

Actividades



Madrid  
*es*  
Deporte

## GUÍAS TÉCNICAS "MADRID ES DEPORTE"

Área Delegada de Deporte  
Dirección General de Deporte

# ACUÁTICAS



Empieza a entrenar  
pensando en tu deporte  
acuático preferido



# GUÍAS TÉCNICAS "MADRID ES DEPORTE"

Área Delegada de Deporte  
Dirección General de Deporte

# Actividades ACUÁTICAS

1

**EMPIEZA A  
ENTRENAR  
PENSANDO EN  
TU DEPORTE  
ACUÁTICO  
PREFERIDO**

Página 3

2

**¿PARA QUÉ TE PUEDE  
AYUDAR, REALIZAR  
EJERCICIOS  
PREPARATORIOS  
FUERA DEL MEDIO  
ACUÁTICO?**

Página 4

3

**SEA CUAL  
SEA TU EDAD...**

...sin olvidar:

Página 5

4

**INFANTILES  
DE 4 A 14 AÑOS**

Durante el ejercicio...

Estructura de la sesión

Página 7

5

**JÓVENES Y  
ADULTOS  
DE 15 A 64 AÑOS**

Calentamiento

Actividad principal

Vuelta a la calma

Página 10

6

**PERSONAS  
MAYORES**

Calentamiento

Actividad principal

Vuelta a la calma

Página 12

7

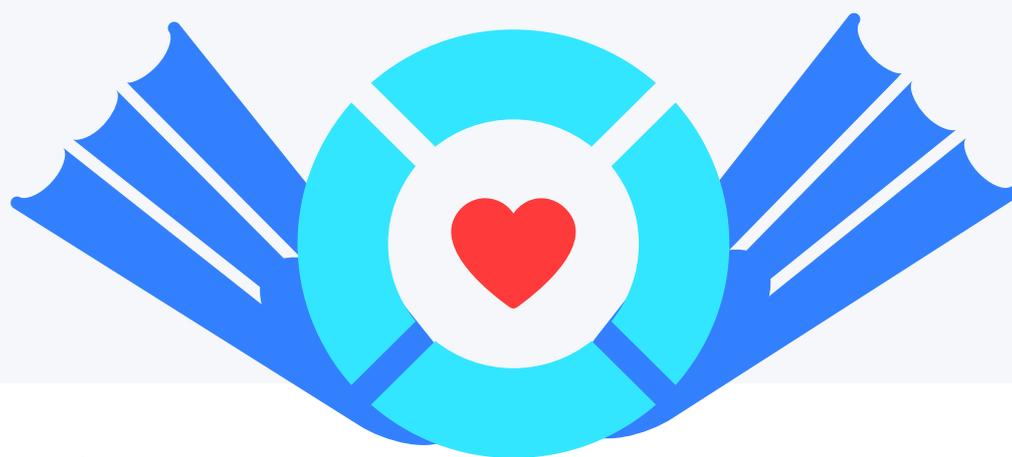
**ÚLTIMAS  
RECOMENDACIONES**

Página 14

# Empieza a entrenar pensando en tu deporte **acuático preferido**

**El objetivo de esta guía es aprender a realizar un entrenamiento físico seguro, eficaz y específico,** para la práctica óptima de deportes acuáticos, y así preparar el regreso a tu escuela, tus clases o tus sesiones libres de natación, antes de poder acceder a las piscinas u otros espacios de agua, o entre tiempos en los que no se está en estos medios.

**Para ello, se realizan indicaciones, consejos, recomendaciones técnicas y de seguridad,** según la edad, y **se proponen fichas técnicas con los ejercicios a desarrollar,** tanto en una zona adecuada del medio urbano, como en un centro deportivo, para que la reincorporación a la actividad acuática se realice de la mejor forma posible.



**Si tienes, o has tenido fiebre, tos, dificultad para respirar o sientes dificultad para respirar, algún dolor, mareo o sensación extraña, evita realizar deporte o cualquier tipo de ejercicio físico y consulta a tu médico.**

¿Para qué te puede ayudar, realizar

# ejercicios

preparatorios fuera del medio acuático?

**1** Los movimientos, cuando nadas, son específicos, de manera que al dejar tanto tiempo el medio acuático, **necesitarás incorporarte progresivamente** para volver a la práctica de forma satisfactoria.

**2** Entrenar al aire libre con ejercicios que imitan los gestos de la natación, o del deporte acuático que practicas, te sirve **como acondicionamiento físico** general, pero, a través de los movimientos específicos que quieres dominar para mejorar o mantener el nivel de tu deporte.

**3** Esto te preparará para incorporarte de una forma mucho más rápida, o incluso más fuerte y concienciado, porque podrás **transferir los beneficios** de tu entrenamiento a la técnica en el agua, al mismo tiempo que habrá sido beneficioso para tu salud.



