments horitzontals incorporant girs longitudinals.
- Desplaçaments ventrals amb parades i canvis de direcció i sentit.
- Desplaçaments verticals en zig-zag.

Entrada a l'aigua

- Des de la vorera, agenollats de cap (matalàs a sota les cames)
- Des de la vorera, amb una cama davant i l'altra darrera: aixecar la de darrera i deixar-se caure en posició d'entrada de cap.
- Salt de peus agafat a la perxa.
- Salt de peus i de cap passant dins d'un cèrcol flotant.
- Salt de peus des del trampolí.

TECNIFICACIÓ EN AIGÜES OBERTES

Característiques del grup

- Poden tenir diferents nivells de:
  - de forma física; resistència cardiorespiratòria i de força-resistència muscular.
  - tècnica de crol.
  - control de la respiració.
  - adequació del ritme respiratori a cada intensitat i/o distància
  - rang de recorregut articular.
  - Experiència en natació en aigües obertes.
- És un grup que demandarà molta adequació individual per part del tècnic.

Objectius

- Dominar el medi aquàtic en la modalitat d'aigües obertes.
- Conèixer les diferencies entre nedar en piscina i fer-ho en aigües obertes.
- Controlar de forma eficaç la tècnica de crol adaptada a les aigües obertes.
- Utilitzar amb precisió els segments corporals.
- Adaptar postures eficients buscant l'hidrodinamisme.
- Aprendre i controlar la respiració adaptada a les aigües obertes.
- Saber orientar-se en aigües obertes.
- Treure avantatge amb la tècnica de *drafting* i la tècnica de pas de boia.
- Entrar i sortir de l'aigua amb eficiència.
- Augmentar el rendiment físic (resistència, força, velocitat i flexibilitat)
- Conèixer les bones pràctiques de l'ús del neoprè.

Continguts de tècnica

- El recobrament: colze alt i avantbraç perpendicular a l'aigua, per evitar moviments de cadera i nedar en zig-zag.
- Extensió del braç: sempre fer-la llarga, fins un 80 % del recorregut fora de l'aigua i l'últim 20 % dins de l'aigua, així no es colpeja l'aigua, doncs es perd hidrodinamisme.
- Introducció de la mà a l'aigua: fer-ho davant del cap, entre l'espatlla i l'orella.
- Rolido d'espatlles: cal fer-lo amb un extensió màxima.
- Fase d'agafament de la braçada: es fa fins a l'alçada del nas amb un angle del colze superior a l'angle recte.
- Fase de tracció de la braçada: portar el braç en angle de 90º cap a la línia longitudinal mitja del tòrax
- Fase de tirada de la braçada: fer-la amb una extensió màxima i enèrgica del tríceps, coincidint amb l'entrada de l'altra braç a l'aigua.

- Patada: ha de néixer de la cadera, ser lenta i molt suau; però molt contínua. No fer-la enèrgica tret de quan es vulgui fer un canvi de ritme.
- Respiració:cal respirar cada dues braçades, cap al costat contrari d'on vingui la corrent i mirant enrere per no empassar aigua.
- Posició del cap: mentre el cap està submergit a l'aigua ha de mirar cap al fons; mai cap endavant
- Orientació. Quan s'ha de mirar? Cal fer-ho sempre quan el braç comença a fer l'agafament, doncs aquest gest impulsa el tronc amunt. Si no n'hi ha suficient per orientar-se, tornar a posar el cap a l'aigua i repetir el procés. No quedar-se mai amb el cap a fora de l'aigua, doncs es produeix una postura no hidrodinàmica (cos perpendicular a l'aigua)
- Entrada a l'aigua: tal i com pugi el nivell de l'aigua, cal aixecar els genolls cada cop més. Quan el nivell arribi a la meitat de la cama, cal córrer dirigint les cames cap al costat i endarrere. Ens submergim entrant de cap a l'aigua (braços en extensió al costat del cap tapant les orelles) per sota les onades els cops que calguin fins que ens podem estirar i començar a nedar.
- Sortida de l'aigua:cal aprofitar les onades; bracejar ràpid sobre la cresta i abaixar el ritme de braços en passar la onada. Els canvi cal fer-los de forma progressiva i augmentant la batuda de cames. La carrera per sortir es fa amb la tècnica de l'entrada.

