E N S E Ñ A N Z A D E L A N A T A C I O N

FAMILIARIZACION.- El primer paso a seguir es despertar la confianza y el gusto del alumno por la natación a través de una plática usando mucho la Psicología. La etapa a seguir es la de acostumbrarse y familiarizarse con el agua a través de los Juegos Acuáticos. Dichos juegos deben efectuarse en un ambiente que proporcione al alumno libertad y autonomía, ninguna actividad debe ser impuesta a la fuerza y sí propuestas democráticamente. Existen muchos juegos dentro del agua y entre ellos se recomiendan los siguientes:

JUEGOS ACUATICOS

a).- Lanzar y recibir la pelota. b).- Carrera de relevo saltando de pie sobre el agua, atravesar la piscina a lo ancho corriendo sobre la parte rasa. c).- Buscar hundir una pelota en el agua, d).- Expirar bajo el agua y ver quien permanece más tiempo con la cara hundida, los ojos deben estar abiertos, E).- Arrojar una pelota con la cabeza debajo del agua, F).- Quien remolca mejor, remolcar por los brazos de modo tal que el remolcado pueda hacer un rudimento de patada, empujar por las piernas para que pueda el alumno esbozar sus primeros brazeos, lo importante es que pueda el aprendiz mover los brazos y las piernas en todas las direcciones, G).- Saltar de pie desde el borde sobre una pelota, H).- Buscar objetos hundidos en el fondo, I).- Descender y trepar por las escalinatas contando el número de peldaños y después dejarse subir como un "Torpedo", J).0 Pasar entre las piernas abiertas, a ésto se llama pasar por los "Puentes", verificar quien pasa por más "Puentes" sin tomar aire, K).- Pasar por dentro de aros sostenidos medios hundidos, L).- Saltos variados de pie desde el borde alternando las posiciones del cuerpo.

Con la pelota se pueden realizar muchos otros útiles juegos en esta fase elemental. El buen maestro debe ser capaz de crear también algunos juegos adecuados al nivel del grupo de alumnos y ponerlos en práctica entre sus discipulos.

La profundidad ideal de la alberca para estos ejercicios debe rá variar entre 80 cm. y 1.20 metros y la extensión es de - - 7 x 12 metros y con otras características que favorezcan el - aprendizaje. Se debe tener siempre en cuenta que para saltar en agua poco profundas es necesario hacerlo de pie.

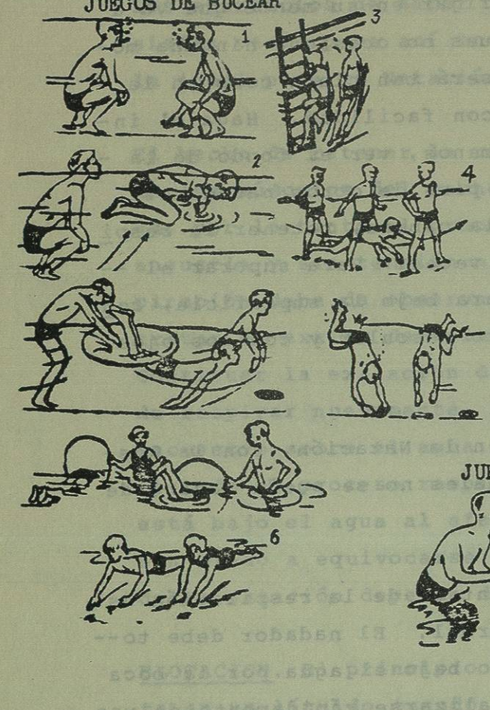
Otro factor importante que no se debe olvidar es que cuanto - antes se domine el cuerpo debajo del agua más rápidamente se aprenderá a nadar y para ésto se debe "bucear" en agua rasas. Al finalizar esta etapa de los Juegos Acuáticos, el alumno ya debe dominar los siguientes puntos: A) Dominar la respiración contenida, B) Mantener los ojos abiertos en el agua, C) Expelir el aire dentro del agua y mover los brazos y las piernas en todas las direcciones.

