



La Línia de la secció de Natació del Club natació Banyoles

La **LÍNIA DE LA SECCIÓ DE NATACIÓ** és un manual que marcarà el camí del nedador de competició. Serveix per a què, a llarg termini, la secció tingui una estructura que garanteixi uns bons resultats tan a nivell de marques com a nivell de formació. En aquest manual definim i desenvolupem els aspectes i etapes més rellevants per dissenyar una estructura d'èxit i formació.

Aquesta línia serà la referència per l'elaboració de cada etapa del manual, per la definició dels programes, les activitats, calendari de competicions, waterpolo i salvament, en definitiva per tota l'estructura que forma la secció de natació del Club Natació Banyoles. Com ja és sabut, la nostra secció, està formada, a part de per la natació de competició, pel waterpolo i pel salvament. Ha de quedar clar que la natació és la branca principal on es sustenta tota la formació de base i que després es pot bifurcar en el waterpolo o el salvament, si s'escau.

En el cas de la **natació** tenim dos objectius molt clars: el primer és tenir al màxim de gent possible que estigui a gust i contenta fent aquest esport; i el segon, és treure els millors resultats possibles, competitivament parlant.

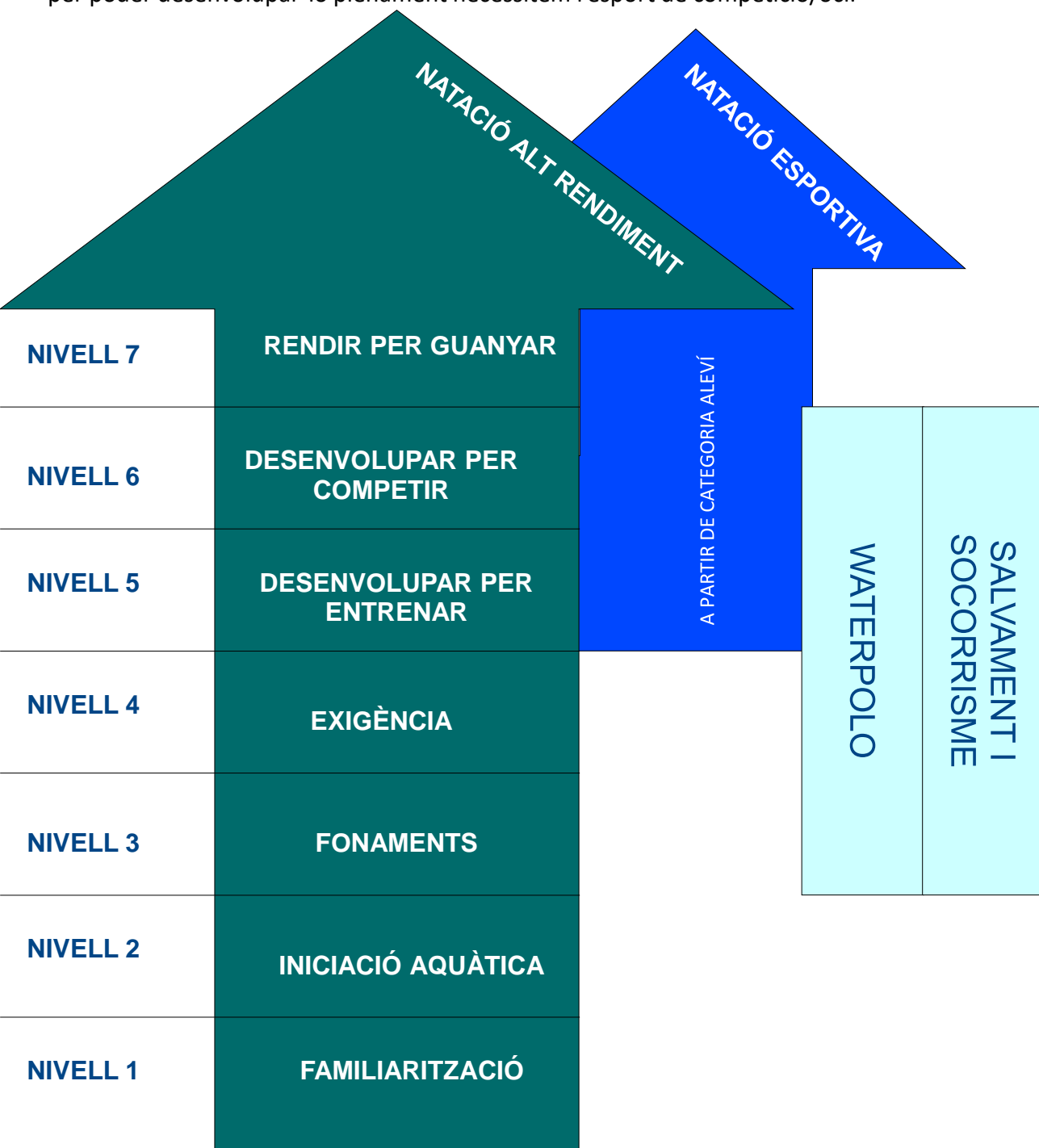
Pel que fa al **waterpolo** el principal objectiu és tenir un equip absolut consolidat i competitiu. I això passa per començar a practicar-lo des dels 8-9 anys, però tenint clar que tots aquest anys que estan jugant en equips de base l'objectiu és aprendre lo màxim possible, per arribar a l'absolut amb les màximes condicions dins l'estructura que tenim. Així mateix, entenem que pel bon funcionament de les dues disciplines s'han de practicar simultàniament fins a edats més avançades.

