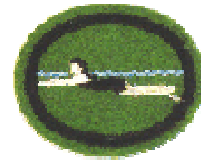
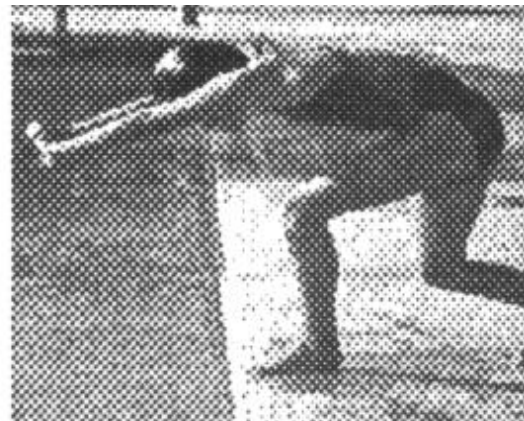
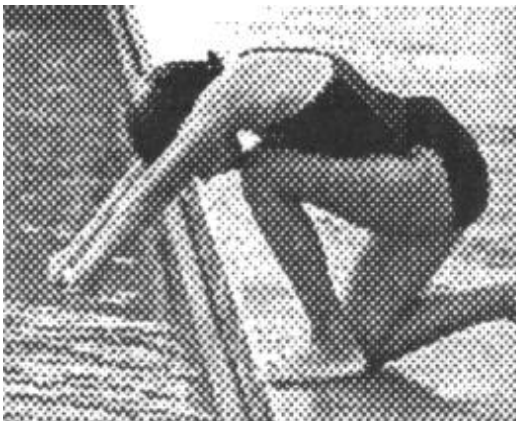


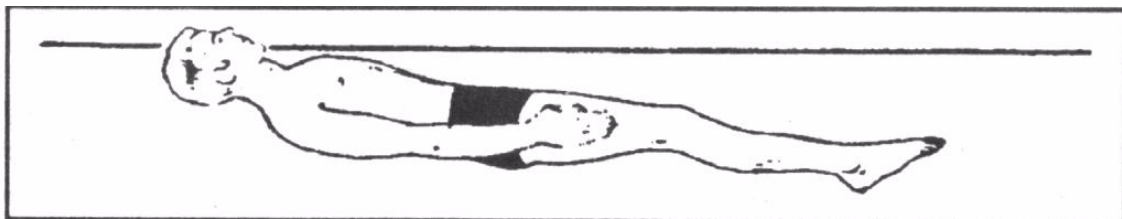
Especialidad en Natación I (Recreación)



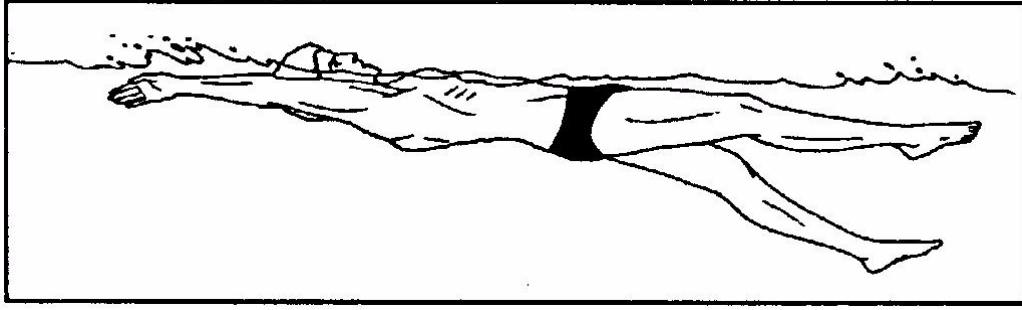
1. Retener la respiración: Con la cabeza sumergida totalmente en el agua, se debe retener la respiración por lo menos diez segundos.
2. Respiración rítmica: Hacer una inspiración profunda y sumergirse totalmente en el agua, luego expeler el aire debajo del agua por la boca y por la nariz. Este ejercicio debe hacerse diez veces, contando rítmicamente.
3. Flotar boca abajo: En un lugar donde el agua dé hasta la cintura, al estar nadando de espalda, dar vuelta la cara contra el agua y enderezarse sin la ayuda de nadie.
4. Deslizarse boca abajo: El principiante, nadando con la cara bajo el agua, deberá deslizarse con un impulso por lo menos unos dos cuerpos de extensión y luego volverá a ponerse de pie sin ayuda de nadie.