Hay que aprender a contener la respiración con la boca cerrada después de haber aspirado profundamente con la boca, ésto se puede practicar fuera de la alberca. Al expulsar el aire dentro del agua se debe hacer de una forma lenta, de tal modo que el último resto de aire se expelerá con la cabeza ya fuera del agua y a continuación se aspirará rápidamente y profundamente, simultáneamente a las acciones de aspirar y expirar el alumno va acostumbrándose a mantener los ojos abiertos dentro del agua y al sacar la cabeza fuera de la misma no frotar los ojos con las manos.

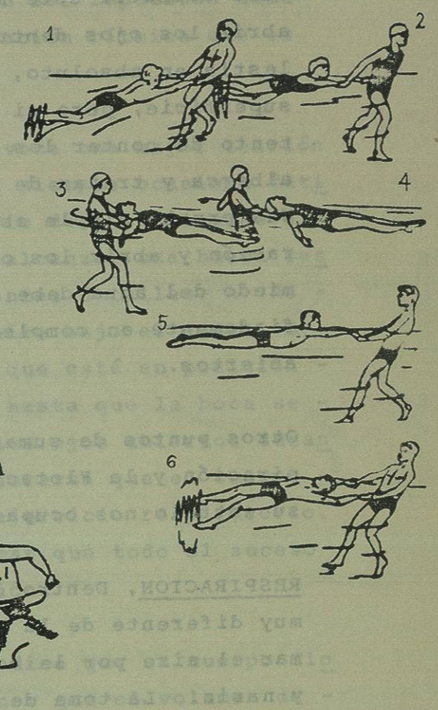
Generalmente los principiantes sienten el temor natural de - abrir los ojos dentro del agua y sacar la cabeza a la superficie, siempre tienden de frotar los ojos con las manos.

ALGUNOS JUEGOS Y EJERCICIOS DENTRO DEL AGUA

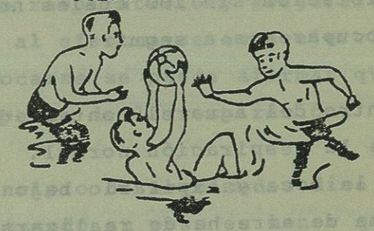
JUEGOS DE BUCEAR



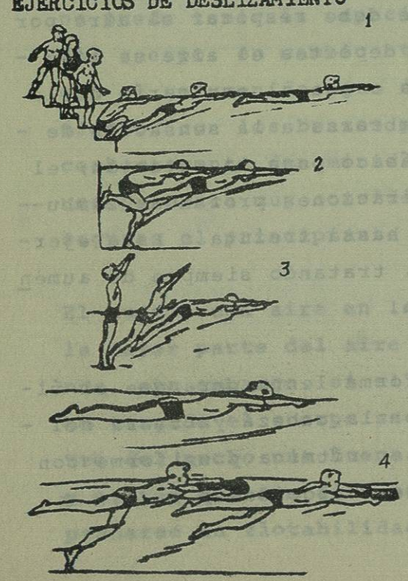
EJERCICIOS DE REMOLCAR



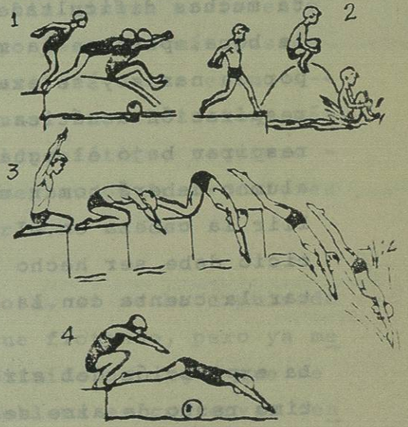
JUEGO CON LA PELOTA



EJERCICIOS DE DESLIZAMIENTO



ALGUNOS TIPOS DE CLAVADOS



Para combatir este miedo se debe fijar en su mente que va a abrir los ojos dentro del agua, pues no ocasiona ninguna molestia en absoluto, la visión no será tan clara como en la superficie, pero si se podrá ver con facilidad. Haga el intento de contar los dedos de las manos, ver el fondo de la alberca y tratar de descubrir los pies de otros nadadores. Una prueba simple es zambullirse la cabeza, retener la respiración y abrir los ojos repetidas veces. Para superar el miedo del agua debe sumergir la cara bajo la superficie, confiadamente en completo relajamiento muscular y con los ojos abiertos.