Sobre el **salvament i socorrisme** entenem que també l'objectiu és arribar a tenir un equip absolut ambiciós. Fins arribar a aquestes etapes absolutes es practicarà esporàdicament per tal de millorar la tècnica. No es participarà en campionats d'àmbit estatal fins a edats més avançades.



Línia de la secció de natació del C.N. Banyoles

- És una referència per a tota la secció de la natació que busca el màxim rendiment dels seus esportistes.
- Defineix les activitats a desenvolupar en funció de les característiques i necessitats del nedador/nedadora i el camí a seguir per garantir el màxim rendiment.
- Determina els continguts bàsics tant si es tracta de la seva formació com a la tasca que han de desenvolupar els seus nedadors/esportistes .
- La secció de natació té com a objectiu L'ESPORT D'ALT RENDIMENT, però no ens hem d'oblidar que per poder desenvolupar-lo plenament necessitem l'esport de competició/oci.





Natació Alt Rendiment

L'objectiu de l'Esport d'Alt Rendiment és que l'esportista arribi al nivell absolut amb les màximes garanties d'èxit.

Per aconseguir aquest objectiu plantegem un treball per etapes. Aquestes estan dissenyades i estructurades per oferir els continguts necessaris que garanteixin arribar al màxim nivell individual.

Natació Esportiva

L'objectiu de la Natació Esportiva és el rendiment personal.

La principal diferència entre la natació esportiva i l'esport d'alt rendiment rau en les carències per les limitacions. Unes limitacions que poden ser per mancances de capacitats físiques o de preparació, en la mateixa etapa o en les anteriors, o simplement vocacional. Aquestes deficiències fan que no es tinguin les condicions necessàries per a poder treballar un objectiu d'alt rendiment. El perfil de l'esportista que practica la Natació Esportiva seria aquell que:

- Està en actiu i que té i ha tingut limitacions en la seva preparació
- És "amateur" i es prepara per reptes específics (competicions, travessies d'aigües obertes, triatlons, ironmans...)

OBSERVACIONS:

- És molt important que qualsevol de les 2 línies esportives tinguin en comú les 4 primeres etapes/nivells. En aquest moment les bases de les habilitats i de les tècniques apreses a les etapes anteriors són essencials, perquè permeten optimitzar l'eficiència de les etapes posteriors.
- És necessari que les 4 primeres etapes/nivells tinguin continguts bàsics i estructurals específics per garantir el correcte desenvolupament de qualsevol de les 2 línies esportives.
- Les dues línies tenen característiques pròpies com un alt component de superació personal, estil de vida similar, atracció per l'esport de rendiment...



Què hem de tenir en compte – 5 Consideracions prèvies

1.- Quina natació fem?

Hem de ser conscients dels recursos que disposem al club per a poder gestionar els continguts. Saber fins a quina etapa podem treballar d'acord amb els continguts establerts per tal que els nostres nedadors i nedadores tinguin les millors condicions per fer el camí de l'esport d'alt rendiment, o competir envers als seus objectius de rendiment.

