



Pool Events

Coaching Manual 5th Edition



Nota: Por favor chequear regularmente el Manual de Competición Argentino emitido por el EPSA(Equipo Profesional de Salvamento Acuático), Entidad Full Member ILS; ante cualquier cambio en las reglamentaciones. El manual oficial puede descargarse en nuestra web www.epsa.org.ar

Los eventos de salvamento deportivo en la piscina combinan las habilidades de la natación en aguas planas con técnicas de salvamento. Hay numerosas pruebas en la piscina, que se pueden dividir en cuatro habilidades principales: natación, natación con aletas, Natación con obstáculos, arrastrar y remolcar un maniquí. El transporte del maniquí se realiza con y sin aletas.

Como estas habilidades básicas conforman la mayoría de las pruebas de salvamento deportivo en piscina, este manual se concentrará en ellas. Esta sección también proporcionara una breve descripción de algunas de las otras habilidades que se requieren para ciertas pruebas. Estos incluyen: arrastres, sacadas de maniquí y como colocar el tubo de rescate en el maniquí.

Un ejemplo de algunas de estas habilidades combinadas en una prueba de salvamento de piscina son los 200m con obstáculos. Esta prueba consiste en comenzar el evento y nadar entre los obstáculos a la velocidad máxima.



Técnica

Los eventos de salvamento en la piscina están orientados a habilidades. Estas habilidades requieren práctica para que un competidor sea competente en aguas tranquilas. En esta sección nos centraremos en estas habilidades específicas para salvamento en lugar de la técnica de natación. La información sobre la técnica de natación se puede obtener de manuales específicos de natación

Nado con obstáculos

Nadar superando obstáculos es una habilidad central de dos eventos, el 200m con obstáculos y el relevo de obstáculos de 4 x 50m. Los obstáculos son colocados a 12.5m de cada extremo de una piscina de 50m. Cada obstáculo está sumergido 70 cm. El objetivo de las pruebas con obstáculos es para el competidor nadar debajo de los dos obstáculos en cada vuelta en el menor tiempo posible.

En la prueba se busca pasar los obstáculos en el menor tiempo posible bajo el agua. Para ello debe considerar la profundidad de la pileta, el ángulo de profundidad que va a elegir, el tipo de patada, etc.

Acercamiento al obstáculo

- Nade hacia el obstáculo normalmente.
- La velocidad de natación debe mantenerse al acercarse al obstáculo

Descenso al obstáculo

- Aproximadamente a 0.5-1 m del obstáculo, realice un último golpe (golpe riñón)
- En la entrada de la mano después del último golpe, sumérgase abruptamente hacia el fondo de la piscina.

Yendo bajo el obstáculo

Use una fuerte patada de delfín y tire con ambos brazos (como en la sección subacuática de un golpe de mariposa) para nadar debajo del obstáculo



Ascenso desde el obstáculo

Una potente patada de delfín (o 6 batidos) y el impulso se utiliza para emerger al nadador hacia la superficie. El ángulo de ascenso es muy importante. Si el ascenso es demasiado empinado, el nadador estará en una posición casi vertical al romper la superficie. Esto disminuirá el impulso y hará que sea más difícil para el nadador acelerar de nuevo a la velocidad de nado. Si el retorno a la superficie es demasiado superficial, perderán la velocidad y habrá mayores costos de energía asociados con estar bajo el agua durante un período más largo.

Justo antes de romper la superficie, el nadador debe colocar sus brazos para que puedan dar una brazada de natación de inmediato al romper la superficie, se usa una patada fuerte para aumentar la velocidad. Si el nadador no respira inmediatamente después de salir a la superficie, ayudará a un retorno más rápido a la velocidad de nado.

Errores comunes

- Los nadadores a menudo intentan nadar debajo de los obstáculos sumergiéndose demasiado temprano, por ej. a más de 1 metro de distancia del obstáculo. Esto significa que el nadador está sumergido por un período más largo, que es más lento y tiene más demanda de energía.
- En un intento de hacer un descenso cercano al del obstáculo, los nadadores pueden acercarse demasiado y golpearlo o quedar atrapados en el obstáculo. Esto puede causar demoras e interrupciones en el ritmo del nadador.
- Emerger en una posición muy abrupta hará que el cuerpo del nadador quede en posición vertical en lugar de horizontal al romper la superficie. Una posición horizontal creará una mejor racionalización, permitiendo que el nadador mantenga un mayor impulso y por lo tanto, vuelva a su velocidad de natación óptima de forma más rápida y eficiente.

