



Surf Swimming

Coaching Manual 5th Edition



Nadar surf – Técnica

Nadar en el mar, como su contraparte en aguas tranquilas, es una disciplina técnicamente exigente. A diferencia de nadar en aguas tranquilas, nadar con oleaje puede denominarse una "habilidad abierta" ya que las condiciones del agua no están controladas y cambian constantemente. El nadador debe adaptarse a estas condiciones. La técnica de cada persona diferirá notablemente dependiendo de su tipo de cuerpo, flexibilidad y "Afinidad" con el agua.

A diferencia de muchas otras disciplinas, el poder absoluto y la fuerza son de poco valor para cualquier persona si su técnica de natación no es eficiente en la parte "acuática" de la brazada. La técnica cambia de acuerdo a las características del agua, se han visto a muchos ex nadadores olímpicos que en piscinas registran tiempos excepcionales y en el mar puede presentarles dificultoso lograr esa técnica.

A continuación, se enumeran tres fases en las que se puede dividir la brazada. La primera fase, incluye la entrada, deslizamiento y agarre. Esta fase se considera la más diferente entre las técnicas con oleaje y nado en aguas tranquilas. En nadar surf se completa en aguas turbulentas, por lo que es esencial que el nadador complete esta fase con precisión si son para configurar el resto del trazo de manera correcta y eficiente.



Fase 1

1. Entrada de la mano

- Las yemas de los dedos deben entrar al agua primero con la mano plana o orientada ligeramente hacia afuera
- La mano debe entrar en línea con el hombro del mismo lado y no debe cruzar la línea media.
- No se permite que los dedos se doblen al golpear el agua, pero la mano, el brazo y el hombro deben estar relajados.

2. El deslizamiento

- Una vez que el brazo ha entrado al agua, el brazo y el hombro deben empujarse hacia adelante pero no deben cruzar la línea media del cuerpo.
- El brazo delantero no debe estar recto en todo el deslizamiento, sino permanecer parcialmente doblado en el codo (codo alto)
- El brazo y el hombro deben permanecer relajados, pero no se debe permitir que se "rompan" o "dobleguen" para mejorar la racionalización de el brazo y para evitar burbujas excesivas alrededor de la mano
- Los nadadores deben comenzar a rodar el cuerpo hacia una posición lateral.

3. El Agarre

- Como el brazo opuesto comienza a liberar la parte de la tracción, el brazo delantero debe comenzar a agarrar.
- La muñeca se sostiene firme y se flexiona hacia abajo manteniendo el codo doblado
- El cuerpo debe continuar rodando para poder transferir con éxito el peso del cuerpo y los grupos musculares más grandes alrededor del torso (es decir, los músculos del hombro, la espalda y el pecho)
- El agarre es importante porque establece el resto de la brazada, y es especialmente importante en la natación con oleaje debido a la naturaleza turbulenta del agua

Fase 2

4. Descenso

- Con el codo todavía flexionado, la mano se acelera hacia abajo y ligeramente hacia afuera
- En este punto, se debe alcanzar el balanceo máximo del cuerpo
- La mano se mantiene plana o ligeramente ahuecada y no se debe permitir que se doble

5. Tirón

- Después del barrido hacia abajo de la mano, la mano comienza un camino hacia adentro
- La mano regresa a la línea media pero no debe cruzar la línea media del cuerpo.
- El brazo alcanza una flexión máxima de aproximadamente 90° directamente debajo de la línea del mismo hombro.

6. Aceleración

- Desde la mitad del trazo, la mano se acelera hacia los pies.

- El cuerpo debe comenzar a rodar en sentido opuesto siguiendo la mano opuesta, que ahora debe estar entrando al agua la fase de entrada manual
- A medida que la mano acelera hacia el final de la brazada, el codo se extiende hasta una posición recta al final de la brazada.

Fase 3

7. Empuje final

- Una vez que el codo esté recto, la mano debe estar en una posición donde el pulgar toque la parte externa del muslo debe estar mirando hacia arriba
- El cuerpo debe continuar rodando en línea con la fase de "agarre" del golpe de la mano opuesta.

8. Recobro

- La parte de recuperación de la brazada puede alterarse para adaptarse a las condiciones de surf prevalecientes.
- Esta parte de la carrera es de menor importancia técnicamente, pero sigue siendo importante en términos de eficiencia energética y conservación
- Sea cual sea el estilo de recobro empleado, el hombro, el brazo y la mano deben estar lo más relajados posible.