2.- Importància dels continguts

Cada etapa de la LÍNIA CNB està fonamentada en el desenvolupament físic i mental de l'esportista i per tant és fonamental desenvolupar cada contingut en relació a l'edat corresponent. En aquest procés hem de tenir molt clares 3 fases:

- **Aprentatge:** Aquesta fase és fonamental per establir les bases de les habilitats i el domini tècnic.
- **Desenvolupament:** Aquesta segona fase està directament relacionada amb una etapa de canvis hormonal i físics dels nens i les nenes. És una fase on s'estableixen les bases pel desenvolupament de la condició física.
- **Rendiment:** Aquesta és la tercera fase i es tracta de treure el màxim rendiment de l'esportista. Un esportista que ha de tenir el cos i la ment preparats per rendir al màxim.

Les carències en els continguts de les etapes d'aprenentatge i desenvolupament poden limitar les etapes posteriors.

3.- Establir unes bases sòlides

És fonamental poder consolidar els aprenentatges i continguts del domini aquàtic ja que aquest és un mitjà on l'ésser humà no està habituat. Les etapes de FAMILIARITZACIÓ I INICIACIÓ ESPORTIVA requereixen un ampli bagatge motriu.

Els continguts d'aquestes etapes són els fonaments per arribar a qualsevol dels dos tipus de natació (Alt rendiment, Natació Esportiva).

4.- Treballar tots en la mateixa direcció

És de gran importància que tots els estaments que treballen per la natació ho facin units i en la mateixa direcció. Hem de tenir tots els mateix objectiu, des del nedadors, passant pels tècnics de totes les categories, el directius i responsables de la gestió esportiva i per descomptat els pares i mares i les institucions.

5.- Fases sensibles del nedador/a

La línia està basada en les fases sensibles de l'esportista que són aquells períodes de temps on el nedador està preparat per adquirir i desenvolupar determinades capacitats més ràpidament.

És per tot lo que hem explicat que creiem que actualment la millor manera de funcionar és diferenciar els grups d'entreno per **NIVELLS**. Aquest nivells ens permetrà incidir molt més amb les necessitats de cadascú i per tant, desenvolupar molt millor les condicions individuals de tots els esportistes segons les seves necessitats i les nostres.

Així doncs la Línia de la secció del C.N. Banyoles estarà formada per 7 nivells que són els següents:



NIVELL 1

Etapa de familiarització a partir dels 6 mesos. que busca una diversitat motriu a través del joc espontani. És un etapa de no competició i amb poques normes on es desenvolupen les habilitats motrius essencials.

TEMPS i HORARIS

- Entre 30 i 60 minuts d'activitat física.
- Depèn horaris de cursos

IMPORTANT

OBJECTIUS

- Familiaritzar-se amb un nou medi
- Buscar l'autonomia aquàtica
- Desenvolupar les Habilitats Motrius Essencials fora de l'aigua (córrer, saltar, rodar, girar, llançar, agafar, reptar...)

ESPECIFICACIONS

- Joc espontani, poques normes, diversitat motriu.

COMPETICIÓ

- Etapa no competitiva.

AGENTS EXTERNS

- Gestors organitzatius dels horaris i activitats dels nens=pares i mares

MARCADORS

Les marques per tal de poder passar a la següent etapa són:

- El nedador té autonomia dins de l'aigua durant un temps prolongat.
- És capaç de dominar i coordinar varies habilitats essencials fora de l'aigua.



NIVELL 2

Etapa d'iniciació aquàtica destinada al desenvolupament de les habilitats aquàtiques. S'introdueixen conceptes normatius de la competició i valors com la disciplina, la perseverança i el treball en equip.

Elisabet Masergas

TEMPS i HORARIS

-2 sessions a la setmana 60m(natacio+activitat física).
-De 17.30 a 18.30h de Dilluns a Dijous.

IMPORTANT

OBJECTIUS:

-Dotar l'esportista d'un ampli bagatge motriu en aigua i en sec, així com d'un ampli ventall d'experiències natatòries incidint en la varietat.

ESPECIFICACIONS:

- Joc espontani i joc regulat.
- Desenvolupament de les habilitats bàsiques: agilitat, equilibri, coordinació, ritme..esenvolupament de les habilitats aquàtiques per al domini del medi: desplaçar-se, equilibri, salts, ritme, flotacions, llençar, immersions.
- Nado coordinatiu. Nado sense premisses tècniques on l'important és la coordinació de moviments bàsics dels estils.
- Introducció de regles i normes respecte la competició. Però no focalitzar totes les activitats de jocs com una competició.
- Introduir el treball en equip, joc col·lectiu, relació entre companys i/o adversaris.

AGENTS EXTERNS

- Valorar l'activitat formativa que fan.
- Els pares han de valorar i conèixer tots els continguts i objectius que es treballen.