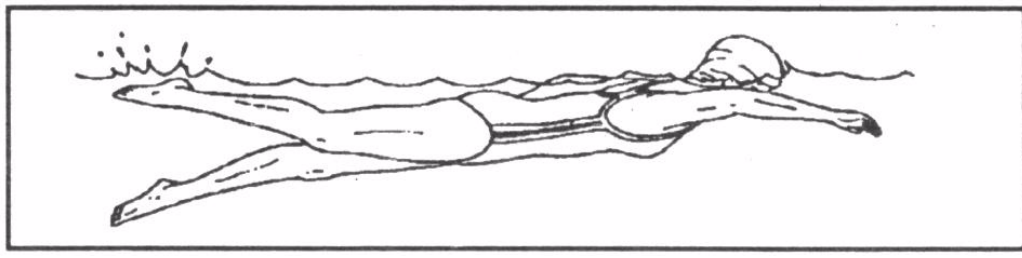
5. Flotar de espalda: Partiendo de la posición en que se está en el agua, con los brazos al lado, inclinarse hacia atrás, dar un impulso y deslizarse en una distancia de por lo menos un cuerpo, para volver a la posición de pie de modo resuelto y fácil.



6. Deslizarse de espalda: En posición de espalda, el principiante se deslizará con un impulso, siempre en un lugar donde el agua llegue a la cintura, y con un impulso se deslizará una distancia de por lo menos un cuerpo, para luego volver a la posición de pie en forma resuelta y fácil.

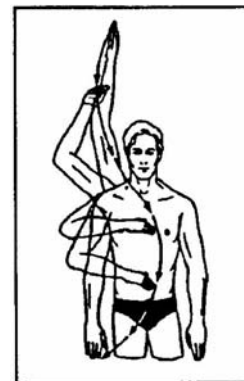


7. Movimiento de las piernas al deslizarse de frente: En posición para nadar de cara al agua, tomar un impulso y deslizarse, sin usar los brazos, moviendo rítmicamente las piernas en una distancia de tres cuerpos antes de volver a la posición de pie.

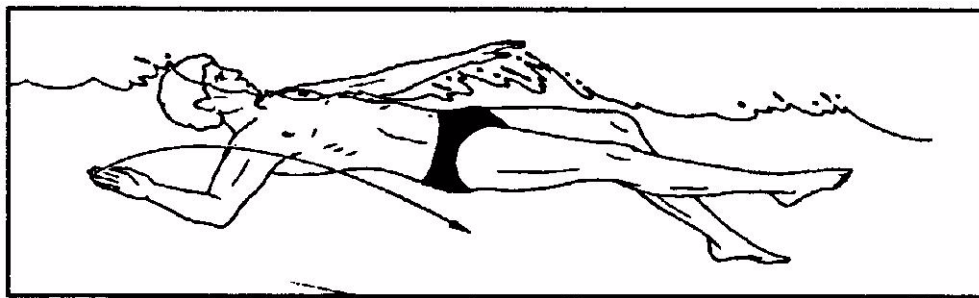


8. Movimiento de las piernas al deslizarse de espalda: El mismo ejercicio que en el inciso anterior y a la misma distancia, sólo que el principiante deberá ponerse en posición de espalda para realizarlo.

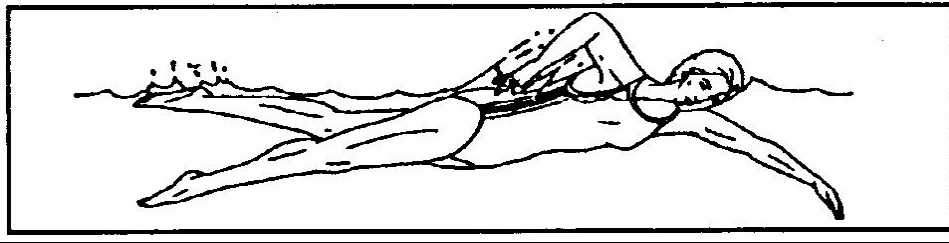
9. Brazadas: Con el agua a la cintura, tomar posición de cara al agua, mover suavemente las piernas y dar brazadas en serie, demostrando habilidad para nadar en forma rítmica con los brazos unos cinco metros.