Otros puntos de suma importancia en la Natación, son la Respiración y la Flotación sin los cuales no se puede nadar, de su estudio nos ocuparemos a seguir:

RESPIRACION, Dentro del agua el control de la respiración es muy diferente de la respiración normal. El nadador debe tomar el aire por la boca y expirarlo bajo el agua por la boca y nariz. La toma de aire ha de realizarse rápidamente de una sola vez y la respiración por la nariz es más lenta y presenta muchas dificultades, por ésto se debe respirar el aire por la boca, pero en la mayoría de los deportes el aire se toma por la nariz y se exala por la boca o sea al contrario de la respiración acuática. Para acostumbrarse a la sensación de respirar bajo el agua, lo que es básico para la Natación; el alumno deberá tomar unas diez respiraciones profundas zambullir la cabeza en el agua y contar hasta treinta. Este ejercicio debe ser hecho repetidamente, tratando siempre de aumentar la cuenta con la cabeza hundida.

La expiración del aire se hace de forma lenta para que el último resto de aire sea expulsado con la cabeza ya fuera del agua. La acción de respirar debe ser rítmica y uniforme con la acción muscular aún en las grandes velocidades.

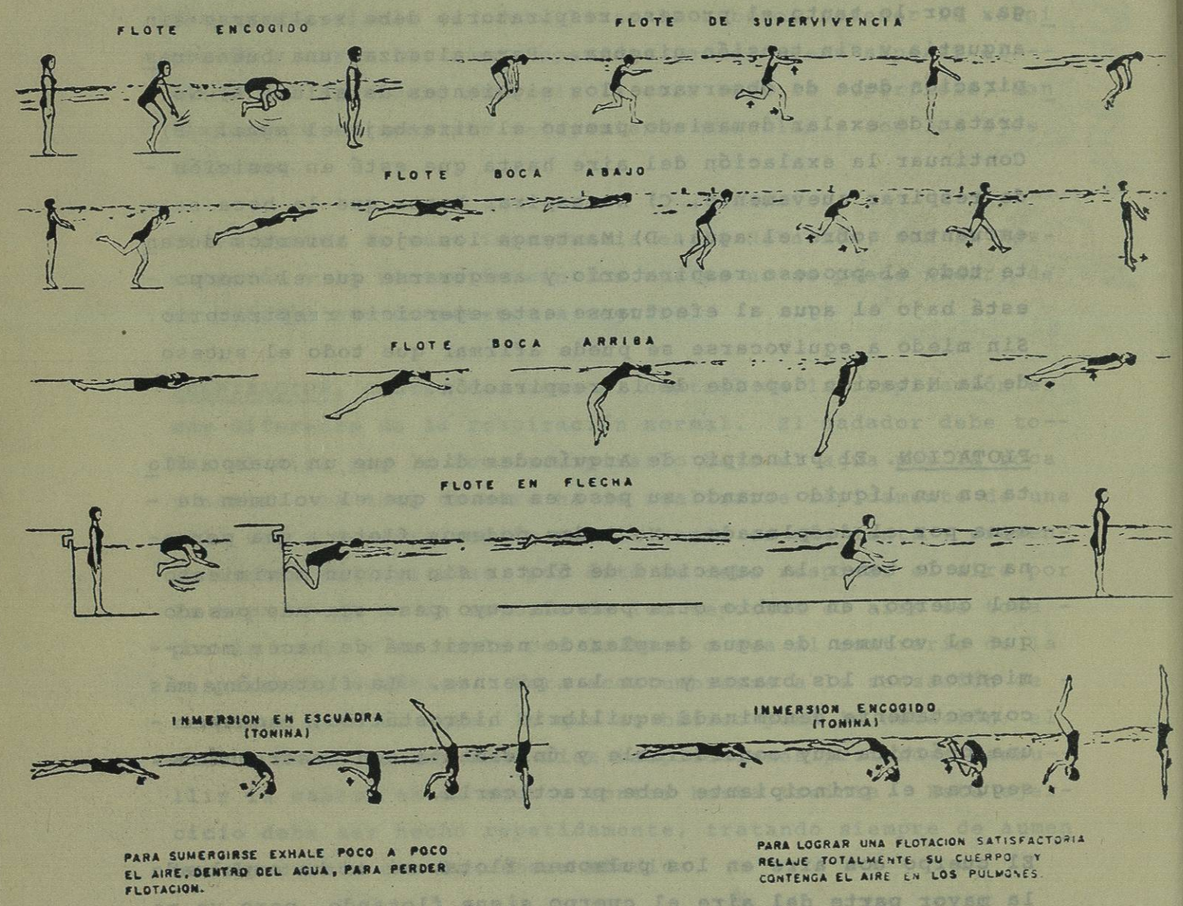
Los ejercicios de hacer "Bucitos" deben ser repetidos demasiadas veces para así lograr la respiración rítmica que es la ideal para la Natación.