MARCADORS

- Les marques per tal de poder passar al següent nivell són:
- És capaç de dominar i coordinar diverses habilitats bàsiques fora de l'aigua.
- És capaç de dominar i coordinar diverses habilitats aquàtiques.

COMPETICIÓ

- Etapa no competitiva, encara que es pot fomentar aquest valor a través d'activitats recreatives.
- Coneixement sobre regles i normes de la competició.



Etapa on es tracta de construir els fonaments pel correcte desenvolupament esportiu i específicament aquàtic.

Entrenador.- Enric Ramos

TEMPS i HORARIS

- 2/3 sessions a la setmana de 60'(natació + activitat física).
- Recomanable 3 sessions als de segon any.
- De 17.30 a 18.30h

IMPORTANT

OBJECTIUS

- Construir els fonaments esportius pel correcte desenvolupament del nen/a.
- Dotar l'esportista d'un ampli ventall d'activitats que permetin incorporar fonaments motrius aquàtics que faciliten l'aprenentatge dels moviments específics de natació.
- Reforçar el vincle esportista – esport mitjançant la varietat d'aprenentatges, la motivació i l'establiment dels primers hàbits esportius

ESPECIFICACIONS

- Desenvolupament conscient i domini de les Habilitats Motrius Específiques i Aquàtiques en les seves formes més complexes.
- Desenvolupament dels fonaments per tal d'aconseguir els moviments propis dels estils de natació (estils, sortides, viratges).
- Períodes sensible de velocitat, moviments ràpids.
- Importància del treball coordinatiu i flexibilitat.
- Introduir conceptes de sacrifici, disciplina, perseverança.
- Inici de l'ètica de l'esportista.

COMPETICIÓ

- Competició normalitzada amb objectius competitius, tècnics i coordinatius.

AGENTS EXTERNS

- Ajudar/fomentar el treballar els conceptes de sacrifici, disciplina i perseverança a casa.
- Conèixer i valorar tots els continguts i objectius que es treballen.
- Ajudar a que el nen gaudeixi de l'esport valorant la totalitat de la pràctica (no solament la competició). Entendre els objectius d'aprenentatge.
- Conèixer quines són els objectius generals del grup.
- Conèixer les línies de treball i metodologia de l'equip tècnic.
- Reconèixer la consecució dels objectius d'aprenentatge per davant dels resultats de competició.
- Valorar en la competició la consecució dels objectius del grup per davant del resultat individual.

MARCADORS

- Les marques per tal de poder passar a la següent etapa són:
- És capaç de dominar i coordinar diverses habilitats bàsiques en les seves formes més complexes tan dins com fora de l'aigua.
- Domina els fonaments dels estils (lliscar, rotar, longitud i agafar).
- És capaç de nedar fluidament els estils amb les premisses del model tècnic d'aprenentatge de la secció (posició del cos, traccions, coordinacions de moviments específics).



NIVELL 4

Aquesta fase és la transició d'aprenentatges tècnics a una fase més condicional (resistència, força, velocitat i flexibilitat). És una etapa més exigent i de grans canvis estructurals i hormonal que hauríem de tenir en compte per la programació, disseny i exigència de tasques.

Entrenador- Patricia Cesar

TEMPS i HORARIS

- Duració 2 anys.
- Primer anys 3 sessions.
- Segon any 4 sessions.
- 3/4 sessions a la setmana de 60m(natació+activitat física).
- De 17.30 a 18.30h.

IMPORTANT

OBJECTIUS

- Consolidar els aprenentatges de les etapes anteriors amb alt nivell d'exigència.
- Prioritzar la preparació tècnica, d'hàbits i condicional del nen/a per etapes posteriors.
- Reforçar el vincle esportista-esport mitjançant la varietat d'aprenentatges, la motivació i l'establiment dels primers hàbits esportius.

ESPECIFICACIONS

- Comencen a fer waterpolo ja sigui entrenant o competint, depenent del grup.
- Introducció de tasques condicionals amb exigències tècniques.
- Fase sensible de resistència, velocitat i força.
- Desenvolupar el nedador complert, tots els estils, totes les distàncies. En aquestes edats no hi ha especialitzacions.
- Reforços positius condicionats a l'execució. Objectius amb exigències tècniques.
- Treballar sobre els conceptes de sacrifici, disciplina, perseverança.
- Incidir en els deures i obligacions de l'esportista(escalfament, flexibilitat, etc..)

COMPETICIÓ

- Utilització del component tàctic tant en l'entrenament com en la competició.
- Desenvolupament de regles, normes, hàbits i comportament en la competició.