¿Puede empujarse del fondo?

Los nadadores pueden empujarse del fondo de la piscina al pasar por los obstáculos. Las reglas para los campeonatos establecen que una piscina debe tener una profundidad mínima de 1,8 m, por lo que el tiempo extra y la energía necesaria para nadar bajo el agua desde el fondo del el obstáculo (70 cm de profundidad) al fondo de la piscina (mínimo 1,8 m de profundidad) lo dificulta.

¿Pueden los competidores permanecer sumergidos después de la partida para pasar el primer obstáculo?

No. Los nadadores deben romper la superficie después de la inmersión antes de pasar el primer obstáculo.

Arrastrar un maniquí

La habilidad de arrastrar un maniquí con o sin aletas es vital, ya que juega un papel importante en muchas de las pruebas de salvamento, es decir, 50 m Arrastre de Maniquí, 100m Arrastre de Maniquí con Aletas, 100m Remolque de Maniquí con aletas, 200m Supersocorrista, 100m Combinada de Salvamento, 4 x 50 m Combinada de Salvamento y 4 x 25 m Relevé de Maniquí.

En la competencia internacional, las técnicas más comunes utilizadas para arrastrar maniqués son;

1. Remolque de crol con un brazo llevando el maniquí al costado o arriba del cuerpo
2. Llevar el maniquí usando combinaciones de pecho, estilo libre o patada de delfín y el brazo libre para remar

No existe una "mejor" técnica de arrastre. La técnica más apropiada dependerá de las características del atleta individual, se puede considerar si tiene una excelente patada de pecho, fuerte patada de estilo libre y la forma del cuerpo. Los atletas deben probar varios métodos para determinar qué les conviene más. Los nadadores deben usar el brazo que consideran su brazo más fuerte para remar a través del agua.

Al aprender a llevar un maniquí, los nadadores pueden que se detengan y vuelvan a arrancar porque es una habilidad difícil. Una vez que el maniquí entra en movimiento, el impulso del maniquí y la flotabilidad del agua hacen que sea más fácil mantenerlo en movimiento. Cada vez que el nadador se detiene, el maniquí se hunde en el agua y se requiere un esfuerzo adicional para que el maniquí vuelva a la posición de remolque.

Estilo libre a un brazo

- Similar a nadar crol (la posición)
- El nadador sostiene el maniquí por la parte posterior de la cabeza o detrás del cuello con su brazo inhábil. La ubicación del agarre puede depender de la fuerza y el tamaño de la mano de una persona.
- El brazo de remolque se coloca de manera que esté ligeramente doblado, tirando del maniquí hacia la línea media del cuerpo y hacia arriba hacia la cabeza del nadador.

- Usar el brazo libre y una fuerte patada de estilo libre, el atleta nada con una técnica de estilo libre modificada. Se omite el alcance del hombro de la técnica de natación y se realizan brazadas cortas con mayor frecuencia-



La posición de arrastre óptima es difícil de mantener. El maniquí a menudo se aleja del cuerpo creando una superficie mayor de arrastre. Esto se debe a que es una posición más fácil de mantener, ya que ejerce menos presión sobre el brazo de remolque. La posición correcta del brazo está ligeramente doblada, tirando del maniquí hacia el cuerpo y hacia la cabeza. Esto es una posición incómoda, pero es más efectiva por dos razones. En primer lugar, esta es una posición más hidrodinámica con menos área de superficie expuesta al agua. En segundo lugar, esta posición permite al maniquí estar más alto en el agua, lo que hará que la descalificación sea menos probable debido a que la cara se eleva fuera del agua.

Es importante adentrarse en la pared: si no lo hace, el maniquí se hundirá debido a una disminución de la velocidad y se necesitará un gran esfuerzo para que vuelva a esa velocidad.

2. Llevar el maniquí a la espalda

- Los nadadores están acostados boca arriba.
- El nadador sostiene el maniquí por la parte posterior de la cabeza, detrás del cuello, con una mano o con un brazo sobre el pecho del maniquí usando su brazo no favorecido. La ubicación exacta del agarre puede depender de la fuerza y el tamaño de la mano de la persona.
- Brazos de remolque extendidos, sosteniendo el maniquí sobre la parte superior.
- El brazo libre intenta realizar la brazada como si fuera el estilo espalda.
- Las piernas se usan para hacer una patada de pecho o una patada de estilo libre, dependiendo de las fortalezas de los atletas. Si usa esta técnica al llevar un maniquí con aletas, el nadador tiene la opción de hacer un estilo libre u ondas.