Continguts de tàctica

- Drafting (nedar a estela): cal situar-se entre 15 i 80 cm. de distància endarrere o de costat del nedador que precedeix. En el cas del drafting lateral, cal nedar amb el cap a l'altura de la cadera de l'altre nedador. Fer dues batudes per a cada cicle complert.
- Avantatges del drafting: menys despesa energètica (entre un 18 i un 25 %), possibilitat d'abaixar el ritme de creuer, disminueix la força que cal fer amb durant la braçada en la fase d'arrossegament. En cas de corrent d'esquerra a dreta, cal situar-se a la dreta del nedador que precedeix, aquest farà de pantalla.
-

- Desavantatges del drafting: no orientar-se (deixar de mirar) i seguir a una persona o grup que no porta la direcció correcta.
- Pas de boia: cal passar-la el ben a prop possible (menys cops i més ràpid). Té molt a veure amb l'orientació; cal divisar-la de lluny.
    - Pas de boia amb tirabuixó: apropar-se i estirar al màxim el braç del costat ca a on es vol girar. Girar, alhora, el tronc fent un tirabuixó fins a situar-se en posició dorsal. Fer una braçada d'esquena amb l'altre braç. Acabar el gir i seguir nedant de crol.
- Control de l'angoixa: aquesta augmenta el ritme cardíac, accelera la respiració i fa incrementar la fatiga. És habitual en novells. Cal centrar-se en nedar a ritme i prou
- Com controlar l'angoixa? Intentar passar les onades per sota, per evitar cops i tragar aigua. Evitar les aglomeracions durant el pas de boia; si cal, anar per fora sense canvis de ritme bruscos

i evitar cops, empentes i ensurts). No pensar en que no es veu res, no hi ha línies ni sureres. Pensar que no és una piscina i intentar abstreure's del soroll exterior.

- El neoprè: ús, avantatges (flotabilitat / estabilitat tèrmica) i desavantatges (saber triar la mida / falta de costum / treure i posar)

Continguts de preparació física

- Resistència cardiopulmonar segons la via energètica predominant:
  - Resistència Aeròbica (eficiència/ capacitat / potència aeròbica)
  - Resistència anaeròbica làctica (capacitat / potència anaeròbica làctica)
  - Resistència anaeròbica alàctica (capacitat / potència anaeròbica alàctica)
- Força- resistència global i específica en funció del moment de la planificació.
- Amplitud de moviment, estiraments analítics i globals.
- Mètodes d'entrenament de la resistència cardiopulmonar:
  - Continu: no es fan pauses durant l'esforç. Dins d'aquest s'utilitzarà tant el continu harmònic com el continu variable (progressius i fartlek). En funció de la planificació els diferents mètodes es poden aplicar d'una manera intensiva (predomini de la intensitat sobre el volum) o extensiva (predomini del volum envers a la intensitat)
  - Fraccionats: per una banda hi ha el mètode intervàlic (amb la característica del descans incomplet) ja sigui curt, mig o llarg en funció de la distancia d'esforç. També es pot diferenciar entre intensiu o extensiu. I per altra banda tenim el mètode de repeticions on els descansos entre sèries són complets i la intensitat de treball es alta. En funció de si es treballa amb esforços de distància curta, mitja, llarga o de competició treballarem amb mètode de repeticions curtes, mitges, llargues o de competició.
- Mètodes d'entrenament de l'amplitud de moviment:
  - Estàtic passiu: relaxat i forçat.
  - Estàtic actiu: lliure, assistit i resistit.
  - Dinàmic passiu: relaxat, resistit i forçat,
  - Dinàmics actius: lliure, assistit i resistit,
  - FNP
- Mètodes d'avaluació:
  - Per establir els diferents paràmetres d'entrenament que s'utilitzaran durant el curs es prendrà com a valoració inicial un test inicial de 400 m. per poder obtenir dades de temps i del VMA de cada individu. A més, cada tres mesos es faran diferents tests per valorar la forma física de l'alumne i l'adequació de tot el procés als objectius d'aquest.
- Material:
  - Pales, aletes curtes, goma elàstica, peses, boies, màrfegues, entre d'altres.