AGENTS EXTERNES

- Desenvolupar el treballar els conceptes de sacrifici, disciplina i perseverança a casa.
- Valorar i reconèixer la consecució dels objectius per davant del resultat competitiu.
- Ajudar a que el nen gaudeixi de l'esport valorant la totalitat de la pràctica (no solament la competició).
- Començar a fomentar l'entrenament invisible (organització, nutrició, descans..)
- Conèixer quins són els objectius generals del grup, així com les línies de treball i metodologia de l'equip tècnic.
- Valorar en la competició la consecució dels objectius grupals per davant del resultat individual i el resultat individual en aquestes edats com procés avaluatiu d'un procés constructiu d'un esportista.

MARCADORS

- Les marques per tal de poder passar a la següent etapa són:
- És capaç de nedar amb les premisses tècniques del model tècnic d'aprenentatge e la secció, en les següents situacions:
- En diferents velocitats. És capaç de coordinar les diferents exigències a diferents velocitats.
- En un esforç prolongat, així com ritmes progressius, etc.



NIVELL 5

Etapa on comença el desenvolupament condicional. És molt important que en aquestes edats es treballi bé tant aeròbiament com tècnicament, ja que serà la base del futur.

Entrenador.- Enric Ramos

TEMPS i HORARIS

- 4/5 sessions a la setmana de 1h.30(natació + activitat física).
- Primer any 4 sessions de 18:30 a 19:45.
- Segon any 5 sessions de 18:30 a 20h.
- Duració 2 anys.

IMPORTANT

OBJECTIUS

- Construir en l'esportista una base condicional per poder suportar les càrregues d'entrenament més intenses en etapes posteriors.
- Desenvolupar la velocitat i la força consolidant la tècnica específica.

ESPECIFICACIONS

- Importància del control del volum de treball setmanal.
- Importància del desenvolupament condicional de resistència. Es treballa des de la capacitat fins arribar progressivament a la potencia.
- Desenvolupament de l'autonomia en el treball, competició, hàbits.
- Reforços positius condicionats a l'execució i ritmes personals d'entrenament.

COMPETICIÓ

- Al ser una etapa de total desenvolupament físic hem de prioritzar l'entrenament a l'objectiu competitiu.
- En la competició hem de tenir en compte poder aportar al nedador allò que estem realitzant en el dia a dia, un nedador complert en tots els estils i en totes les distàncies.

AGENTS EXTERNS

- Recolzar i valorar l'actitud de sacrifici, disciplina i perseverança bàsic en l'esport de la natació.
- Valorar la consecució dels objectius d'aprenentatge tàctics en la competició.
- Donar importància extrema a l'entrenament invisible (organització, nutrició, descans..) ja que condicionen el treball diari esportiu.
- Conèixer les necessitats d'aquestes edats per poder aconseguir els objectius.(directius)
- Conèixer quin són els objectius generals del grup.
- Conèixer les línies de treball i metodologia de l'equip tècnic.
- Valorar el resultat individual en aquestes edats com la construcció d'un esportista.

MARCADORS

- Les marques per tal de poder passar a la següent etapa són:
- És capaç de incorporar hàbits (vida, entrenament, escalfament, competició...) per tal de millorar la seva preparació.
- És capaç de mantindre un treball extensiu de més de 30' seriat amb una intensitat mitja/alta amb poc descans.
- Controlant diferents plantejaments tàctics.
- Aspectes bàsics d'eficiència tècnica individual.



NIVELL 6

Etapa on el cos de l'esportista arriba a la última fase per arribar a la maduresa. Aquesta fase està més encaminada als objectius esportius.

ENTRENADOR.- Jordi Toca

TEMPS i HORARIS

- Entre 5 i 6 sessions a la setmana.
- De 90 a 120minuts(natació+activitat física).
- De 16 a 18h.

IMPORTANT

OBJECTIUS

- Consolidar en l'esportista la base condicional per poder suportar les càrregues d'entrenament més intenses en etapes posteriors.
- Orientar el treball condicional de cara al rendiment en competició.