10. Brazadas de espalda: En aguas que dé hasta la cintura, iniciar el deslizamiento de espaldas y luego nadar avanzando rítmicamente con brazadas unos cinco metros.



11. Bracear combinando los estilos de frente: En un lugar donde el agua no permita hacer pie, demostrar habilidad para nadar unos veinte metros con brazadas combinadas, de estilo frente.



12. Bracear combinando los estilos de espaldas: En un lugar donde el agua permita hacer pie, nadar una distancia mínima de diez metros en forma cómoda y fácil, usando el estilo de espaldas, combinando las brazadas y el movimiento de las piernas.
13. Cambio de dirección: Estando donde el agua le permita hacer pie, nadar de frente y con brazadas describir un ángulo recto bruscamente para luego continuar nadando. Repetir este ejercicio haciendo la vuelta una vez para el lado izquierdo y otra para el lado derecho. Finalmente demostrar habilidad para hacer una vuelta completa.
14. Cambios dentro del agua: Comenzar a nadar de frente en un lugar donde el agua llega a la altura del pecho, sin apartarse del borde de la piscina. Partiendo de esa posición de estilo pecho, volverse de espaldas y permanecer flotando sin realizar ningún movimiento, luego retomar la posición primitiva e ir alternando estos dos movimientos unas cuantas veces.
15. Cambiar de nivel: Caminar hasta donde el agua le llegue al cuello, luego darse vuelta y mirar hacia el punto de partida. Con un mínimo de esfuerzo por el impulso de los pies contra el fondo, nadar hasta donde el agua le llegue a la cintura, antes de ponerse de pie.
16. Salto de pie en un lugar donde el agua llegue hasta la cintura: Esta prueba debe terminar con un deslizamiento, movimientos de las piernas y brazadas combinadas de frente.
17. Saltar en agua profunda: salir a flote y nadar.
18. Zambullida: Esta prueba se realizará saltando desde un trampolín bien sólido y de baja elevación en un lugar donde el agua llegue al cuello. Terminar saliendo a la superficie y nadando una corta distancia.
19. Ida y vuelta: Saltar en agua profunda, salir a flote y nadar en estilo pecho unos quince metros. Sin detenerse o hacer pie, dar la vuelta y nadar de espalda hasta el punto de partida.
20. Ida y vuelta combinadas con flotamiento: Zambullirse desde un trampolín o muelle, salir a flote, nadar unos quince metros en estilo pecho. Luego, dar la vuelta y comenzar a nadar de espalda. A mitad de camino descansar flotando de espalda sin hacer ningún movimiento durante un cuarto de minuto. Volverse de frente y continuar nadando hasta el punto de partida.

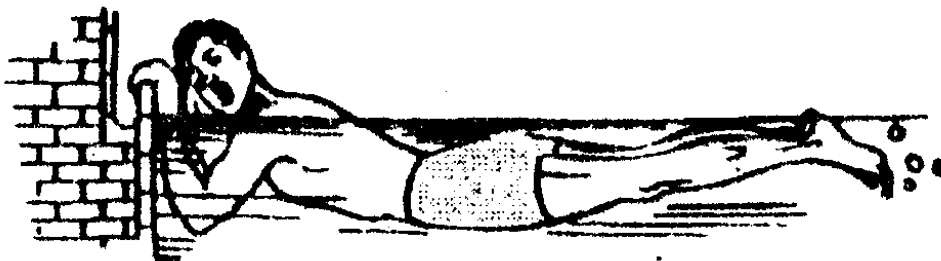
AL PENETRAR EN EL AGUA

Una vez que se penetre en el agua. lo que ha de hacerse en lugares poco profundos, de manera que sólo cubra un poco más arriba de la cintura. Es necesario serenarse y procurar que la respiración sea acompasada y tal cual se efectúa fuera del agua. Sin acelerar el ritmo ni reteniendo demasiado el aire en los pulmones. Pues toda anomalía respiratoria redundará en perjuicio del aprendizaje.

