



Guía d' Aigües obertes per Swimfaster:

Natació de Sensacions

Està clar que les aigües obertes són totalment diferents a la natació de piscina, doncs en aquesta última tens el teu carrer i no pots sortir-ne d'ell. No hi ha més factor que la preparació que hakis tingut tu per la competició.

En les aigües obertes, en canvi, n'hi ha molts que poden influir en el teu rendiment:

- 1- La temperatura de l'aigua.
- 2- Les corrents aquàtiques.
- 3- La orientació.
- 4- L'onatge.
- 5- La tècnica.
- 6- Seguretat

1. La temperatura de l'aigua:

Hi ha 2 tipus de nedadors:

- nedadors d'aigua freda per que el seu rendiment és molt millor quan l'aigua està entre els 16°-21°.
- nedadors d'aigua calenta 26°-28°.

Aquesta diferència és deguda normalment per la constitució del nedador (més capa de greix, més aguanta el fred...).



Guía d' Aigües obertes per Swimfaster:

Natació de Sensacions

1.1. Què fer

Per combatre el fred s'ha de acostumar el cos nedant sense neoprè a partir del mes de Maig. A partir d'aquest mes l'aigua es troba sobre els 16°-17°.

Nedar uns 10 minuts al principi t'ajudarà a aguantar millor el fred cada vegada més

Per combatre la calor has de estar bevent constantment (mínim cada 30 minuts) per evitar la deshidratació i evitar així que baixi el teu rendiment.

2. Les corrents aquàtiques:

Les competicions d'aigües obertes es poden donar en mars, rius, canals, llacs o embassaments.

En totes elles les corrents poden canviar inesperadament, gràcies a les mareas en el cas del mar o pel vent en les altres.

Nedar a contracorrent suposa un esforç extra, i és per això que necessitem economitzar els moviments al màxim si volem arribar amb garanties al "sprint" final.

2.1. Què fer?

Un dels grans avantatges de les aigües obertes és que pots nedar per on sigui, fet que fa que intervingui el "drafting" (anar a roda en ciclisme...)

El drafting és aprofitar-se de un nedador que nedi més ràpid que tu posant-nos al seu darrera.



Guía d' Aigües obertes per Swimfaster:

Natació de Sensacions

Per que sigui eficient hauràs de situar-te entre 30 i 70cm dels peus del de davant.

Aquesta estratègia et proporcionarà avantatge respecte al rival que tinguis al davant ja que suposa una reducció de la resistència del 20% i pots arribar a guanyar entre 2-3 el teu ritme mig als 100m.

3. La orientació:

El nedador d'aigües obertes ha de **mirar per davant** per orientar-se. Ha de tractar d'executar aquesta acció sense que s'augmenti massa la resistència a l'avançar.

El nedador ha d'aixecar el cap per davant just abans de realitzar el gir del coll per respirar. El moviment ha de ser completament fluid sense que el nedador faci una parada (punt mort) quan està mirant.

Això ens facilitarà la orientació, ja que ens permetrà mirar on està la boia.

La recomanació és que cada 3-4 braçades mirar una vegada endavant per veure com anem situats.

Hem de procurar no cometre errors típics com són:

- * Realitzar una parada (punt mort) quan s'està mirant.
- * Aixecar massa amunt el cap.
- * Mantenir el cap aixecat durant tot el cicle de natació: tipus waterpolo.



Guía d' Aigües obertes per Swimfaster:

Natació de Sensacions

3.1 Què fer?

- * Practicar l'acció de mirar per davant durant els entrenaments a la piscina.
- * Quan s'acosta una boia de gir o la meta cal mirar amb més freqüència ja que una bona orientació en aquest moment pot ser fonamental per guanyar alguna posició.
- * Un reconeixement previ al circuit facilitarà l'orientació i per tant es mirarà menys per davant.

Recomanació: El no orientar-se bé, suposa perdre molt temps amb una travessia i això suposa realitzar mes metres del que hauríem de fer. Com mes llarga sigui la travessia a realitzar mes probabilitats tenim de fer mes metres.

4. L'onatge:

És important que el nedador reconegui en quina direcció van les onades. D'aquesta manera podrà adaptar la seva manera de nedar per que aquesta sigui més eficient.

4.1. Onades laterals

El nedador ha de respirar pel costat contrari d'on vénen les onades (importància de la respiració bilateral).

Si el nedador no se sent còmode respirant pel costat contrari, l'alternativa és respirar pel costat de les onades però exagerant el rolido (gir del cos).



Guía d' Aigües obertes per Swimfaster:

Natació de Sensacions

Exemple; onades per la dreta, respiració per la esquerra.

4.2. Onades frontals

Si les ones són pronunciades l'adaptació que ha de fer el nedador és la de realitzar el recobrament amb el braç més estès ja que si es recobra amb el braç flexionat i prop de la superfície aquest copejarà contra l'onada

Amb les onades frontals la millor manera de passar-les es pel mig de la mateixa.

4.2.1 Què fer?

Amb onades, el drafting cobra importància ja que l'orientació es complica. El nedador que vagi al capdavant possiblement hagi de perdre temps en mirar amb deteniment, cal aprofitar aquesta situació per anar darrere d'un nedador amb millor nivell que el nostre.

4.2.2. Es recomanable....

Intentar entrenar amb condicions diferents (mar, llac, embassament pantà ...) per habitar-nos a tot tipus de condicions ambientals.

Com mes experiències podem realitzar en els medis que nedem habitualment millor, així podrem dominar mes el medi aquàtic. Encara que a vegades el mar es indomable...



Guía d' Aigües obertes per Swimfaster:

Natació de Sensacions

5. La tècnica:

La tècnica del crol en les aigües obertes és la mateixa que en la piscina, l'única diferencia es que ens hem d'adaptar en les condicions climatològiques i l'estat d'on anem a nedar.

Sobretot observar bé com està el lloc a on anirem a nedar, l'estat del vent, l'estat del temps, l'estat de l'aigua, la temperatura....

6. Seguretat:

Recomanacions:

- 1- portar un gorro de colors vius (evitar el blau, negre, blanc...) per què ens vegin bé.
- 2- Portar una boia al peu per més visibilitat, i si estem cansats poder descansar amb ella agafats.
- 3- Es recomanable portar un acompanyant en caiac.
- 4- Quan sortim a nedar al mar sempre dir-li a una persona de confiança on anem, a quina hora sortim i quanta estona estarem fent aquesta pràctica esportiva.
- 5- Abans de sortir a nedar en aigües obertes observar el estat on anem a nedar, conèixer la zona on anirem i tenir controlada tota la zona per la nostre orientació dintre de l'aigua.
- 6- Hidratar-se bé abans i durant la practica esportiva i posar-se crema solar en les zones del cos que tinguem desprotegides.