Componentes generales:

9. Posición del cuerpo

- Siempre se debe mantener una posición hidrodinámica para garantizar una eficiencia óptima en el agua
- El nadador no debe permitir que sus nalgas y piernas caigan, y se debe mantener una posición horizontal en el agua en todo momento
- No se debe permitir que el cuerpo se tuerza o se desvíe de un lado a otro. Los nadadores deben visualizar una línea que atraviesa la longitud de su cuerpo, alrededor del cual deben rotar.
- Se debe permitir que el cuerpo ruede libremente para transferir efectivamente el peso de cada brazada.
- La cabeza no debe rodar con el cuerpo.
- Debe mantenerse una posición estable de la cabeza mirando hacia adelante y hacia abajo mientras se permite que el cuerpo gire de lado a lado

10. Patada.

- Los pies deben estar horizontales o planos orientados ligeramente hacia adentro
- Se debe usar una patada de "6 batidos" (6 patadas cada ciclo de nado) para nadar un sprint.
- Se debe usar una patada de "4 batidos" (4 patadas por cada ciclo de nado) para las distancias largas de nado.
- Técnica de nado con oleaje – Drills.

11. Respiración

- Un estilo de respiración bilateral es preferible en el nado con oleaje para que los nadadores puedan ver ambos lados del campo y las olas que se aproximan.
- La respiración comienza con la cabeza girando mientras el brazo opuesto se desliza hacia la fase de agarre.
- Cuando comienza el agarre, la cabeza gira y respira
- La cabeza debe volver a la posición neutral cuando la mano de recuperación pasa directamente sobre el hombro y la mano 'mojada' pasa por debajo del hombro

TECNICA	SI	NO
Las yemas de los dedos entran al agua primero, con la mano alineada con el hombro y sin cruzar la línea media.		
El nadador permite que el cuerpo ruede hacia una posición acostada de lado, transfiriendo el peso del golpe a los grupos musculares más grandes		
Se debe obtener el balanceo máximo del cuerpo cuando el brazo se acelera hacia abajo y hacia afuera (barrido descendente)		
La mano se acelera hacia los pies desde la mitad de la brazada hacia atrás.		
Cuando se completa el golpe y el codo está recto, el pulgar debe tocar el exterior del muslo del nadador		
El cuerpo del nadador debe continuar rodando en la posición de lado opuesta para el próximo golpe		
Los nadadores deben mantener una posición hidrodinámica en todo momento		
Durante la patada, los pies son horizontales y no apuntan hacia el piso.		

Ejercicios Técnicos (Drills)

- Los ejercicios de nado con oleaje se pueden completar en la piscina, en aguas abiertas o entre las olas.
- Los ejercicios serán parte de cada sesión independientemente de la ubicación del entrenamiento.
- Todos los ejercicios deben estar dirigidos a fortalecer y corregir / mejorar las diferentes fases de nado.
- Los ejercicios con oleaje se pueden hacer inicialmente en olas pequeñas (para la captura de olas) o en un entorno de río o bahía (para barrenar y navegar asegúrese de que se aprenda la técnica correcta desde el principio)
- Los ejercicios de surf en más condiciones de prueba solo deben realizarse una vez que se hayan completado satisfactoriamente en olas más pequeñas
- Para simulacros en la piscina, se puede utilizar el estilo libre o nado aproximación
- Técnicas de "sensibilidad", donde los nadadores solo patean y hacen pequeños movimientos circulares con las manos para propulsar son útiles para ayudar a los nadadores a sentir el agua.
- Los pull buoy o "tablitas" en la piscina también se pueden usar para ayudar a enfocarse en esa área particular de su técnica

Lista de drilles	Si	no
Se realizan ejercicios técnicos en cada piscina y cada sesión de nado con oleaje		
Uso de la técnica de sensibilidad en la piscina para ayudar al nadador a obtener una mejor "sensación" del agua.		
Habilidades y ejercicios con oleaje del nadador se completan inicialmente en olas pequeñas y luego se avanza a condiciones más desafiantes.		
Series de patada y pull buoy utilizados para concentrarse en mejorar esas áreas específicas de la técnica		

Sesiones de entrenamiento

La técnica de nado es el componente principal que determina la velocidad del nadador, la mayoría de las sesiones deben realizarse en una piscina. Esto permite mejorar y trabajar la técnica del nadador como su resistencia, velocidad y se mejoran los niveles de aptitud cardiovascular.

Una estrategia de entrenamiento anual para un nadador de aguas abiertas debe seguir un enfoque periodizado paso a paso que le permita al atleta construir un nivel adecuado de condición física y resistencia, seguido de velocidad, mientras que siempre se asegure que la técnica sea de primordial importancia. Los programas de entrenamiento deberán adaptarse individualmente al atleta en función de variables tales como su edad, experiencia competitiva pasada / años de entrenamiento y la motivación para entrenar. El programa de entrenamiento también tendrá que tener en cuenta tener en cuenta la capacidad de una persona para acceder a cualquiera o a todas las instalaciones de capacitación o tiempos de capacitación, especialmente si tienen trabajo externo, compromisos escolares o universitarios.

