

TECNIFICACIÓ EN AIGÜES OBERTES

Està dirigit a persones amb un bon nivell de natació que vulguin millorar la tècnica de natació en mar obert, així com preparar-se físicament.

Característiques del grup

- Poden tenir diferents nivells de:
 - de forma física; resistència cardiopulmonar 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 diferències 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 complet.
- 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 abstrèure'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 distància 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, màrfeques, entre d'altres.