

LA GENERALIDADES DE LA NATACIÓN

Martha Liliana Oviedo rojas

10-1

□ QUE ES LA NATACIÓN

Según la real academia española la natación es la acción y efecto de nadar y nadar es el echo de trasladarse en el agua ayudándose de los movimientos necesarios y sin tocar el suelo ni otro apoyo



La habilidad que permite al ser humano desplazarse en el agua, gracias a la acción propulsora realizada por los movimientos rítmicos, repetitivos y coordinados de los miembros superiores, inferiores y el cuerpo, y que el permitirá mantenerse en la superficie y vencer la resistencia que ofrece el agua para desplazarse sobre ella

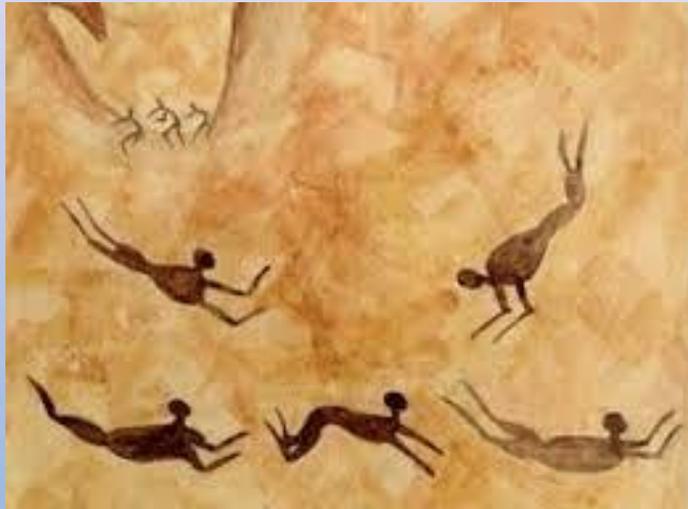


ORIGEN E INICIOS DE LA NATACION



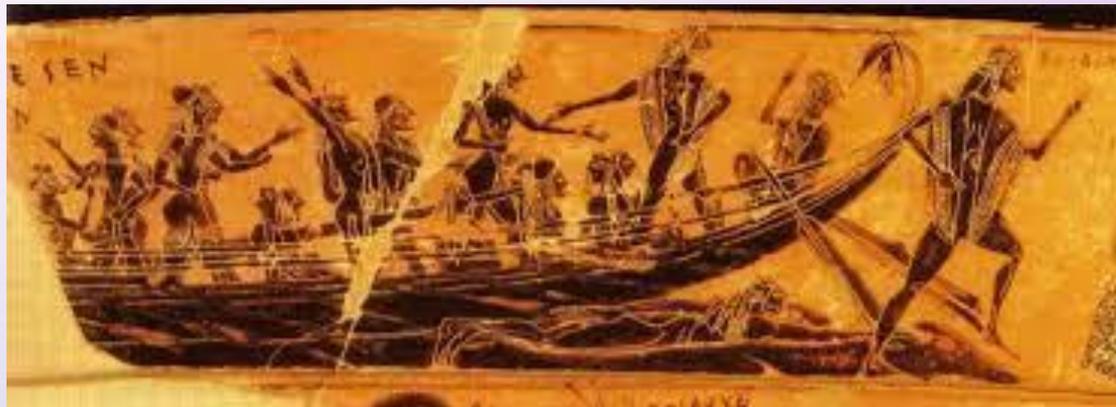
El conde almasy, en un a expedición encontró una caverna cuyas paredes estaban repletas de pinturas rupestres jirafas, antílopes, orix, etc. Pero lo realmente extraordinario eran unas figuras de hombres (nadando) La llamo la cueva de los nadadores

En medio del desierto del Sahara, a poco kilómetros del gran mar de arena, hace miles de años hubo agua y los individuos de la época nadaban en ella



ORIGEN E INICIOS DE LA NATACION

Ya entre los egipcios el arte de nadar era uno de los aspectos mas elementales de la educación publica así como el beneficio terapéuticos del agua lo cual quedo reflejado en algunos jeroglíficos que datan del 2500 antes de cristo



