

ASSESSORAMENT ESPECÍFIC: NATACIÓ EN AIGÜES OBERTES

CRISTIAN ARGENTE GARCIA

Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport; UV

Especialitat Alt Rendiment de Natació; UV

Entrenador Nacional de Triatló; FETRI

Tècnic Superior Esportiu; TAFAD

Algemesí, 22 d'Octubre 2016

ÍNDEX

1. Errades Comuns a l'Estil Crol:

1.1 Posició del Cos

1.2 Entrada de la Mà / Colze Alt

1.3 Impuls, Tracció i Recobro

1.4 Batuda de Cames

1.5 Moment de la Respiració / Posició del Cap

1.6 Coordinació / Seqüència

2. Natació en Aigües Obertes:

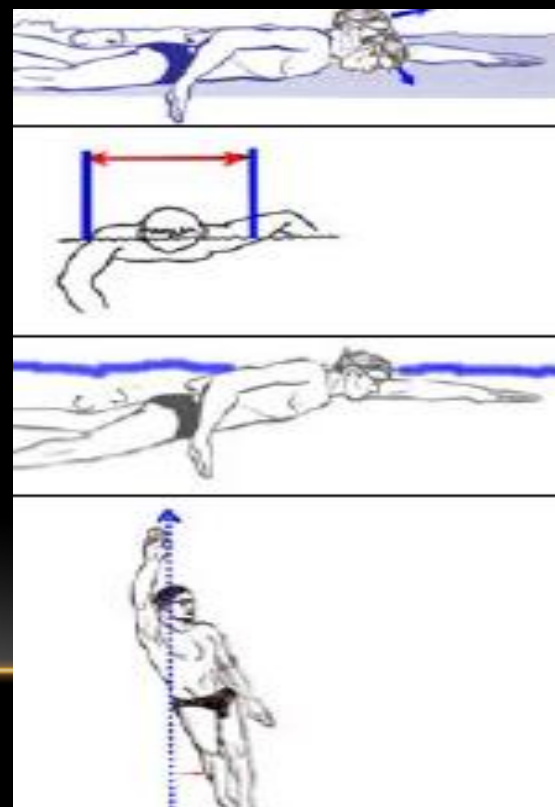
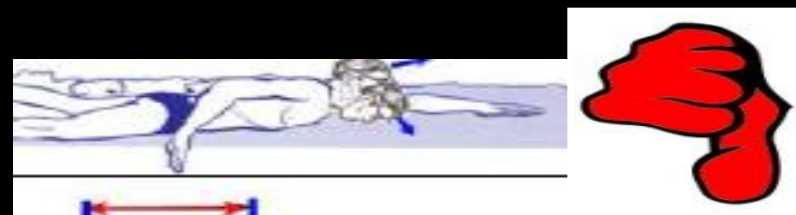
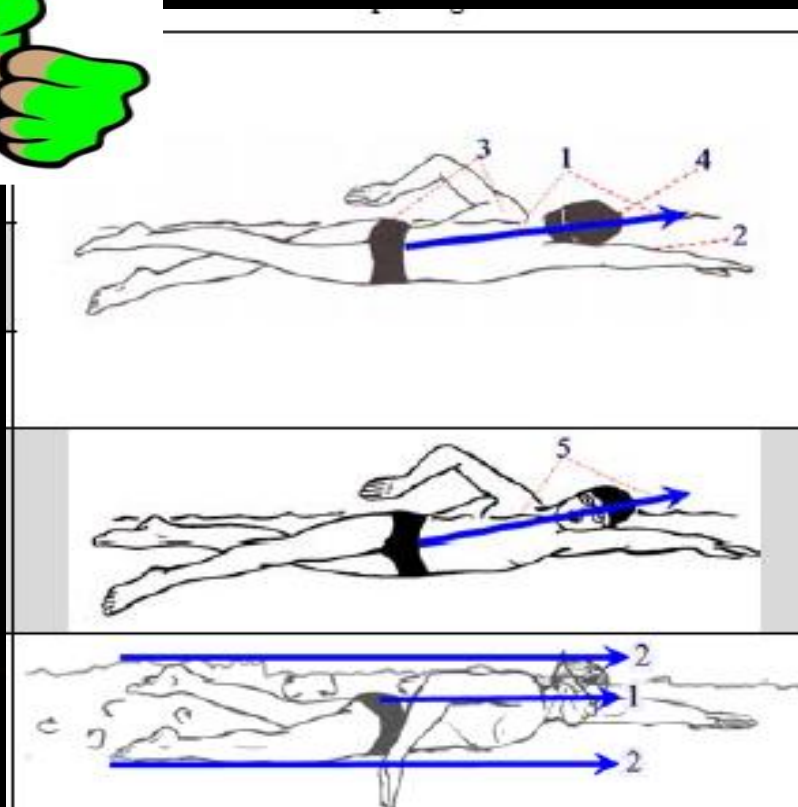
2.1 Tàctica

