más avanzado se recomienda bajar hasta dos metros o más por las escalinatas y dejarse subir como un "torpedo", como es sabido nadie puede ser buen nadador si no se acostumbra a - permanecer tranquilo dentro del agua.

También de gran importancia para la Natación son factores - como: RELAJAMIENTO; El estado de Laxitud es indispensable - al estar aprendiendo cualquier técnica para nadar. Una vez libre de la tensión y del temor al agua, la Natación resultará más fácil y más placentera, el alumno se sentirá más - tranquilo, más relajado, más cómodo y contento dentro del - agua. Seguramente uno de los caminos para aprender a soltarse y a crear confianza en el agua es mantener siempre los -- ojos abiertos, pues se libera la tensión, adquiere confianza y coordina los movimientos. Un cuerpo contraido dentro del agua además de dificultar el aprendizaje, rápidamente se agota por la constante tensión a que está sometido.

DESLIZAMIENTO; Complementando esta fase de la Enseñanza se - inicia la práctica de los ejercicios de Deslizamiento, resorteando las piernas desde la pared de la alberca, mantener el cuerpo extendido con las manos juntas en posición de "Flechitas" y tratar de deslizar sobre el agua el mayor tiempo posible. La posición del cuerpo en este ejercicio es de descubite Vientral y de ésta se pasa a la posición dorsal, y sobre ambos los costados.

En los ejercicios de Deslizamiento el uso de una tabla de - deslizar es esencial, prácticamente imposible un buen aprendizaje sin su empleo. En la falta de tablas se puede utilizar pelotas. El uso de las tablas también es fundamental para -- los Nadadores de grandes Competencias, pues permite perfeccionar la técnica y proporciona fuerza y resistencia.

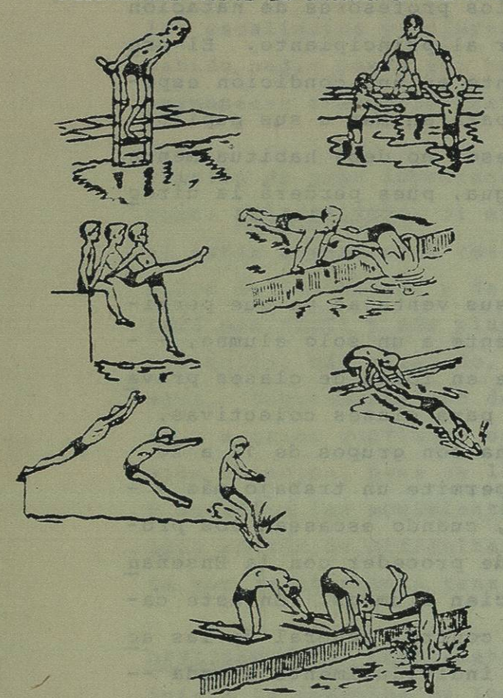
Una interrogativa que existe es si los profesores de natación deben entrar en el agua para enseñar al principiante. El profesor debe entrar en el agua sólamente en una condición especial, para hacer una demostración, para animar a sus pupilos u otra situación especial. El profesor no debe habitualmente entrar con sus alumnos dentro del agua, pues perderá la dirección del conjunto.

La enseñanza individualmente tiene sus ventajas ya que permite el profesor dedicarse exclusivamente a un solo alumno, - - pero deberá ser realizada únicamente en forma de clases privadas, pues no es el sistema adecuado para clases colectivas. La enseñanza colectiva debe ser hecha con grupos de 12 a 20 alumnos (por cada profesor) lo que permite un trabajo más - - efectivo del profesor. Sin embargo, cuando escasean los profesores y hay muchos alumnos se puede proceder con la Enseñanza Masiva formando grupos de hasta cien alumnos. En este caso el profesor únicamente tendrá el control general de las actividades ya que no podrá dedicarse individualmente a cada -- alumno. El profesor deberá tener uno ó más asistentes o en-- tonces tener la colaboración del salvavidas.

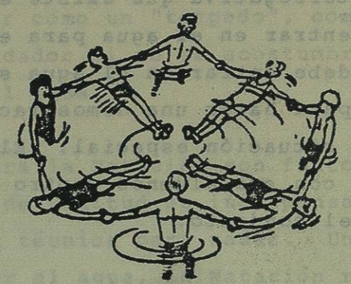
CLASIFICACION: La formación de los grupos es la preocupación inmediata en el caso de la Enseñanza Colectiva, pues casi siempre se trata de personas con habilidades para nadar heterogé-- neas. Al principio se basa en la información oral de cada uno y tendremos el grupo de los que no tienen ninguna habilidad - dentro del agua y las otras clasificaciones serán hechas des-- pués de una prueba práctica. De un modo general se puede clasificar los grupos del siguiente modo: No nadadores, los que entran en el agua y se ahogan, Malos nadadores, flotan pero no