Se puede desarrollar un programa periodizado anual de 48 a 50 semanas estructurando el entrenamiento del nadador en torno a los esquemas dados a continuación con plazos que varían según el nivel competitivo del nadador y su motivación para volver a formación

Preparación básica: (32 - 38 semanas)

- Transición (4 a 12 semanas)
- Preparación general (12-20 semanas)
- Preparación específica (8-12 semanas)

Fase de competencia (12-16 semanas)

- Fase temprana / previa a la competencia (8 semanas)
- Fase principal de competencia (4 - 8 semanas)

Preparación básica

Transición

- Incorpore tantas actividades diferentes como sea posible para ayudar a evitar el agotamiento físico y mental (es decir, boxeo, aeróbicos, bicicleta de montaña, etc.)
- Deberían implementarse aquí programas especializados para ayudar a superar una debilidad diagnosticada o lesiones.
- La reevaluación y el establecimiento de futuros objetivos de entrenamiento y competencia se pueden establecer después de considerar los resultados de años anteriores.
- Puede incluir algunas habilidades y ejercicios "específicos del deporte", como delfines en la piscina o tocar el fondo a intervalos durante series largas.

Preparación general

- La intensidad durante la fase de preparación general debe mantenerse de baja a media (es decir, <75% f_{cmax})
- La duración de las cargas y volúmenes de entrenamiento se puede aumentar progresivamente a niveles altos una vez que el atleta se haya adaptado a los niveles de entrenamiento actuales (es decir, el enfoque periodizado)
- Se debe hacer hincapié en el desarrollo y mantenimiento de la técnica a mayores volúmenes e intensidades de entrenamiento, con cualquier falla importante corregida
- La progresión de las capacidades físicas generales (resistencia, velocidad, fuerza, etc.) debe enfatizarse en esta etapa temprana.
- No debe ocurrir ninguna progresión en las capacidades físicas a expensas de la técnica correcta de nado.
- Esta fase también puede comenzar a incorporar algunas sesiones de natación en la playa si el clima y otras condiciones lo permiten.

Preparación específica

- El volumen y la intensidad del entrenamiento aumentan progresivamente a los que se requiere en una carrera con oleaje.
- Énfasis desde la preparación general a la preparación específica de carrera.
- Se deben implementar más ejercicios específicos de la disciplina específica (es decir, ejercicios con oleaje)
- El desarrollo de habilidades y / o capacidades físicas variará dependiendo de la necesidad del individuo (es decir, puede necesitar más trabajo de habilidades, o puede necesitar más trabajo físico y de velocidad)
- Esta fase puede basarse en el trabajo previo realizado en el surf. Se pueden realizar 2 a 3 sesiones por semana en el surf durante una hora o más

Fase temprana / previa a la competencia

- La intensidad debe permanecer alta, mientras que los volúmenes de entrenamiento pueden reducirse
- Mantenimiento de las capacidades físicas (es decir, resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad) obtenidas durante todo el año.
- La técnica debe mantenerse a un nivel óptimo y debe evaluarse en condiciones de carrera.

- Los niveles de habilidad son importantes. Las sesiones de ejercicios técnicos pueden ser efectivamente utilizadas para aumentar el nivel de habilidad del nadador y actuar como una sesión de recuperación.

Fase competitiva principal

- Podría haber un perfeccionamiento de la técnica si es necesario, aunque no se deben producir cambios importantes en la fase técnica.
- Se pueden usar sesiones de baja intensidad / media duración y alta intensidad / baja duración
- La implementación de sesiones de recuperación puede ayudar al cuerpo del atleta a prepararse para los ciclos utilizados que conducen a las competencias más importantes.
- La "puesta a punto" o la "preparación de la carrera" deben usarse con moderación si se va a implementar con éxito.
- En las competencias, se deben completar largos calentamientos y vueltas a la calma.

COMPETENCIA

Lista de entrenamiento	Si	no
Entrenar solo tiempo libre mínimo después de una temporada competitiva para ayudar a mantener la sensación del nadador del agua		
Una fase de transición que emplea numerosas actividades de entrenamiento cruzado debería comenzar con la temporada.		
La reevaluación de los resultados de la temporada anterior y los objetivos de la próxima temporada deben establecerse en la fase de transición antes de planificar y comenzar un régimen de entrenamiento más serio		
Programa anual basado en un plan periodizado para todos los componentes (es decir, velocidad, resistencia, etc.)		
La técnica es de mayor importancia durante todo el año, ya que se relaciona directamente con la velocidad de nado.		