2.2 Diferències Tècniques

2.3 Pas per Boia

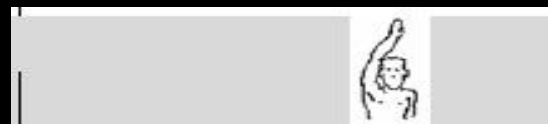
1. ERRADES COMUNS A L'ESTIL CROL

1.1 POSICIÓ DEL COS:



1. ERRADES COMUNS A L'ESTIL CROL

1.2 ENTRADA DE LA MÀ / COLZE ALT:



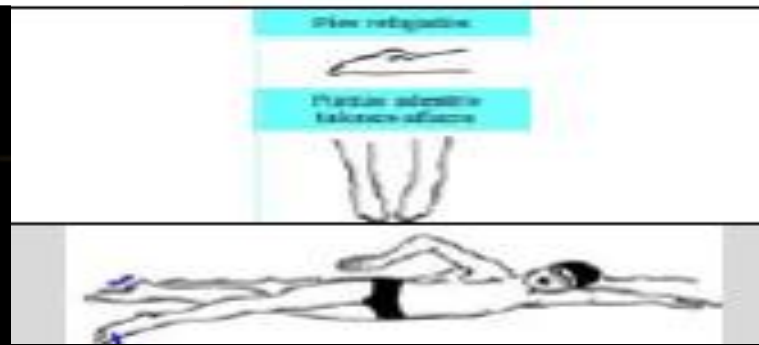
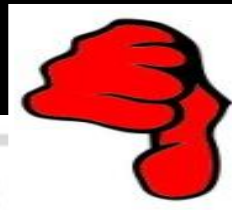
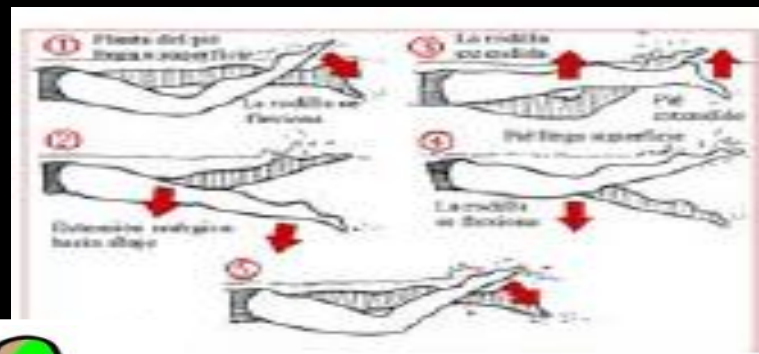
1. ERRADES COMUNS A L'ESTIL CROL