En Grecia y roma antiguas se nadaba como parte del entrenamiento militar, incluso el saber nadar proporcionaba una cierta distinción social ya que cuando se quería llamar inculto o analfabeto a alguien se le decía no sabe nadar ni leer

□ NATACION MODERNA

La natación de competición se instituye en gran Bretaña a finales del siglo XVIII

La primera organización de este tipo fue la national swimming society fundada en Londres en 1837

En 1869 creó la metropolitan swimming clubs association que después se convirtió en la amateur swimming association (ASA)

□ **Juegos olímpicos modernos** **Incluida desde 1896 en Atenas**

Originalmente las pruebas de natación se realizaban en el mar o un lago artificial

En 1908 las pruebas pasaron a realizarse en piscina

Las mujeres compitieron por primera vez en 1912

En 1924 se incorporaron los carriles, así como la longitud olímpica de 50 metros

El estilo mariposa era permitido en las pruebas de pecho, hasta que se crearon eventos independientes en 1956

□ Máximo ente rector de la nación
1908 se crea en Londres la federación internacional de natación (FINA)

La iniciaron 8 federaciones nacionales Alemania, Bélgica, Finlandia, Hungría, Francia, Dinamarca, reino y Suecia

Su función es la de regular las normas de la natación a nivel competitivo, así como la de organizar periódicamente eventos y competiciones de natación

□ CAMPEONATOS DEL MUNDO

LA FIFA organizo en 1973 por primera vez unos campeonatos del mundo de natación en Belgrado Yugoslavia(actual servía)

Participaron 686 nadadores de 47 federaciones nacionales y cuyas pruebas permitían clasificarse para los juegos olímpicos

La primera copa mundial de waterpolo en rijeka Yugoslavia en 1979

El primer campeonato del mundo de natación en aguas abiertas en Perth Australia en 1991

El primer campeonato del mundo de natación en piscina corta en palma de Mallorca España en 1993



RAMAS DE LA NATACION

✓ NATACION

✓ SALTOS

✓ WATERPOLO

✓ NATACION
SINCRONIZADA

✓ AGUAS ABIERTAS

✓ NATAACION

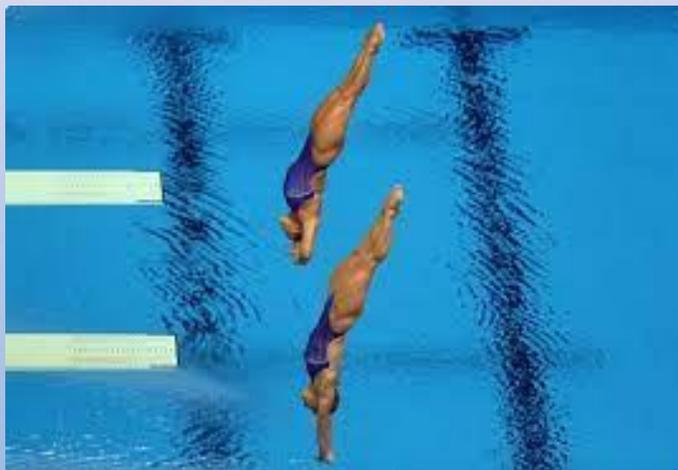
- Libre: 50, 100, 200, 400, 800 y 1500 metros individual 4 x 100 y 4 x 200 metros relevos
- Espalda: 50, 100, 200 metros individual
- Braza: 50, 100, 200 metros individual
- Mariposa: 50, 100, 200 metros individual
- Estilos: 200 y 400 metros individual y 4 x 100 metros relevos



✓ SALTOS



- Trampolín: 1 y 3 metros individual 3 metros sincronizados
- Plataforma 10 metros individual y 10 metros sincronizados



✓ **Waterpolo**

Por eliminatorias hasta llegar a fases finales



✓ NATACION SINCRONIZADA



- SOLO
- DUO
- EQUIPO
- RUTINA LIBRE
- COMBINADA



✓ AGUAS ABIERTAS



DISTANCIAS 5, 10 y 25 km