Las siguientes secciones de una carrera con oleaje se han desglosado para que cada sección se pueda analizar y trabajar individualmente. Las sesiones de entrenamiento también deberían funcionar en las transiciones entre todas las secciones y no solo en cada sección sola. Simulando una largada de la carrera, un "sprint " o volver a la costa son excelentes formas de practicar los componentes generales del Nadar Surf.

1. Partida

- Tome nota de la profundidad del agua y cuántos pasos se pueden tomar antes de sumergirse.
- Compruebe si hay huecos, rocas u otros lugares para evitar
- Compruebe la dirección de la corriente.
- Adopte una postura similar a una partida de carrera de pie (agachado) con peso sobre el pie delantero.

2. Correr por el agua

- Despeje la rodilla del agua a un lado para que el muslo quede horizontal al agua.

- Balancee la pierna hacia el frente manteniendo el muslo horizontal al agua.
- Cuando la pierna llegue al frente, tire el pie hacia afuera y colóquelo sobre la arena listo para que la otra pierna repita proceso.
- Los hombros se mueven de lado a lado para ayudar a las piernas a limpiar el agua.
- El movimiento del brazo es similar a correr solo más alto y más ancho para el equilibrio.
- Correr a lo largo de un banco o arena poco profunda es una buena manera de aprender la técnica correcta.
- También es importante hacer varias entradas y salidas para acostumbrarse a variables tales como un fondo irregular, baches, olas y un cambio inesperado en el agua.



Delfín

- El nadador corre hasta que el agua está a la altura de la cintura o ya no puede vadear con eficacia.
- El nadador se lanza hacia el fondo a 45°.
- El nadador agarra la arena con sus manos.
- Lleva los pies hacia adelante donde están las manos y conduce hacia adelante empujando con las piernas hacia arriba a 45°
- Después de salir a la superficie, toma un respiro, lleva las manos hacia adelante y repite el movimiento sin pausa.



4. Bucear bajo una ola

- Suméjase profundo y temprano, la ola no debe golpear tus pies
- Agarre la arena con sus manos y tire hacia abajo
- Permanezca cerca del fondo y agárrese con las manos y los pies hasta que la ola haya pasado
- Si es demasiado profundo, bucee hacia abajo lo más profundo posible

- Cuando la ola haya pasado, empuje o nade hacia la superficie.

5. Barrenar una ola en formación

- Nadar completamente; una vez que sientas un levantamiento de la ola, comienza a remar con un solo brazo con una patada fuerte, aplicando tu peso sobre la mano estacionaria delantera.
- Una vez en la ola:
 - aplique su peso en ambas manos que están al frente
 - continuar con una patada alta
 - mantenga su cuerpo rígido
- Para respirar, gire la cabeza hacia un lado y nade con un brazo.



6. Barrenar una ola rompiendo

Una vez en la ola, para bajarla con la espuma colocar:

- Brazos debajo del cuerpo, empujando las manos.
- Cabeza arriba, pies ligeramente hacia abajo para bajar de peso

Cuando termina de bajar la ola:

- Realice una brazada de mariposa para ayudar a detener la caída
- Nade con un brazo y patada alta hasta la parte delantera de la espuma

7. Barrenar el espumon

Atrapar una ola rota es la habilidad más difícil de dominar para cualquier nadador de aguas abiertas, pero a menudo puede significar la diferencia. Al intentar atrapar una ola rota, el nadador debe intentar aumentar su velocidad aumentando su relación de brazadas. El objetivo es igualar la velocidad de la ola y también obtener el cuerpo tan alto en el agua como sea posible antes de que la ola golpee. Una buena técnica para ayudar a obtener este empuje inicial de la ola es levantar un pie solo unos momentos antes de que la ola golpee al nadador para que la patada hacia abajo del nadador esté realmente contra la ola. Cuando la ola golpea, coloca un brazo al frente aplicando peso a la mano.

Puntos clave:

- Aumente la velocidad de nado antes de que el agua blanca golpee aumentando el índice de brazada y cambiando a una patada de 6 tiempos

- El objetivo es viajar a la misma velocidad y estar lo más alto posible en el agua cuando el agua blanca golpea
- Levantar un pie justo antes del golpe del espumón para que la patada hacia abajo empuje la ola en sí misma puede ser una forma útil de ayudar a obtener ese empuje extra de la ola y mantener los brazos libres para pasar
- Atrapar una ola rota es la habilidad más difícil de perfeccionar, por lo que siempre se debe practicar al hacer las sesiones de nado con oleaje o sesiones de habilidad.

