

### La natació

La natació és un esport que consisteix en el desplaçament d'una persona a l'aigua. És regulat per la FINA (Federació Internacional de Natació). La natació de competició es va fer popular al segle XIX. L'objectiu de la natació competitiva és la de trencar les marques personals o els rècords mundials. S'han desenvolupat una sèrie d'equipaments especials (ulleres, i banyadors), per tal de tenir la menor resistència a l'aigua i d'obtenir la màxima velocitat. No obstant això, alguns nedadors professionals que no posseeixen una classificació nacional o mundial són considerats els millors en el que es refereix a les seves habilitats tècniques.

**Competicions:** La natació és un esdeveniment en els Jocs Olímpics d'Estiu, on els atletes masculins i femenins competeixen en diferents estils. Els esdeveniments olímpics es duen a terme en una piscina de 50 metres.

També hi ha, cada any, competicions europees, i a nivell d'Espanya i Catalunya hi ha dos anuals. La d'hivern i la d'estiu.

#### Principals estils:

**Papallona:** És un estil de natació, una variació de l'estil pit o estil braça, en què tots dos braços es porten junts al capdavant per sobre de l'aigua i després cap enrere al mateix temps sota l'aigua. El moviment dels braços és continu i sempre va acompanyat d'un moviment ondulant dels malucs.

**Esquena:** S'utilitzen els dos braços, i el cap cap amunt. La seqüència de moviments és alternativa: un braç en l'aire amb el palmell de la mà que va ser fora des de sota la cama, mentre l'altre impulsa el cos a l'aigua.

**Braça:** El nedador flota cap per avall, amb els braços apuntant al capdavant i executa la següent seqüència: fa un cercle amb els braços, sempre sota la superfície de l'aigua. S'encongeixen les cames, amb els genolls endins i després s'estiren amb un impuls al temps que els braços tornen al capdavant verticalment.

**Crol:** Consisteix en que un dels braços del

nedador es mou en l'aire amb el palmell cap avall disposada a ingressar a l'aigua, i el colze relaxat, mentre l'altre braç avança sota l'aigua.

S'ha de coordinar els peus amb els braços mentre es neda per no perdre potència.



En Kilian preparat per practicar el crol.

#### QUÈ ENS APORTA LA NATACIÓ?

-La natació a nivell d'elit, aporta diferents àmbits de vida als nedadors/es...

La més important el la tècnica, la tècnica a la natació es super important, sense ella no pots acabar de nedar bé i no acabaries de desenvolupar la forma de nedar.

L'estat físic també involucra molt en el món de la natació, mes o menys has de tenir un bon rendiment físic per aguantar-ne totes les proves i el sofriment als entrenaments.

I per últim l'estat emocional i la capacitat neuronal per gestionar la prova i visualitzar els nedadors per saber com naden i anar a superar-los. No pots sortir en una prova explosiva (exemple: 100m crol) i passar el primer 50m molt ràpid i després tornar cansat i massa lent, has de gestionar la prova i saber que si passes ràpid per exemple (27s) has de tornar màxim a (29s) sempre amb diferència de 2 s, per fer 56s que es la marca normal per a un velocista, (persona explosiva).

La natació contribueix, entre d'altres coses, a la maduració de la la persona, impulsa el respecte entre companys i el treball en equip. La natació t'ajuda a veure les coses com un objectiu, i només tu saps que ho has d'aconseguir.