1.3 IMPULS, TRACCIÓ I RECOBRO:



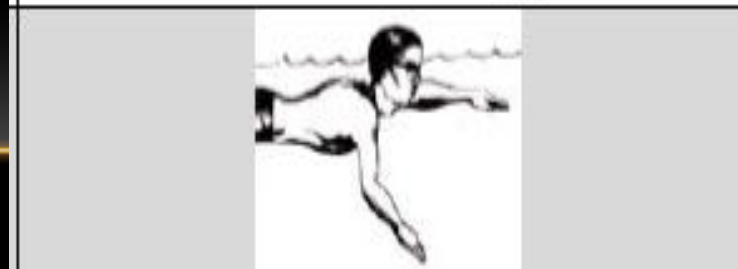
1. ERRADES COMUNS A L'ESTIL CROL

1.4 BATUDA DE CAMES:



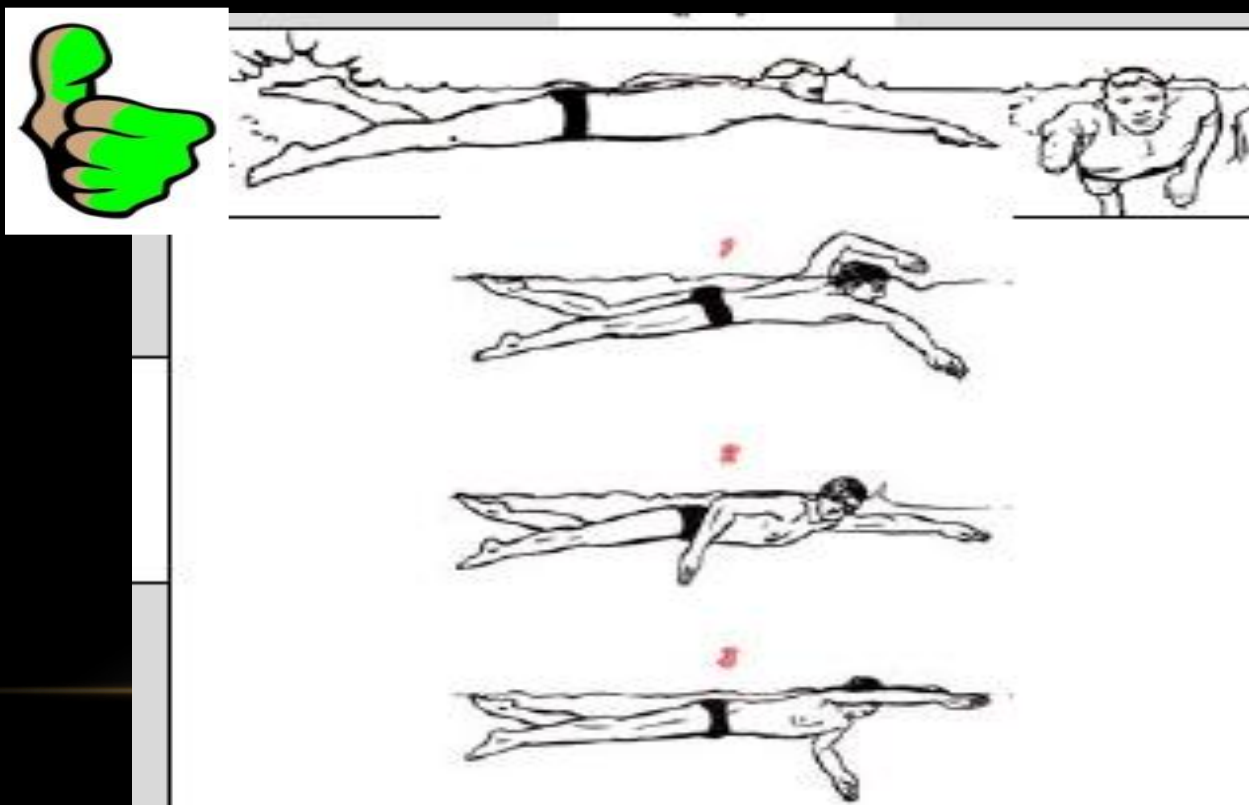
1. ERRADES COMUNS A L'ESTIL CROL

1.5 MOMENT DE LA RESPIRACIÓ / POSICIÓ DEL CAP:



1. ERRADES COMUNS A L'ESTIL CROL

1.6 COORDINACIÓ / SEQÜÈNCIA:



2. NATACIÓ EN AIGÜES OBERTES

2.1 TÀCTICA:

- Excel·lent nadador: no reservar-se al segment de natació. Fins primera boia molt fort.
- Mal nadador: evitar aglomeracions a l'inici. Controlar respiració.
- Utilitzar **SEMPRE** “drafting”: anar a peus.
- Utilitzar neopré **SEMPRE** que estiga permès: 5% més ràpid (4-5” el 100m).
- Lloc d'eixida i trajectòria a seguir.