# Sea cual sea tu edad...

## Asegúrate de tu estado general.

En caso de sensación de debilidad o de dolores que, por tu propia experiencia, no consideres inherentes a la realización del entrenamiento, NO comiences la actividad, o suspéndela y consulta al médico.

**Analiza tus capacidades.** Sobre todo tus limitaciones, en la elección de los ejercicios y actividades, adaptando las mismas a tus condiciones, posibilidades y al tipo de deporte acuático que practicas. (Junto a esta publicación te ofrecemos sesiones de ejercicios recomendables)

## Atiende la escucha interior.

Pregúntate qué necesitas en cada momento, qué necesita tu cuerpo, cómo te encuentras, cuál es tu estado de ánimo. Si durante el entrenamiento no te encuentras bien, o te sientes muy cansado, o con ansiedad, baja la intensidad. Se trata de disfrutar haciendo ejercicio.

**Empieza poco a poco,** desarrollando los ejercicios en la medida de tus posibilidades. El solo hecho de preparar un gesto o una intención por pequeña que sea ya supone una ligera activación de los músculos implicados.

## Utiliza el concepto de "Rutina"

con los ejercicios que te propongas y repítelos durante unos días con el fin de mejorar la ejecución. Es mejor que estar cambiando constantemente.

**Hidrátate con frecuencia,** antes, durante y después del ejercicio. No esperes a tener sed.

## Utiliza los mecanismos de percepción subjetivo del esfuerzo para regularte:

en una escala del 1 al 10, siendo el 1 nada cansado y el 10 extremadamente cansado, trabaja sobre sensaciones de 5 o 6, no superando nunca el 7. Suspende la actividad si sobrepasas este nivel, aunque no hayas finalizado lo que te has propuesto.

## Descansa

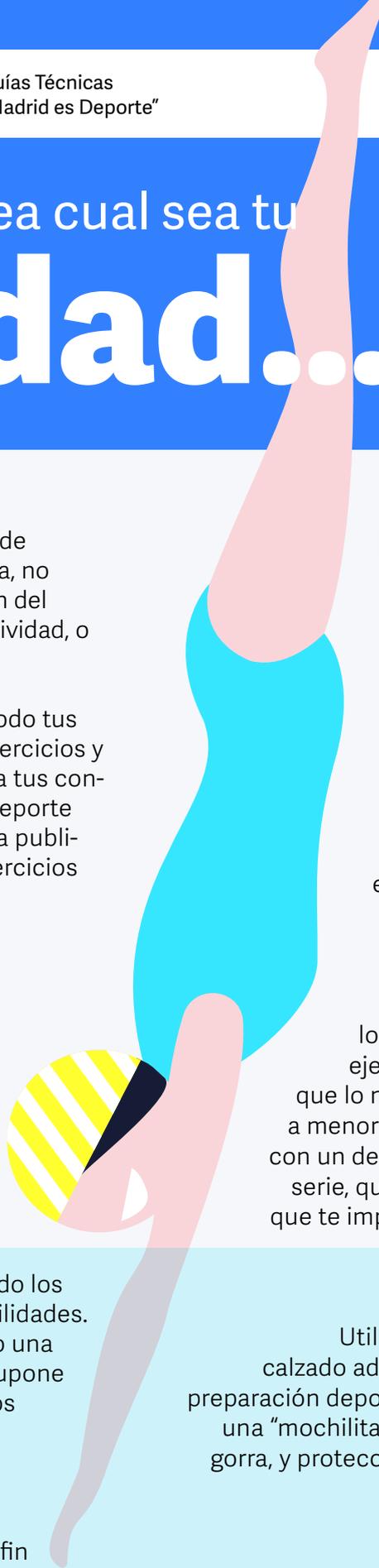
lo que creas necesario, entre ejercicio y ejercicio o siempre que lo necesites. Es mejor trabajar a menor intensidad, recuperándote con un descanso, y luego repetir otra serie, que llegar a un nivel de fatiga que te impida continuar o con la que te puedas lesionar.

## Equipación.

Utiliza ropa deportiva cómoda, calzado adecuado para una sesión de preparación deportiva al aire libre. Prepárate una "mochilita" con agua, móvil (cargado) gorra, y protección solar, pañuelos o toalla para secarte...

## Asesoramiento.

Utiliza información contrastada sobre los ejercicios a realizar que sean enfocados al entrenamiento más adecuado para potenciar tus necesidades con relación al deporte acuático que practicas.



## ...sin olvidar:

- **Que hay que comenzar con calentamiento articular y una suave sesión cardiovascular.**

Las sesiones de trabajo físico específico transferible a tu deporte acuático, requerirán de mayor intensidad. Por eso es necesario tener los músculos preparados.

- **Que hay que realizar trabajo de fuerza y de coordinación general.**

Si vas a hacer saltos, giros, cambios de posición..., adapta progresivamente la velocidad y la intensidad de la práctica a tus capacidades e intenta aumentarlas en las sucesivas repeticiones.