Además. Esa contención de la respiración genera fácilmente el miedo que es lo primero que debemos evitar. Debe evitarse que las manos y los brazos permanezcan en el aire. y. por lo tanto. Una vez que se ha entrado en el agua. Deben introducirse dentro de ella, pues esta medida será muy eficaz para la estabilidad. Ya que actúan a la manera de remos.

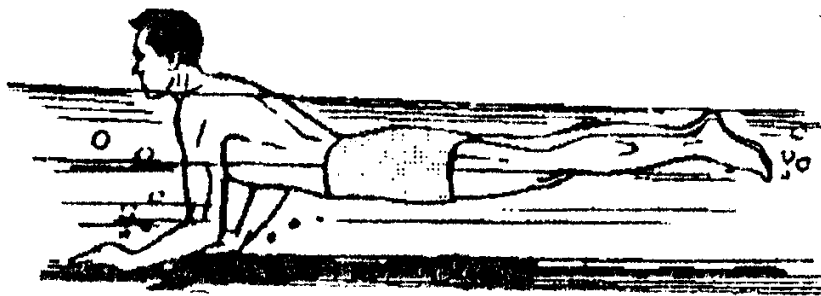
Tenemos colocado en el agua al nadador en ciernes y con cierta soltura en sus movimientos, contando con que cumplirá al pie de la letra las instrucciones anteriores. Es el momento entonces de ir haciendo los primeros movimientos. Con el objeto de obtener un estilo de natación.

Si es una piscina, debe tomarse del canalillo que la circunda con las dos manos, y lentamente permitir que el cuerpo tome la posición horizontal, para la cual sólo se requiere conceder a la musculatura la mayor laxitud posible; y apoyando los codos contra la pared, y debajo de las manos se hace presión suavemente contra ella, y, como consecuencia, se obtendrá la posición de flote (fig. 1).



(Fig. 1)

Si es en la playa o en el río. Se apoya el antebrazo izquierdo en el fondo. y la mano derecha sirve para controlar este apoyo. Hecho, como dijimos. En un lugar de poca profundidad y que permita esa posición. Luego. Suavemente. Se va levantando el cuerpo hasta la posición de flote (fig. 2).



(fig. 2)

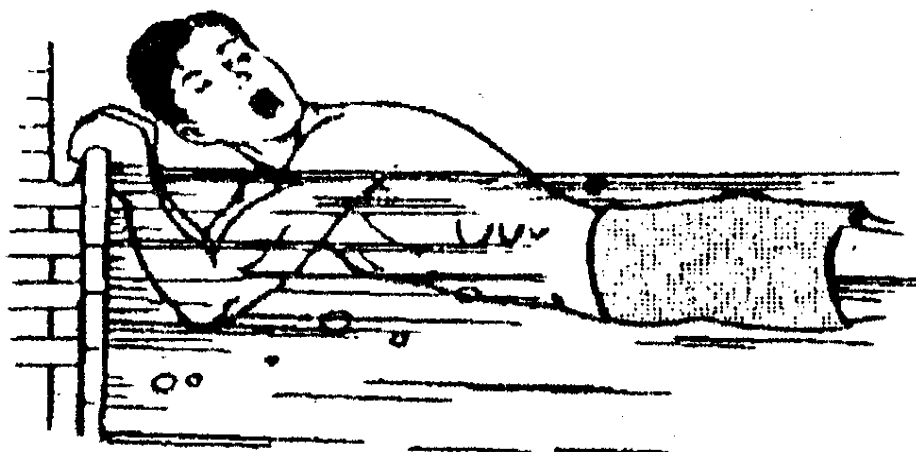
Con los ejercicios que anteceden finaliza la fase inicial. Dedicada. Como se ve. A dar al futuro nadador confianza en sí mismo. Y desenvoltura para actuar en el elemento líquido. Es necesario continuar las instrucciones sin apresuramientos. y el éxito lo acompañará al final.

LA RESPIRACIÓN

Una vez que ha conseguido la posición horizontal tomada del borde de la piscina o bien apoyada en la playa, lo que más debe preocupar al principio es ir adquiriendo el hábito de la respiración y al ritmo necesario, factor primordial para cuando inicie las primeras brazadas.