Errores comunes

Cuando el nadador se cansa, dejan que el maniquí se deslice hacia sus pies. Mantenga la cabeza del maniquí sobre su pecho para ayudar a su flotabilidad, no se interponga en su acción de patear, por lo que la cabeza no se sumerge en ningún momento.

Nadar con aletas

La natación con aletas se utiliza en pruebas de salvamento, como en los 200 Supersocorrista, 100 arrastre con aletas y 100 remolque con aletas. Nadar con las aletas de competencia aprobadas no es lo mismo que las aletas de goma que se usan en el día a día de entrenamiento de natación. Las aletas utilizadas en eventos de salvamento de piscinas pueden medir hasta 65 cm de longitud con un ancho máximo de 30 cm. Las aletas son de construcción rígida y se pueden utilizar para crear una poderosa propulsión. Las dimensiones y el modelo de las aletas de cada competidor dependerán de la fuerza de sus piernas y del estilo de patada. Los nadadores que tienen mucha fuerza en las piernas pueden usar aletas más anchas y un modelo más rígido, ya que pueden usar su fuerza para generar mayor propulsión. Los nadadores que usan una técnica de patadas rápidas pueden optar por usar aletas de hoja más pequeñas, que tienen un poco más de flexibilidad que les permite generar una mayor velocidad de patada y, a su vez, una mayor velocidad a través del agua.

El tipo de prueba que se disputará también juega un papel en la selección del tamaño y la rigidez de las aletas que se utilizarán. Eventos más largos como el Supersocorrista, que requiere un esfuerzo sostenido de las piernas por más de 200 metros, y en particular durante los últimos 50 metros donde los competidores remolcan un maniquí con un tubo de rescate, pueden requerir aletas más pequeñas y flexibles para que el competidor no sobrecargue los músculos, incluso un talle mas grande para colocárselas más fácilmente. En una carrera corta, como los 50 metros en el Relevó Combinado de Salvamento, puede usar aletas más grandes para poder generar la máxima potencia en distancias y tiempos más cortos. Las técnicas de patada con aletas se puede dividir en dos estilos, patada de

estilo libre y patada de delfín. La técnica utilizada depende de la fuerza de las piernas del individuo y velocidad de las piernas.

Patada de estilo libre: una acción de patada rápida y superficial donde los tobillos cumplen un rol fundamental.

Patada delfín: un movimiento de patada de ondas donde el movimiento proviene de la cadera para que las aletas sean una extensión del cuerpo.

Si compite en una prueba que requiere que se coloquen aletas durante el la prueba, como supersocorrista, se puede usar un lubricante colocado en la aleta para que sea más fácil y rápido colocarlos durante la carrera.

Error común

Los competidores a menudo usan las aletas disponibles para ellos el día de la competencia. A menudo, estas aletas son grandes y requiere una fuerza que el nadador no posee. Esto dará como resultado un mayor esfuerzo y tiempos más lentos. Es aconsejable tener acceso previo a las aletas adecuadas para el nadador y que hayan entrenado con ellas.

Partida

Para las pruebas de salvamento en aguas cerradas es una habilidad, en la que muchos nadadores de aguas abiertas trabajan en su desarrollo inicial como nadador, pero si no continúan practicando esta habilidad se va perdiendo, ya que se centran en eventos basados en otro espacio. Es esencial que el nadador haya practicado su posición de partida previo a la competencia. Esta sección no entrará en detalles sobre la técnica de partida, ya que está cubierta en diferentes tipos de Manuales específicos de natación. Las partidas específicas del salvamento son con un tubo y / o aletas.



Partida con Tubo de Rescate

1. Tubo de rescate en la espalda

- Coloque la banda del tubo sobre los hombros.
- En la señal del juez tome el tubo con las manos y colóqueselo en la espalda.
- En el comando "toma tus marcas", el tubo se puede colocar de modo que quede verticalmente sobre la espalda del nadador. En este punto el nadador está en una posición doblada para que el tubo pueda equilibrarse
- A la señal de largada, el nadador se zambulle en la piscina. Se permite que el tubo se arrastre detrás del nadador cuando sale del cubo de partida y entra al agua.