8. Estrategias direccionales

Los eventos de nado difieren de otras disciplinas de salvamento, en las que los competidores normalmente no pueden ver dónde están, tanto al salir como al entrar. Por esta razón, a menudo es útil elegir puntos de referencia lo que permite al nadador dirigirse en la dirección correcta.

Puntos clave:

- El nadador selecciona puntos de referencia en o detrás de la playa para apuntar que están directamente detrás de las banderas de llegada.
- También se seleccionan puntos de referencia o marcadores para indicar, agujeros o rocas alrededor del curso de nado para ayudar a indicar lo mejor posible tanto la dirección hacia las boyas como para la playa

9. Hacer un plan de carrera

Esto se debe al hecho de que al nado con oleaje es algo único, ya que los nadadores realmente no pueden ver dónde están ir y tener que depender en gran medida de puntos de referencia y otros competidores (¡que también pueden estar fuera de curso!). Antes de la carrera el nadador y el entrenador deben idear un plan. La mejor manera es que el nadador y el entrenador se sienten en la competencia o cerca de ella. Ver tantas carreras como sea posible antes de su prueba. Esto permite un análisis de las estrategias direccionales utilizadas por otros nadadores y para medir su éxito. Idealmente, esto debería hacerse antes de cada carrera ya que las condiciones cambian.

Para ayudar a que el nadador comprenda cómo se mueve el agua, el nadador debe tener en cuenta la velocidad y la dirección de la corriente al pararse en el agua. Siempre que sea posible, el calentamiento debe completarse en el campo de competencia o al lado. Esto a menudo puede ser difícil de hacer, especialmente debido a restricciones en las principales competiciones.

Por lo tanto, un rápido chapuzón o un calentamiento antes del primera prueba del día es una excelente manera de evaluar las condiciones prevalecientes dentro del área de competencia.

Puntos clave:

- Tanto los nadadores como el entrenador deben ver tantas carreras como puedan antes de su propia carrera para analizar el éxito de las estrategias direccionales utilizadas por otros nadadores
- El nadador y el entrenador deben desarrollar un plan de carrera después de ver las carreras anteriores.
- La corriente y las condiciones del día deben probarse en la arena competitiva y lo más cerca posible del tiempo de carrera.
- Los competidores deben apuntar a comenzar la carrera lo más rápido posible.

Calentamiento / Vuelta a la calma

Todos los mejores planes y esfuerzos de entrenamiento se pueden deshacer si el nadador no está listo para ejercer el máximo esfuerzo. Esto puede ser difícil ya que los competidores pueden ser organizados y esperar en un área previa a la carrera sin que se les permita volver a ingresar al agua. Es por esta razón que se debe completar un calentamiento completo y extenso antes de que el nadador se reúna para la prueba. Después de este punto, los ejercicios de estiramiento y relajación / preparación pueden ser completados para mantener al nadador lo más listo posible para la carrera.

Los mismos problemas y dificultades también se pueden encontrar entre carreras si hay varias en el mismo día o múltiples carreras en un pequeño intervalo. Por esta razón, es aconsejable completar un "calentamiento" para ayudar a eliminar la acumulación de ácido láctico y mantener al nadador preparado para la próxima carrera

Calentamiento	Entre competencia
Rutinas dinámicas y pasivas de estiramiento	Estiramiento dinámicos
Sprints cortos	Masaje ligero
Ejercicio de rutina	Ropa abrigada / no se permite que se enfríe
Polea- banda elásticas	Caminar / trotar muy ligero (recuperación activa, no más de 5-10 minutos)

Equipamiento

Por lo general, el nadador de aguas abiertas tiene que preocuparse por poco equipamiento mas que con el que compite (gorra de club y antiparras). Las antiparras deben verificarse para asegurarse de que funcionan correctamente. Estas también deben usarse durante el entrenamiento para que el atleta se sienta cómodo luego en la carrera.

Puntos clave:

- vestimenta y gorra del club y una prenda adicional de respaldo por si es necesario
- Las antiparras están en buen estado de funcionamiento.
- Las cuerdas de la gorra de competencia no están deshilachadas



Videos de Consulta:

Coaching Resources: Surf Swimming (AUS)

<https://www.youtube.com/watch?v=g67OfQ0iuJw&list=PL207FD2DDD309D341&index=17>

BIBLIOGRAFIA:

Coaching Manual 5th Edition

Traducción y complemento:

Mag. Julian Grisetti Sosa
Cuerpo Técnico Nacional EPSA