El hecho de retener la respiración provoca una mayor tensión en los músculos del pecho, lo que casi siempre ocasiona fatiga, por lo tanto el proceso respiratorio debe realizarse sin angustia y sin tensión ninguna. Para alcanzar una buena respiración debe de observarse los siguientes detalles: A) No tratar de exalar demasiado pronto el aire bajo el agua. B) Continuar la exalación del aire hasta que esté en posición de respirar nuevamente, C) No aspirar hasta que la boca se encuentre sobre el agua, D) Mantenga los ojos abiertos durante todo el proceso respiratorio y asegurarse que el cuerpo está bajo el agua al efectuarse este ejercicio respiratorio. Sin miedo a equivocarse se puede afirmar que todo el suceso de la Natación depende de la respiración.

FLOTACION. El principio de Arquímedes dice que un cuerpo flota en un líquido cuando su peso es menor que el volumen de agua por el desplazado. No todos podemos flotar, una persona puede tener la capacidad de flotar sin ningun movimiento del cuerpo, en cambio otra persona cuyo peso sea más pesado que el volumen de agua desplazado necesitará de hacer movimientos con los brazos y con las piernas. La flotación, más correctamente denominada equilibrio hidrostático, requiere una práctica muy considerable y únicamente con instrucciones seguras el principiante debe practicarla.

El cuerpo con aire en los pulmones flota, si se ha expulsado la mayor parte del aire el cuerpo sigue flotando, pero ya menos, sin embargo, si el aire es substituido por agua que se ha tragado el cuerpo se hunde. El problema es conservar dentro del pecho una buena cantidad de aire que se ha reservado y evitar que ese aire sea reemplazado por el agua. Para comprobarse la flotabilidad del cuerpo se debe buscar un lugar

DIFERENTES FORMAS DE FLOTACION



en la piscina que tenga la seguridad de no ahogarse y conservando el pecho lleno de aire se dejará hundir, abandonándose por completo dentro del agua en completo relajamiento. Sentirá que su cuerpo se hundirá un poco y al cabo de un instante comprobará que su cuerpo sube y no se hunde, sin suceder nada desagradable, pues su boca, ojos y nariz quedan fuera del agua. Para hacer este ejercicio se debe contener el aire con la boca cerrada, expulsando un poco de aire se notará en seguida que se hunde y si toma aire comprobará que se eleva el cuerpo. Al realizar los ejercicios de flotación se debe escoger un sitio donde no haya otros nadadores que no turben e inquieten al principiante. La flotación se debe al peso específico de las personas, ésto es: la relación que existe entre el peso del agua que desplazan y su propio peso.

Las personas de estructura ósea ligera son bien dispuestas para la flotación y a ésto se debe el dominio de las mujeres en la natación sincronizada, que requiere un gran equilibrio hidrostático. Los ejercicios de flotación elemental son estáticos y en una fase más adelantada deben ser dinámicos. Para lograr una flotación perfecta se recomienda: Mantener los ojos abiertos al flotar, primeramente las prácticas deben ser en aguas rasas, empezar por tomar una larga aspiración, aspirar y exalar rápidamente, el relajamiento y la soltura física y mental deben ser total.

El hombre, dado su físico más pesado, más atlético y desprovisto de grasa, tiene más dificultades para flotar que las mujeres, niños y personas grasosas. Sin embargo, basta con que efectúe lentamente algunos ligeros movimientos para flotar.

En síntesis se concluye que la respiración está íntimamente relacionada con la flotacióny sin esta última es imposible nadar. Los ejercicios de respiración deben ser hechos horizontalmente y verticalmente, justamente en esta fase de un modo