2. Tubo de rescate a tu lado

- Coloque la banda del tubo sobre el hombro como de costumbre.
- Sostenga el tubo con una mano o simplemente déjelo sobre o al costado del cajón
- En la señal de largada, deje que el tubo caiga a un lado y detrás del nadador.

Partida con Aletas

- Coloque la mayor parte de la aleta sobre el borde del cubo de partida hasta que el nadador se sienta casi desequilibrado.
- Salte del cajón en una posición aerodinámica y luego doble las rodillas para que las aletas entren al agua con una entrada limpia
- Las aletas no deben golpear el agua

Sacadas de Maniquí

Las sacadas del maniquí son una habilidad utilizada en muchas pruebas. Un error en esta área podría resultar en un resultado negativo o descalificación. Hay dos tipos de sacadas de maniquí.

1. Recoger el maniquí desde el centro de la piscina, es decir, lejos de los extremos de la piscina.

- Esta habilidad se requiere en las pruebas de: 50 arrastre, 200 supersocorrista y 100 metros combinada de salvamento tanto en pileta de 50 con en la de 25mts.
- A aproximadamente 1-2 mts del maniquí, el nadador da su última brazada y se sumerge abruptamente hacia el fondo de la piscina con el objetivo de aproximarse aproximadamente a la mitad del maniquí.
- Cuando el nadador llega al maniquí, debe agarrarlo por la garganta o el hombro y darle un empujón corto e intenso para que el maniquí se mueva desde el fondo de la piscina.
- Una vez que el maniquí se eleva desde el fondo, el nadador maniobra al maniquí en la posición que usa para que llevar.
- El nadador usa sus piernas para empujar desde la parte inferior y realizar una fuerte acción de patada para subir a la superficie. El ángulo de ascenso es muy importante. Si el nadador asciende demasiado abruptamente, estará en una posición casi vertical al romper la superficie
- Esto disminuirá el impulso y dificultará que el nadador obtenga su velocidad de remolque óptima. Del mismo modo si el nadador regresa a la superficie demasiado gradual, perderá velocidad y tendrá mayores costos de energía asociados con estar bajo el agua durante más tiempo período.

Errores comunes

- Los nadadores a menudo se dejan flotar en la superficie después de recoger el maniquí.
- El nadador debe regresar a la superficie dentro de los 5 m de la zona de recogida. Si el competidor no sale a la superficie en este punto, resultará en la descalificación.

2. Recoger el maniquí al final de la piscina.

El segundo tipo de recogida de maniquí se utiliza el arrastre de maniquí con aletas de 100 m, y en 50 Arrastre y 200 supersocorrista en piscina de 25m. En este caso, el maniquí se coloca contra la pared. Se coloca boca arriba con la cabeza apuntando hacia el lado opuesto a la pared.

- El nadador se acerca al maniquí a una velocidad más rápida porque tiene aletas puestas.

- Cuando el nadador se acerca a la pared se sumerge y nada la última sección bajo el agua.
- El nadador agarra al maniquí por la garganta o el hombro y lo levanta brevemente para que el maniquí se mueva el fondo de la piscina.
- El nadador se da vuelta, empujando la pared con los pies, captura al maniquí con las dos manos alrededor de la cabeza o brazos y líneas de corriente a la superficie.
- El nadador cambia a la posición de transporte en el camino a la superficie. El nadador debe salir a la superficie antes de los 5m sin aletas 10 m con aletas.
- El nadador usa una patada fuerte para acelerar hasta la velocidad de remolque, lo que levanta la cola del maniquí y reduce la resistencia.

Las manos del competidor no necesariamente tienen que tocar la pared durante el giro.

Errores comunes

- Debido a que el nadador tiene la capacidad de generar mucha potencia con las aletas utilizadas en caso de que se use esta sacada, es común que el nadador no salga a la superficie con el maniquí dentro de los 10 m permitidos. Si el competidor no sale a la superficie en este punto dará lugar a la descalificación.
- Los nadadores deben mantener la velocidad correcta, ya que cualquier reducción en la velocidad hará que el maniquí se hunda, haciendo que sea más difícil remolcar.