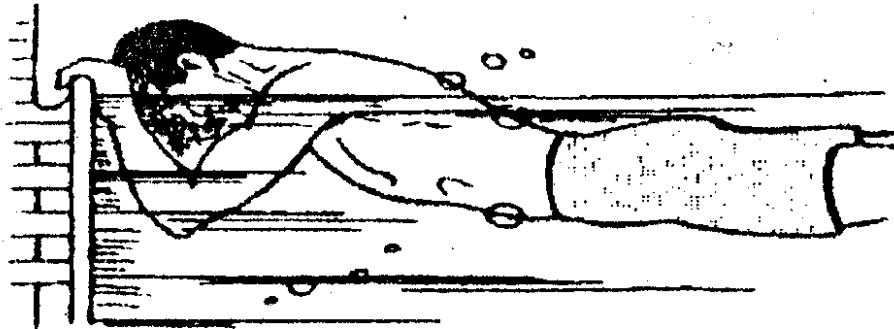
Ha de girarse la cabeza a derecha o izquierda. Según le resulte más cómodo. Sin apresuramientos y sin mover mucho los hombros.

Se absorbe siempre el aire por la boca. En un brevísimo instante. Buscando inspiración más profunda. Dicha inspiración se efectúa cuando la boca está colocada en la parte más alta. Una vez rotado el cuello. y. para facilitar la penetración del aire. Se levanta en lo posible la mandíbula inferior. Llevando la barbilla hacia la superficie del agua (fig. 3).



(fig. 3)

Una vez que 105 pulmones han recibido una buena cantidad de aire, se agita la cabeza hasta tomar la posición natural, es decir. De frente al agua y ligeramente levantada. Espirando lentamente el aire en mas o menos diez segundos y por la nariz. Se repetirá el ejercicio el número de veces necesario hasta que se realice correctamente y con soltura (fig. 4).



(fig.4)

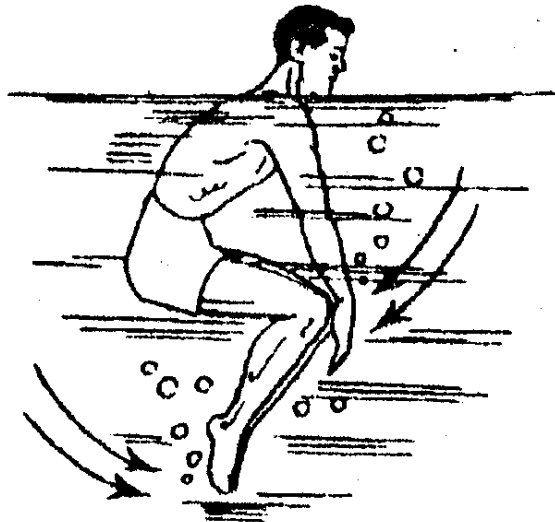
No es difícil que en las primeras prácticas el principiante se sofoque al no efectuar correctamente el ejercicio; si esto sucediera. Adóptese nuevamente la posición vertical hasta tanto recupere el ritmo respiratorio. Ya que una vez conseguido esto, podrá continuarlo. Es importante abrir correctamente la boca. Lo que evitará la sofocación y el temor consiguiente. Pues se debe saber que éste es el primer enemigo de la natación.

PARA PONERSE DE PIE

Lógicamente. Los principiantes han de encontrar tropiezos en el agua por su falta de costumbre para moverse en ese medio. Y es así que los vemos efectuando movimientos torpes y bruscos. De una estabilidad por cierto muy distante de lo normal. Ello se debe a la tendencia que tenemos de efectuar en el agua los movimientos con la misma velocidad que en tierra. Y de esta manera las piernas. Que se mueven lentamente por la oposición del agua. Se traban y con facilidad el alumno cae. Lo que origina un problema bien serio por cierto. Pues no siEmprE hay una mano que proteja o esté al borde de la piscina tan próximo que permita asirse a él. De manera. Entonces. Que han de tenerse en cuenta los siguientes consejos:

1. Moverse siempre lentamente en el agua con la cabeza bien alta y las manos bajo la superficie pues sirven de suave apoyo. Lo cual evitará el tropiezo mencionado.
2. Una vez que todo el cuerpo esté dentro del agua. Ya sea porque se ha caído o bien porque voluntariamente ha entrado para efectuar un ejercicio. Se puede volver a la posición vertical fácilmente con un simple movimiento de brazos y piernas. Combinando ambos.