2. NATACIÓ EN AIGÜES OBERTES

2.2 DIFERÈNCIES TÈCNIQUES:

- Posició del cos: més elevada.
- Batuda de cames: més ampla per compensar la posició elevada del cap.
- Recobro: més ràpid, per tal de mantindre la posició del cap elevada.
- Respiració: combinació de 2 cicles laterals + 1 frontal.

2. NATACIÓ EN AIGÜES OBERTES

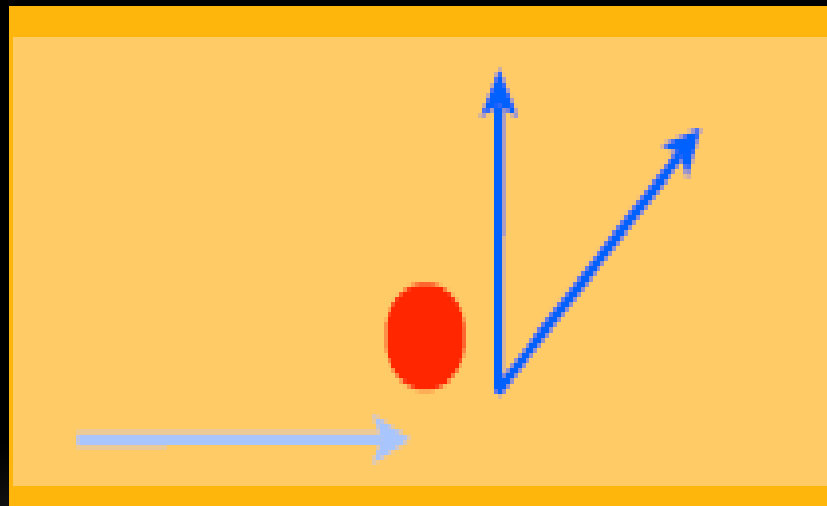
2.3 PAS PER BOIA:

- Objectius: mantindre la velocitat de nado i nadar la menor distància possible.
- Tipus: “gir simple o braçada over” i “gir amb un braç amb rolido d’esquena”.

2. NATACIÓ EN AIGÜES OBERTES

2.3 PAS PER BOIA:

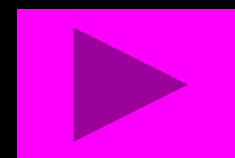
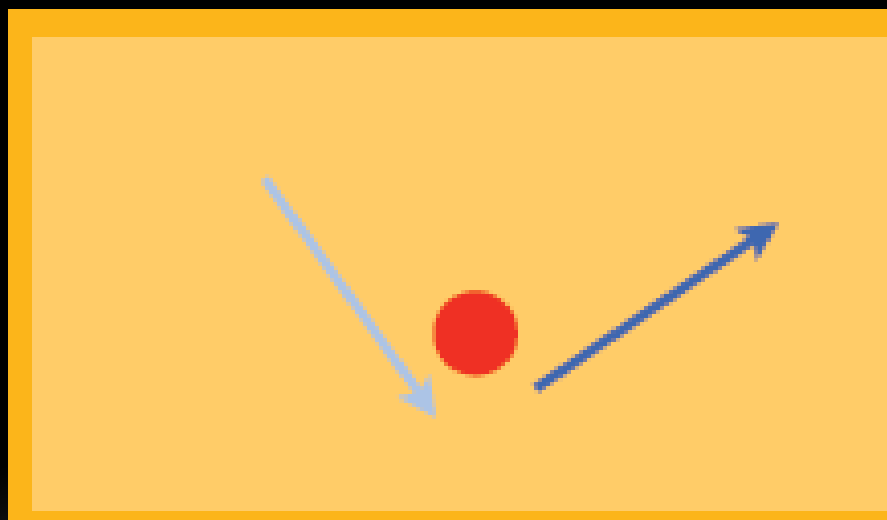
- GIR SIMPLE o BRAÇADA OVER: angles de gir entre 45° - 90° , densitat de nadadors alta i males condicions externes.



2. NATACIÓ EN AIGÜES OBERTES

2.3 PAS PER BOIA:

- GIR AMB UN BRAÇ AMB ROLIDO D'ESQUENA: angles de gir 90° , densitat de nadadors mitja.



GRÀCIES A TOTS/ES
PER LA VOSTRA ATENCIÓ
#TRISENSEIS