Colocar el tubo sobre el maniquí

En los 100 m Remolque de Maniquí con Aletas y el Supersocorrista, el competidor debe nadar con un tubo antes, colocarlo alrededor de un maniquí y luego remolcarlo hasta el final. El maniquí se coloca al final de la piscina en posición vertical con aproximadamente la mitad del maniquí por encima de la línea de flotación. Está frente a la pared y está en manos de un compañero de equipo.

Hay varias formas de enganchar el tubo alrededor del maniquí

- Después de tocar la pared, agarre el maniquí y colóquelo sobre su pecho, luego agarre el tubo con la otra mano y colóquelo sobre el pecho del maniquí, luego tome el extremo del tubo y sujételo
- Después de tocar la pared y el nadador tira del tubo por la cuerda hacia ellos. Colocan el tubo alrededor del maniquí colocándolo sobre su cabeza o alrededor del costado. El clip se engancha y el competidor comienza el nado.

Los competidores pueden comenzar a alejarse de la pared mientras recortan el tubo siempre que no salgan de la zona de 5 m.

Errores comunes

- El tubo no está enganchado correctamente, lo que hace que se caiga del maniquí una vez que el nadador ha comenzado a nadar hasta la pared final. El tubo no se coloca uniformemente debajo de los brazos del maniquí, lo que da como resultado que el maniquí se tuerza en el tubo y se gire quedando boca abajo. Cualquiera de las dos situaciones dará lugar a la descalificación.
- Los competidores no miran lo que están haciendo bajo el agua mientras aseguran el clip.
- No asegurar el clip antes de la marca de 5 m
- Los competidores no le dan un tirón a la cuerda cuando comienzan a nadar después de asegurar el maniquí.

Entrenamiento / Ejercicios

La habilidad fundamental requerida para tener éxito en pruebas de salvamento en aguas cerradas es la capacidad de nadar bien. Sin embargo, para convertirse en experto en eventos de salvamento de aguas cerradas, no solo es esencial que nade bien, sino que también puede realizar habilidades bajo la presión de las condiciones de carrera. Por lo tanto, esto pone un mayor énfasis en el entrenamiento específico de la prueba, y en particular bajo simulación de carrera. Tanto las habilidades individuales en forma aislada como en combinación con las pruebas deben ser practicadas.

Hay dos opciones de entrenamiento para las habilidades de salvamento de piscina. La primera opción es combinar la práctica en una natación regular. Es decir, el entrenador puede diseñar prácticas de habilidades de salvamento en sesiones de natación. Esto sería raro, ya que solo hay un pequeño número de entrenadores de natación que tienen experiencia en habilidades de competencia de salvamento. Alternativamente, podría emprender sesiones especializadas donde se concentre únicamente en habilidades de competencia.

Nadar bajo obstáculos

La habilidad de nadar bajo obstáculos requiere que se realicen sesiones de entrenamiento en la piscina. El entrenamiento o ejercicios consistirán en series, que son específicamente el ejercicio de nadar bajo los obstáculos y también series, que combinan nadar bajo obstáculos dentro de repeticiones de distancias establecidas. Por ejemplo 10 x 50m con obstáculos u 8 x 100m con obstáculos.

Nadar con aletas

El uso de aletas de competición requiere un desarrollo específico de los músculos para acomodar la carga de trabajo que se les aplica. Los competidores que no realizan suficiente entrenamiento específico con aletas antes de la competencia lo encontrarán extremadamente doloroso. Por lo tanto, es esencial incorporar entrenamiento con aletas en el programa regular de entrenamiento. Como con cualquier programa, la carga de entrenamiento debe ser progresivamente aumentada. Como esta es a menudo una habilidad común de Entrenamiento / Ejercicios en pruebas de piscina, el entrenador debe tener cuidado de no sobrecargar los músculos y las articulaciones que se ponen bajo mucho estrés durante esta habilidad, sobre todo en principiantes.

Como las pruebas que contienen natación con aletas varían desde esfuerzos cortos e intensos, como 50 metros bajo el agua, hasta esfuerzos, que ocurren al final de los 200 metros, como en el Supersocorrista, es esencial utilizar el principio de especificidad. Los competidores deben realizar series de entrenamiento que reproducen el tipo de prueba en el que competirán. Esfuerzos de 25m y 50m para simular los eventos cortos o las repeticiones de 200 m aumentando el ritmo al máximo esfuerzo en los últimos 50 m para simular el esfuerzo en un Supersocorrista.