Los brazos se bajan violentamente. Como empujando en el agua y bien estirados: la cabeza se echa hacia atrás y las rodillas se elevan ambas en un movimiento que las acerca al pecho. Luego se estiran normalmente. Hasta tomar la posición vertical. Que es la que, precisamente se busca (fig. 5).



(fig.5)

PARA LA MUJER

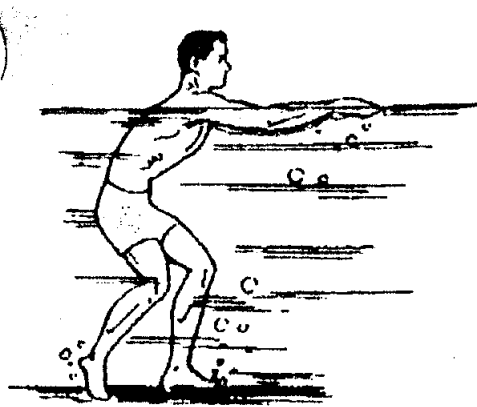
Hay una desigualdad grande en la forma que flota el cuerpo de la mujer en comparación al del hombre. Pues el de ellas tiende siempre a la posición horizontal en el agua. Es decir, que sus piernas flotan con facilidad, lo cual significa una ventaja, porque resulta primordial para llegar a nadar. Pero esta gran ventaja para los ejercicios en sí no deja de molestarlas en los casos que. Sin saber nadar, pierden el equilibrio. Pues les es más difícil volver a la posición vertical.

Existe la tendencia de apoyarse en el fondo. Y vemos como, angustiada mente. Llevan las manos hacia abajo y tras ellas la cabeza. No siendo este movimiento. Precisamente, el que necesitan efectuar.

Practicando mucho la coordinación de los movimientos para levantarse. y una vez que los efectúen con soltura, habrán conseguido algo muy importante en lo que a natación se refiere.

Una vez explicados los primeros movimientos en el agua, pasamos a uno de los ejercicios más complejos. Que nos conducirán a obtener la flotación sin apoyo. Se necesita emplear toda la voluntad para dominar el temor, y una vez que efectúe los primeros movimientos, comprobará El alumno que se ha iniciado en forma efectiva en la práctica de la natación.

Colóquese de frente al borde de la piscina ya una distancia de un par de metros, después de hacer una inspiración bien profunda -lo cual es muy importante - flexione las rodillas hasta que el agua casi cubra los hombros. Levante los brazos extendidos hasta el nivel del agua y con las palmas hacia abajo (fig. 6), y de esta posición estire el cuerpo sobre el agua, y con un pequeño impulso que le permita deslizarse hasta tomarse del borde (fig. 7).



(fig.6)



(fig.7)

Un detalle de suma importancia es la posición de las manos, que como hemos dicho. Van con las palmas hacia abajo. Pues desempeñan el papel de flotadores. Una vez que se ha conseguido el dominio de este ejercicio, debe alejarse un poco más para efectuar un impulso más fuerte. y. como consecuencia de la distancia, obligarse a permanecer más tiempo conteniendo la respiración.

Para los que practican en el río: Las personas que practican en el río encontrarán el inconveniente de que no tienen un punto de apoyo al final del deslizamiento, pero pueden subsanar esto con la ayuda de un compañero que lo espere a una distancia de dos metros primero, para ir alejándose poco a poco. Bajo ningún concepto el ayudante deberá alejarse más, una vez que el aprendiz va deslizándose hacia él, porque esta maniobra producirá en el ánimo del novicio una desconfianza muy perjudicial que retrasará grandemente la práctica.

Es conveniente, también, una vez que se domina este ejercicio, efectuarlo exhalando lentamente el aire por la nariz.

LOS OJOS

Existe la creencia en el principiante, de que debe apretar fuertemente los párpados para evitar que se ponga en contacto el agua con los ojos, y esto es un error. Los ojos se deben abrir aunque sea en las turbias aguas del río, y con más motivo en una piscina, y sobre todo en el mar, cuyas aguas saladas ejercen influencia beneficiosa para los ojos. La claridad del agua permite observar el fondo y las marcas que en él existen (en las piscinas). Que será una guía cuando comiencen los primeros movimientos.