ESPECIFICACIONS

- Importància del control del volum de treball setmanal.
- Durant tota l'etapa continua la fase sensible de força, tant en nens, com en nenes.
- Desenvolupar el treball de resistència aeròbica (Potencia) com part de la preparació per poder entrenar cargues d'entrenament superiors.
- Desenvolupar el treball anaeròbic làctic, amb l'objectiu de millorar la base d'entrenament intensiu fonamental en etapes posteriors.
- Els objectius del treball diari cal que siguin semblants als objectius de la competició.
- Coneixement i control dels diferents ritmes d'entrenament i de competició.
- Treballar amb l'esportista objectius individuals assumint el treball per aconseguir-ho.
- L'esportista ha de tenir autonomia en el treball, competició i hàbits d'esportistes d'alt nivell.

COMPETICIÓ

- Al ser una etapa de total desenvolupament físic hem de prioritzar l'entrenament i veient la competició com una consecució del treball realitzat.

AGENTS EXTERNS

- Recolzar i reforçar els valors, necessitats i els hàbits necessaris d'un esportista d'alt rendiment.
- Recolzar i valorar la consecució dels objectius en la competició.
- Conèixer les necessitats d'aquesta etapa per aconseguir els objectius.
- Conèixer quines són els objectius generals del grup i les línies de treball del cos tècnic.

MARCADORS

Les marques per tal de poder passar a la següent etapa són:

- És capaç de transmetre tots els aspectes de rendiment treballats a l'entrenament a la competició.
- És capaç de mantindre un treball d'intensitat alta, amb diferents plantejaments tàctics i mantenint aspectes bàsics d'eficiència tècnica individual.
- És capaç de realitzar hàbits propis d'alt rendiment (vida, entrenament, escalfament, competició...)
- És capaç de ser conscient del treball global que ha de realitzar per tal de arribar a aconseguir l'alt rendiment.



NIVELL 7

Etapa final on l'objectiu és buscar el màxim rendiment de l'esportista.

ENTRENADOR- Jordi Toca

TEMPS i HORARIS

- Entre 7 i 9 sessions setmanals de 120m(aigua i físic).
- De 16 a 18h(o horari tecnificació 13 a 14.30h)/de 6.15 a 7.45h

IMPORTANT

OBJECTIUS

- Preparar a l'esportista per aconseguir el seu màxim rendiment.
- Optimitzar els desenvolupaments de les anteriors etapes per garantir l'èxit de l'esportista.

ESPECIFICACIONS

- Programes individualitzats, per característiques de l'esportista.
- Importància del volum setmanal depenent de l'especialització.
- Importància del treball de desenvolupament de la força.
- Hàbits de vida dirigits a optimitzar el rendiment de l'esportista(entrenament invisible)
- Desenvolupar el treball anaeròbic làctic, com a preparació específica de la competició.
- Reforços positius condicionats a l'execució, ritmes personals d'entrenament i el seu reflex en la competició.
- Treballar amb l'esportista objectius individuals de competició
- L'esportista ha de tindre autonomia en el treball, competició i hàbits d'esportistes d'alt nivell.

COMPETICIÓ

Hi ha dos tipus de competició:

- Competició preparatòria
 - o Avaluació estat de forma
 - o Preparació estratègia de la prova.
- Competició principal
 - o Aconseguir els teus objectius

AGENTS EXTERNES

- Recolzar i reforçar els valors, necessitats i els hàbits d'un esportista d'alt rendiment.
- Recolzar i valorar la consecució dels objectius en la competició.
- Conèixer les necessitats d'aquesta etapa per aconseguir els objectius.
- Conèixer quines són els objectius generals del grup.
- Conèixer les línies de treball i metodologia de l'equip tècnic.



NATACIÓ ESPORTIVA

Etapa paral·lela a partir del NIVELL 5. És una etapa on hi ha una limitació en el camí de l'alt rendiment esportiu. El perfil de l'esportista dependrà de l'edat i de quin sigui el seu objectiu.

TEMPS i HORARIS- Anirà en funció de l'edat i nivell de l'esportista .

-Entre 3 i 5 sessions setmanals(aigua i físic).

-Sempre serà el mateix horari que els de competitiva.

IMPORTANT

OBJECTIUS

- Prolongar la vida esportiva competitiva a esportistes condicionats per la seva limitació en la preparació.
- Fomentar l'esport oci, la competició com a hàbit saludable.
- Millorar la qualitat de vida.

ESPECIFICACIONS

- L'objectiu competitiu va acord al temps/treball de la seva preparació.
- Desenvolupar el treball de resistència aeròbica (eficiència i capacitat) com part del manteniment aeròbic per tal poder aconseguir els objectius competitius.

COMPETICIÓ

- Les competicions poden anar des de la competició regulada, fins les competicions màsters, fins les preparacions a reptes populars(travessies, triatló, etc...)