Llevar un maniquí

Como se mencionó anteriormente, hay una serie de técnicas que se pueden usar para arrastrar un maniquí. Una vez que el competidor es hábil con la técnica que eligió, es esencial practicar esta técnica. La forma más efectiva de desarrollar la habilidad es practicar la habilidad en su totalidad. Al principio, el entrenamiento puede consistir en series de intervalos de 10-15m de arrastre al maniquí. Con el perfeccionamiento de la habilidad, estos intervalos se pueden aumentar a 25 mts y más. También a medida que se desarrolla la habilidad, se puede introducir la simulación de pruebas reales, por ejemplo, incluyendo la natación y realizar fracciones de la prueba para hacer el entrenamiento más específico.

El entrenamiento para otras habilidades que se han mencionado, tales como: partidas, sacadas de maniquí, cambios de relevos y colocar un tubo de rescate en un maniquí; requerirá práctica en primer lugar como una habilidad independiente. Una vez que se dominan, las habilidades deben ser practicadas como parte de un evento específico.

COMPETICION

Calentamiento

Calentar y mantener este estado de preparación puede ser extremadamente difícil en pruebas de salvamento en aguas cerradas. En muchos casos el nadador solo puede entrar en calor antes de la partida de la sesión de competencia y luego tiene que esperar hasta que sea tiempo para su prueba. En este caso, es importante que el nadador intente mantener su preparación realizando ejercicios / estiramientos entre la entrada en calor en agua y su carrera propia. En algunas competiciones, el lugar del evento tendrá un sector secundario, que puede ser utilizado como una piscina de calentamiento. Si este es el caso, es preferible programar un calentamiento para que haya un tiempo mínimo entre el calentamiento y el inicio de la prueba.

Un calentamiento integral puede incluir:

- Ejercicios de estiramiento / flexibilidad.
- Práctica de habilidades
- Natación aeróbica para promover un mayor flujo sanguíneo.
- Esfuerzos cortos / intensos
- Masajes

Vuelta a la Calma

Ya sea entre pruebas o al final de la competencia de un día, la vuelta a la calma puede ayudar a los nadadores ya sea para recuperarse para su próxima prueba, como para prepararse para la competencia del día siguiente.

Una vuelta a la calma ayudará al nadador a eliminar cualquier acumulación de ácido láctico y es más eficiente que una recuperación sedentaria, ayudando a disminuir el dolor posterior a la prueba o para volver al entrenamiento normal.

Relevos y Transiciones

4 x 25 Arrastre de Maniquí

Para tener éxito en esta prueba, el atleta necesita cambios compatibles en términos de estilo de remolque y saber la mano que utiliza cada competidor para remolcar. Los cambios rápidos y eficientes son esenciales, especialmente el segundo y tercer cambio.

El orden de remolque generalmente está determinado por la mano con que el competidor elige remolcar.

- La posición inicial para el nadador # 1 requiere el apoyo del maniquí en posición horizontal usando una pierna como apoyo debajo del maniquí
- Una mano toca la pared mientras la otra agarra el maniquí en la posición del remolque.
- El cambio entre el nadador # 1 y el nadador # 2 involucra al nadador # 1 realmente empujando al maniquí con fuerza hacia el nadador # 2 en su última brazada.
- El nadador # 2 está esperando en la marca de 25m en el costado del carril que es compatible con el brazo de remolque del otro.
- El nadador # 1 levanta levemente la cola del maniquí y el nadador # 2 toma el maniquí
- El nadador # 2 puede provenir de debajo de la superficie del agua para afectar un traspaso suave y rápido. El nadador previo puede acompañar el movimiento empujando el maniquí desde la base.
- El cambio debe realizarse entre los marcadores de 23m a 27m o de 73m a 77m. El más fuerte de los dos en el remolque debería intentar remolcar mayor distancia, siempre que sea posible.
- El cambio entre el nadador # 2 y el nadador # 3 implica que el nadador # 2 toque la pared.
- Cuando el nadador # 2 toca la pared, empujan la cabeza del maniquí hacia el nadador # 3.
- El nadador # 3 mantiene el extremo del maniquí en posición horizontal empujando su cola hacia arriba con una mano.
- El nadador # 3 debe permanecer en contacto con la pared hasta que el nadador # 2 toque
- El nadador # 3 luego agarra al maniquí en la posición correcta de la cabeza para remolcarlo y lo remolca para afectar a un cambio igual que entre los nadadores # 1 y # 2.