EJERCICIOS DENTRO DEL AGUA

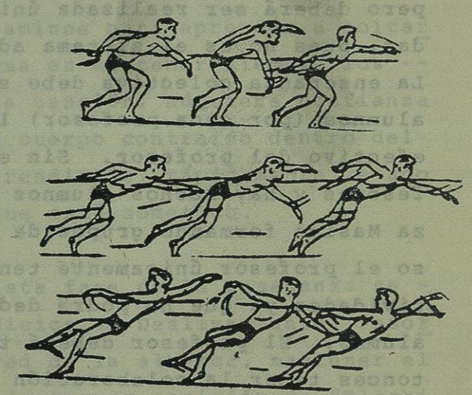
DIFERENTES MODOS DE ENTRAR EN EL AGUA



RUEDA

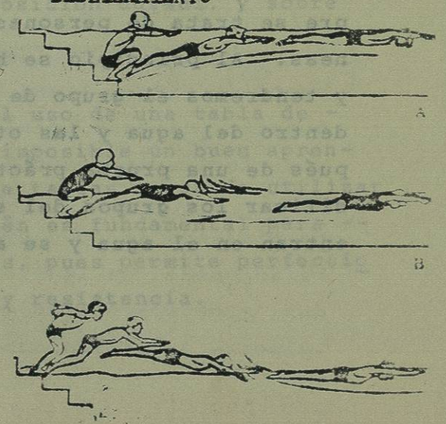


CAMINAR DENTRO DEL AGUA



BRAZEAR CON LOS PIES ATADOS A UNO FLOTIN

DESLIZAMIENTO



nadan con estilo y no tienen resistencia, Nadadores regulares, los que ya tienen alguna resistencia y se desplazan regularmente sobre la superficie. La clase de los nadadores ya demuestra una independencia con el agua y más resistencia. La clase siguiente, que es la de los buenos nadadores, estará compuesta por Nadadores de Competición. Para una mayor facilidad se deberá buscar homogenizar los grupos, basándose también en la -- edad y sexo del alumno para que se pueda organizar grupos de - niños, jóvenes y adultos en las ramas varonil y femenil.

Otra clasificación que no debe ser descartada es la del tipo - biotipofisiológico, que nos dará los individuos pesados, rígidos, poca flotabilidad, miembros cortos y dificultad respiratoria en su mayoría brevilíneos, formarán un grupo.

Los individuos de miembros largos, buena flexibilidad, músculos sueltos, buena flotabilidad, peso específico favorable, - en su mayoría longilíneos, formarán el otro grupo.

EJERCICIOS FUERA DEL AGUA: Esnecesario dedicar un tiempo de 4 a 5 minutos para hacer algunos ejercicios en seco. Dichos -- ejercicios deben ser basados en los movimientos de los distintos estilos de natación, sirven para el calentamiento, para la flexibilidad y el desarrollo muscular. De acuerdo con el tiempo disponible y las finalidades de la clase, se puede agregar ejercicios calisténicos y ejercicios naturales.

Conviene resaltar que durante la fase de la familiarización - con el agua, algunos profesores no utilizan los juegos acuáticos fijándose únicamente en los ejercicios de flotación y respiración, abarcando directamente de un modo analítico la técnica propiamente dicha para nadar, exigiendo desde el principio la máxima perfección del movimiento.

El Profesor de Natación debe ser antes de todo un nadador experimentado, tener bastante intimidad con el agua y tener habilidad suficiente para actuar como salvador.

En realidad aprender a nadar es adquirir una serie de destrezas progresivas, orientándose del más fácil para el más difícil. Los grupos según sus habilidades pueden ser: Grupos de Natación Elemental que debe tener las siguientes destrezas: Entrar en el agua con facilidad, contener la respiración, -- respirar rítmicamente, flotar frontalmente y en decubito, -- dorsal y vientral, deslizar en decubito vientral y dorsal, - deslizar con patada en decubito y vientral, combinar los movimientos de los brazos y de las piernas en la posición de - Crawl y de Dorso, cambiar la dirección mientras nada, voltearse en el agua alternando las posiciones de frente, de dorso y viceversa, saltar en el agua mediante un clavado simple, entrar en aguas cuya profundidad lleguen a la cintura.

Grupo de Natación Intermedia; Entre otras destrezas, debe poseer las siguientes:
Realizar las distintas brazadas y patadas en buena forma, nadar 100 metros libres y 50 metros de un estilo cualquiera, saber dar la vuelta en el extremo de la piscina, flotar durante un minuto y desplazar 10 metros únicamente "remando" con las manos, nadar bajo el agua, entrar en aguas profundas mediante un clavado precedido de carrera, nadar durante 5 minutos.

Grupo de Natación Avanzada; Es formado por nadadores que se - dedican a la competencia deportiva. Para ésto se debe someter a un entrenamiento metódico que necesita de mucha dedicación y normas estrictas de disciplina, para lograr éxito en - cualquier instante.

Como complemento final, se combinan todas las fases de la Enseñanza y se hace una serie de ejercicios especiales de flotación y respiración particularmente.

Con todos estos elementos asimilados ya se puede empezar con la técnica propiamente dicha para nadar ortodoxicamente.

El primer estilo que se debe enseñar es el Crawl, también conocido como Nado Libre, que es el más clásico y el más veloz de los estilos de natación.

Los estilos de Natación según el movimiento que presentan pueden ser Asimétricos (Crawl y Dorso) o Simétricos (Pecho y Mariposa).

Estos estilos de nadar son los Nados Ortodoxos y sobre los - cuales se realizan torneos Mundiales, Olímpicos, Continentales, Nacionales y Locales. Sin embargo existen otras técnicas para Nadar que se puede nombrar de Natación Utilitaria. El objeto de nuestros estudios serán los Nados Ortodoxos.

ALGUNOS EJERCICIOS FUERA DEL AGUA

Elevación de piernas

Flexión de tronco.

BOTAR

a b c d

Salto de Bode

a b

Circunducción de brazos en plano sagital

Circunducción de codos

a b

GIRO ALTERNADO

a b c

ALGUNOS EJERCICIOS FUERA DEL AGUA

Flexión hacia delante

PATALEO

a b

CLAVADO

a b

BRINCO Y APOYO

a b

ELEVACION Y ROTACION

a b c

GRUPAR

a b