Lo que no debe hacerse en Ningún momento, y para ello es necesario emplear toda la voluntad, es llevar las manos a la cara una vez que se ha levantado, pues esa tendencia existe en toda persona al retirar la cara del agua. Resulta perjudicial esta maniobra y quita soltura por la atención que requiere quitarse el agua de los ojos. Es indispensable permanecer tranquilo y respirar profundamente, que pronto esa preocupación desaparece.

Seguramente cuando usted practique el ejercicio de deslizarse hacia la pared. ha de encontrar algún inconveniente, y el mayor será, sin duda cuando pretenda asirse del borde, como es su propósito ya sea porque le falta impulso o se haya arrojado en forma imperfecta. Este es el momento de emplear su serenidad, y para ponerse de pie recuerde el ejercicio ya visto.

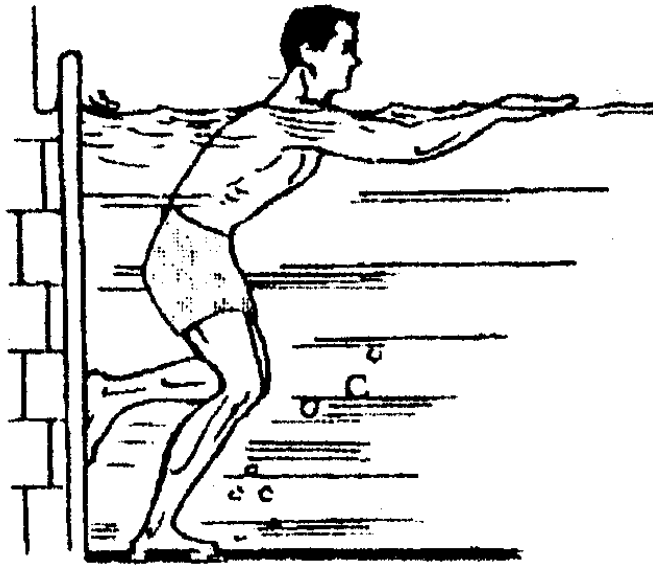
No se deje llevar por el entusiasmo propio de todo el que se inicia en la natación. Permaneciendo en el agua más tiempo del que la prudencia indica. las personas delgadas. Sobre todo, deben cuidar este detalle, y los niños con más motivo, pues no es aconsejable una permanencia en el agua mayor de media hora.

LO QUE NO DEBE HACERSE

Siempre con el agua un poco más arriba de la cintura, y teniendo en cuenta que los ejercicios anteriores han sido aprendidos fielmente, entramos a practicar el deslizamiento, después de lo cual, una vez que 10 realicen correctamente, y previos algunos detalles más, pasaremos a efectuar los movimientos natatorios propiamente dichos.

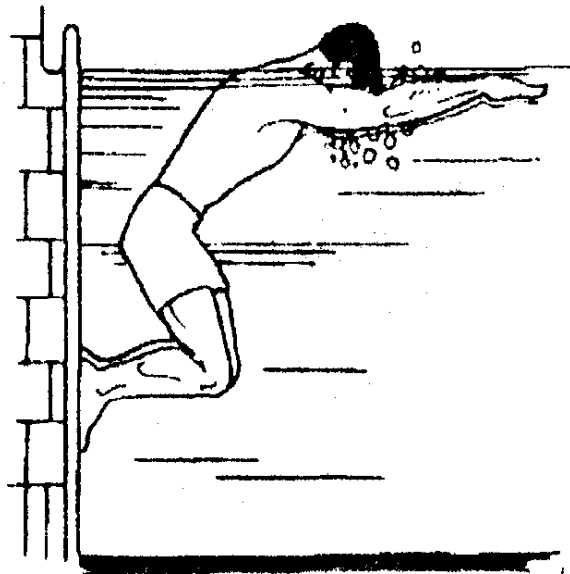
Hay que colocarse de espaldas al borde de la piscina y. como en el ejercicio anterior bajar los hombros hasta que el agua los cubra, levantando los brazos hasta el nivel de ésta y absorbiendo la mayor cantidad de aire para efectuar el ejercicio, que es así:

I. Se dobla una de las piernas apoyando el pie contra la pared {fig. 8} y bajando la cara hasta introducirse dentro del agua; efectuar un Impulso hacia el frente, estirando el cuerpo completamente y dejarse deslizar hasta que pierda el impulso.