Relevo combinado 4 x 50 m

El nadador # 1 nada a toda velocidad 50 m estilo libre

El nadador # 2 nada con aletas. Pueden nadar los 50 metros bajo el agua (aerodinámico con ondas)

- El nadador # 3 nada 50 m con el tubo de rescate sobre un hombro: el tubo de rescate está completamente extendido (sin bucle ni clip) a lo largo de las 4 etapas del evento
- El nadador # 3 debe tener tener consideración de tocar la pared con la mano contraria a donde posee la banda del tubo de rescate.
- El nadador # 4 le quita la banda al nadador # 3, se la pone sobre el hombro y comienza a nadar.
- El nadador # 3 se lanza hacia adelante por el tubo de rescate, agarrándolo a la mitad del tubo, para proporcionar algo de seguridad si el tubo se te escapa de las manos para poder agarrarlo.

- El nadador # 3 está boca abajo o boca arriba, con la cabeza bajo el agua tanto como sea posible y pateando vigorosamente para ayudar al nadador # 4 hasta el final.

Lanzamiento de la soga

El rescatador se para en el borde de la piscina sosteniendo un extremo de la cuerda de 8 mm y 17 m de largo. La víctima en el agua sostiene la soga con una mano y la barra rígida de 12,5 m con la otra mano. A la señal de largada, la víctima suelta la soga mientras el rescatador la junta y la vuelve a tirar a la víctima quien la agarra y es arrastrada por el agua hasta el borde de la piscina. Hay un límite de tiempo de 45 segundos para la prueba.

Existen muchos métodos diferentes para juntar y tirar la soga. La precisión y la velocidad son esenciales para ganar, pero si el club está buscando puntos, pueden sacrificar la velocidad por la precisión.

- El rescatador debe estar atento.
- A la señal, el rescatador coloca una pierna hacia adelante y apoya la muñeca sobre el muslo.
- La muñeca se mantiene quieta mientras recibe los lazos de la otra mano, que tira de la cuerda.
- La víctima aún debe estar sosteniendo la barra rígida. Con la otra mano agarran el extremo de la soga ya sea en el aire o en la superficie del agua. No pueden sumergirse para recuperar la soga ni tomarla de otro andarivel.

Equipamiento

Las competencias de salvamento en aguas cerradas requieren del mismo equipamiento que en natación. Entre ellos están el traje de baño, gorra y antiparras. Sumado a esto, el único equipamiento que se requiere al competir son las aletas en caso de que la prueba lo requiera. El resto del equipamiento, - maniqués, obstáculos, sogas, tubos de rescate – se encuentra estandarizado y puesto a disposición por parte de la organización y/o federación. De todos modos es esencial que el nadador tenga acceso a este equipamiento específico en sus entrenamientos.

Tu equipamiento se debería chequear previo a la competencia. Se debe chequear que las gorras no estén dañadas o con probabilidad de romperse. Si utilizas antiparras hay que chequear que la goma este en buen estado. Se sugiere que no se estrenen antiparras nuevas el día de la competencia. Las antiparras se deben usar en el entrenamiento para ajustarlas a medida y asegurarse que no entre agua. En aquellas pruebas que se utilizan también hay que chequear que las aletas no se encuentren resquebrajadas con probabilidades de romperse.



Equipamiento	SI	NO
Gorro de natación correcto		
Correas de los antiparras		
Las aletas en buenas condiciones		
Las correas de las aletas están en buen estado		

Videos de Consulta:

Coaching Material: Pool 1

<https://www.youtube.com/watch?v=QUpwj413DY&list=PL207FD2DDD309D341&index=2>

Coaching Material: pool 2

<https://www.youtube.com/watch?v=sh6fSBrvTbU&list=PL207FD2DDD309D341&index=4>

Enseñanza de Habilidades Específicas de Pileta, ESADEP.

https://www.youtube.com/watch?v=LCvj6ZQVIfI&list=PLJ6y1jsrkX_DILlqnTcyewZcyTPsnzMw6

BIBLIOGRAFIA:

Coaching Manual 5th Edition

Traducción y complemento:

Mag. Julian Grisetti Sosa
Cuerpo Técnico Nacional EPSA