

CLINIC RFEN SUBACUÁTICO-COSTAS

Tempada 2025-26

Introdución

A análise dos elementos técnicos, que son un determinante no rendemento final dos nosos deportistas, atópase nun constante cambio e/o evolución. É por iso, polo que unha revisión das últimas tendencias e unha adecuación correcta dos modelos técnicos actuais faise indispensable para ofrecer aos nosos deportistas a mellor das preparacións posibles.

Nos últimos anos, a RFEN e a FEGAN puxeron en marcha programas e elaboraron normativas co fin de incidir sobre o nivel técnico da nosa natación de base. Por exemplo, en prebenxamín, engadindo probas de habilidades acuáticas, en benxamín probas “non oficiáis” e xornadas de tecnificación, en Alevín, adaptando os contidos do programa ges e actualizalos constantemente, e en infantil facer un seguimento mais continuo dos deportistas do programa ges e facendo adestramentos conxuntos cos deportistas e adestradores do CGTD.

Neste contexto, a RFEN, dentro da súa estratexia deportiva a longo prazo, expón o Proxecto “Clínicas de Tecnificación” para deportistas e técnicos. Desenvolvido a partir do éxito do “Proxecto Underwater”, trátase de establecer unha serie de accións que leven a apoiar de xeito decisivo o esforzo que as Federacións Autonómicas e os Clubs realizan na formación dos deportistas máis noveis.

Este Proxecto desenvólvese cos seguintes OBXECTIVOS:

1. Detectar deportistas con proxección e estimular a súa adherencia á práctica da natación de competición.
2. Ensinar e reforzar os aspectos técnicos clave a incluír desde as etapas iniciais de aprendizaxe técnica para deportistas en idades de formación e os seus técnicos.
3. Establecer contacto e fomentar a comunicación cos técnicos que traballan na idade máis sensible do desenvolvemento de futuros deportistas.

(texto adaptado do programa RFEN)



Desarrollo do clinic

Sesión AM

Durante os 190 minutos da sesión AM, o obxectivo foi unha correcta execución da patada subacuática e todo o que elo implica, colocación da cabeza, do corpo, mobilidade da cadeira, do tren inferior, etc, etc.

Comezamos cunha serie de exercicios fora da auga intentando manter esa posición frecha tan necesaria, e facendo uns exercicios específicos de cadeira para intentar mellorar a mobilidade e posición durante o batido.



Unha vez dentro da auga un dos principais obxectivos, a parte de mellorar o batido subacuático, é o de traballar a coordinación e a acción propulsora para arriba do batido de bolboreta.

Un dos exercicios coordinativos e de propulsión de maior dificultade foi o de facer a acción propulsora do batido a bolboreta cara arriba en posición ventral. Para poder ir comenzando a que o deportista fágase a ese movemento, podemos comenzar a facer batido de bolboreta en posición ventral, xa que a acción “mais propulsora” do batido é cara arriba.

Aschwin insistiu moito que a acción cara arriba do batido é intensa e potente, formando parte do batido propulsor e que moitas veces, ou na maioría dos casos facémola dunha maneira pouco eficiente.

Exercicios coordinativos feitos:

- Poñer mais énfase na acción propulsora cara arriba do batido.
- Facer cambios de posición do batido con movementos de brazo por fora. (posición ventral, lateral e dorsal)
- Batido ondulatorio con cambio de posición dos brazos dende posición frecha a 90°, ámbolos dous brazos xuntos sen perder a posición.

Para terminar a sesión AM fixemos un traballo de pés en estático, onde o principal obxectivo era poñer énfase na importancia de manter a posición e non facer movementos oscilantes co corpo e co peito, sobre todo nos casos onde a dificultade do exercicio ía en aumento.

Por último púxose un reto, que foi o de facer en cada empuxe un total de 3 patadas subacuáticas.

Sesión PM

A sesión PM comenzouse cun pequeno recordatorio dos puntos principais vistos na sesión AM e facendo fincapé neles para posteriormente comenzar unha sesión orientada un pouco máis a traballo de técnica de costas, con exercicios específicos de coordinación, de nado e de pés.

Nesta sesión, Aschwin puxo moito interese no traballo de pés. Temos que ser constantes co seu traballo e sobre todo temos que facelo a maior intensidade. Incidir nos aspectos técnicos é o que pode levar a ter certa mellora no caso de que haxa un pequeno estancamento do deportista. Este punto é de moita importancia xa que vai ligado co de traballo de pés.



Por último, fixemos un exercicio técnico de saída e de desprazamento básico cunha explicación previa chegando a unha pequena conclusión, que é común na maioría dos deportistas, clubs e zonas do territorio nacional. O deportista escoita pero non asimila en moitos casos a información e non a executa correctamente.

Puntos clave

- Traballar diariamente o batido subacuático, integrado na propia sesión ou de maneira illada fora da auga ou dentro.
- Insistir nos traballos coordinativos e que fagan pensar ao deportista.
- Insistir no traballo de pés. Diariamente, e sobre todo a unha maior intensidade.
- Ter paciencia, traballo diario e constante.

Por último, recordaros que tedes a vosa disposición na web ou na plataforma Sportity (código: NN-AA_CORNER_RFEN) unha gran información que a RFEN aporta para todos o adestradores con exercicios de preparación física de quecemento ou que traballo en seco.

<https://rfen.es/especialidades/natacion/section/corner-del-entrenador/>

Daniel Toro Varela

Director Técnico da Federación Galega Natación