(fig.8)

2. Una vez realizado el ejercicio anterior, se pasa a efectuar otro parecido pero más complejo: los preliminares, en lo que se refiere a la respiración y los brazos, son exactamente iguales, pero el impulso se efectuará con las dos piernas y de la siguiente manera: al bajar la cara hasta introducirla en el agua. Simultáneamente se elevan las rodillas, acercando éstas al pecho. y se efectúa un fuerte impulso contra la pared, lo cual ha de permitir realizar un perfecto deslizamiento (fig. 9).



(fig. 9)

Este ejercicio requiere, ante todo, buena coordinación y realizarlo sin apresuramiento, pues el éxito depende de que se efectúe suavemente, y solo se empleará toda la energía cuando los pies se apoyen contra la pared. los cuales se colocarán a unos cuarenta centímetros del nivel del agua.

LAS POSICIONES DEL CUERPO

Una vez que el cuerpo parte deslizándose, es importante que permanezca lo más estirado posible, para que encuentre la menor resistencia en el agua: los músculos deben estar bien laxos, pues ya sabemos que la contracción muscular disminuye la capacidad de flotación.

Los ojos deben estar bien abiertos y la cabeza ligeramente levantada; la palmas hacia abajo y con una distancia, entre sí, de veinte centímetros, más o menos. Este detalle de las manos conviene tenerlo bien en cuenta, pues ayudarán poderosamente a permanecer a flote (fig. 10).

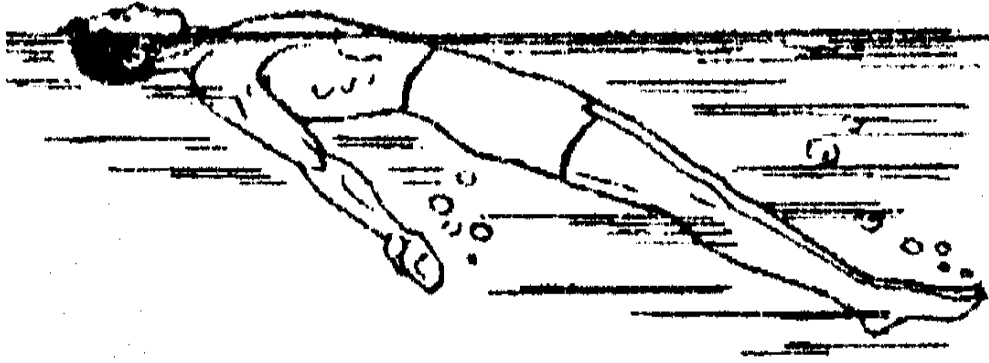


(fig. 10)

PARA FLOTAR DE ESPALDA

Este ejercicio, que comúnmente se conoce como «hacer la plancha» o «hacer el muerto» no todos pueden realizarlo, y existe para ello un motivo bien lógico: los cuerpos excesivamente musculosos y con huesos desarrollados, poseen un peso tal que impide la flotación cuando están inmóviles, pero con una buena práctica se puede subsanar en parte este inconveniente y hasta llegar a corregirlo.

- I. es un buen ejercicio para familiarizarse con el agua. 2. Contribuye a dar mayor capacidad torácica.
- II. Como se realiza: En un lugar poco profundo, estirar bien el cuerpo, pero sin contracciones. con los pies tocando suavemente el suelo: se echa el tronco hacia atrás. con los brazos en cruz, el cuello doblado acercando la cabeza a la espalda. pues en esta forma se efectuará mejor la respiración. Llenar bien los pulmones y despegar suavemente los pies del suelo. Es importante esta parte del ejercicio. pues de ello depende que se logre la finalidad perseguida (fig. 11).



(fig. II)

Aquellas personas que a pesar de cumplir esto en todas sus partes, no consigan efectuarlo, no por ello han de desanimarse, pues no quiere decir que porque no floten sin movimiento les esta negado aprender a nadar, y la práctica de este ejercicio les dará una mayor capacidad respiratoria.