



A.13 SESSIONS SUPERVISADES DE NATACIÓ

És un servei de programes personalitzats supervisats per tècnics aquàtics per millorar l'estil tècnic de natació i/o seguir pautes d'entrenament de natació per tal d'assolir els objectius de millora de cada persona usuària, amb les recomanacions i el seguiment del Servei de Medicina de l'Esport.

Aquesta activitat es pot practicar al Departament d'Esports del Patronat Municipal de Serveis d'Atenció a les Persones a partir dels 14 anys d'edat.

Els beneficis que es poden obtenir participant en aquesta activitat són:

- ✓ Millora de la funcionalitat i l'eficiència del sistema cardiorespiratori.
- ✓ Millora de la resistència aeròbica.
- ✓ Pèrdua de pes harmònica, amb equilibri de la composició corporal.
- ✓ Millora de la força, la resistència, l'elasticitat i el desenvolupament muscular.
- ✓ Millora de la coordinació i la flexibilitat general.
- ✓ Incorporació de la pràctica de l'activitat física i esportiva com a hàbit quotidià de l'organització i l'ús actiu del temps lliure.
- ✓ Creació de vincles de sociabilitat i cooperació amb les altres persones que participen de l'esport o activitat física.

Característiques:

Les persones usuàries han de tenir un domini bàsic dels estils de crol i esquena i la revisió mèdica obligatòria actualitzada.

Aquest pla de treball personalitzat s'elabora en tres nivells establerts segons la tècnica de natació, la capacitat cardiovascular i els objectius de l'usuari prèvia entrevista amb el tècnic d'aquest servei i una prova pràctica aquàtica per avaluar el nivell de la persona interessada.

S'estableixen 3 nivells de treball:

- **Nivell 1. Nivell bàsic.** Millora de l'execució correcta dels estils desitjats (crol, esquena i/o braça) i de la resistència cardiovascular. El volum màxim de treball no excedirà de 500 metres per sessió.
- **Nivell 2. Nivell mitjà.** Perfeccionament dels estils de natació i augment de resistència cardiovascular. El volum màxim de treball no excedirà de 1.500 metres per sessió.
- **Nivell 3. Nivell alt.** Perfeccionament dels estils de natació i alta resistència cardiovascular. El volum màxim de treball no excedirà de 3.000 metres per sessió.



La revisió de cada programa serà cada 6-8 setmanes segons l'assistència i les necessitats.

Les sessions es desenvolupen a través de tres fases:

- ✓ Una primera fase de preparació per a l'activitat on es realitzen exercicis orientats a preparar els participants per al treball específic de la sessió.
- ✓ Una segona fase en què es desenvolupen les activitats orientades a treballar els continguts específics de la sessió.
- ✓ Una tercera fase que serveix per donar per finalitzada la fase específica de la sessió i que té com a finalitat reduir progressivament el nivell d'activitat realitzat durant la fase anterior.

Els participants han de dur banyador, casquet de bany, xancletes i tovallola.

Recomanacions:

- ✓ Cal que els participants assisteixin amb regularitat a un mínim del 75% de les sessions programades per assolir els objectius.
- ✓ Cal dur aigua o beguda isotònica en envasos hermètics (no de vidre) per hidratar-se.
- ✓ Seguiu els consells del personal tècnic i consulteu-los qualsevol dubte.