- **Que conviene ponerte metas a corto plazo.**

Y así aumentar tu motivación, tanto para conseguir el ejercicio propuesto, como para superarlo. Utiliza las dificultades en conseguir el objetivo a la primera, como estímulo, para seguir esforzándote.

- **Que es esencial el control postural.**

Procura mantener una posición correcta del cuerpo en cada ejercicio, de manera que evites la excesiva tensión muscular. No te olvides de que lo que quieres es aprovechar el momento para mejorar tu técnica.

- **Que estamos en situación de pandemia.**

Protege, adecuadamente ojos, nariz y boca. Evitar los lugares más frecuentados. Mantén la distancia de seguridad con otras personas. No correr si no realizabas ejercicio de forma habitual antes del confinamiento. Caminar también es una buena práctica que aporta los mismos beneficios.



# Infantiles

## de 4 a 14 años

(Recomendaciones para los padres o tutores)

### Antes de empezar



**Preparar la salida,** en función de la temperatura, evitando las horas centrales del día, cuando hace más calor y evitando los espacios más frecuentados.



#### Adaptar las actividades y los juegos

a la edad y capacidades del niño o de la niña, sobre todo de los más pequeños. Analizando los cambios físicos que se han producido, cambio de talla, peso, etc.



#### Estimular y buscar la diversión como prioridad.

Disfrutar de ese momento. Producir efectos de alegría y evasión estimula las endorfinas.



#### Si están nerviosos, o muy activos,

es importante hablar de la situación con ellos para tranquilizarles. Proponer ejercicios de relajación, de respiración u otros similares.



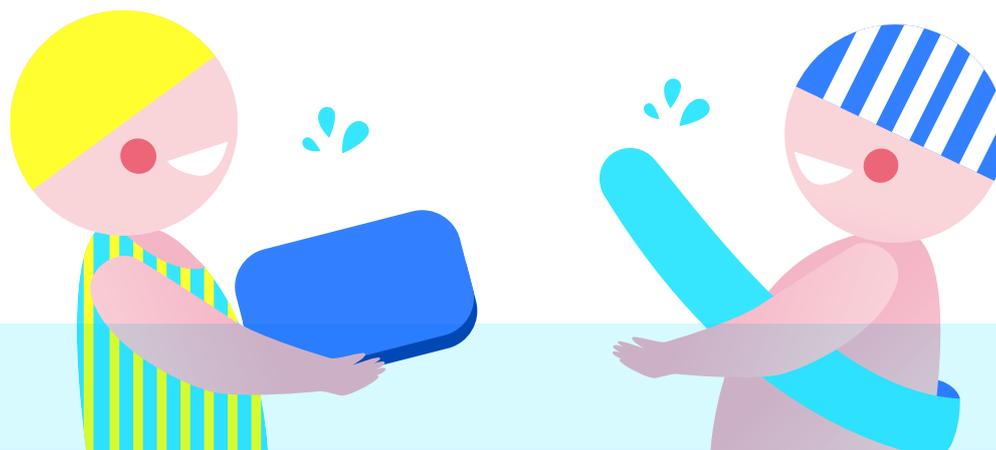
#### Si se produce tensión muscular,

o dolor en las articulaciones, rodilla, tobillo, etc. (algo muy frecuente con el crecimiento), cuidar el control postural y tomar otras medidas preventivas, como la utilización de calor y frío, para aliviar sensaciones. Ante cualquier dolor intenso es preciso consultar con el especialista de atención primaria.



#### Establecer retos,

planteando cada día diferentes juegos, utilizando la imaginación y probando a realizar variaciones de los juegos habituales.



# Durante

el ejercicio...



## Regular la intensidad en el ejercicio y en el juego.

Hay que descansar cuando se considere necesario y teniendo en cuenta que la actividad física diaria deberá ser principalmente aeróbica.



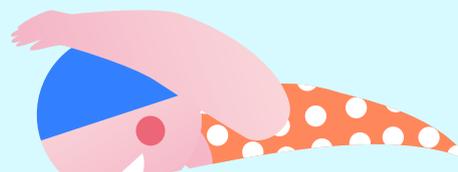
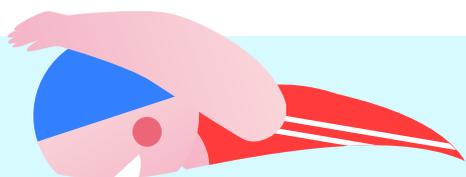
## Procurar que los menores dosifiquen su esfuerzo,

buscando metas reales, sin pretensión de hacer competiciones, adaptando la condición física al momento. Siempre es mejor ir de menos a más para prevenir lesiones y caídas inoportunas.



## Hidratarse con frecuencia

y dependiendo de la hora del día y el calor plantead el ejercicio y los juegos en zonas más sombreadas, sin exponerse directamente al sol durante mucho tiempo.



# Estructura

de la sesión de la actividad o juego

## Calentamiento (5 a 10 minutos)

Es **fundamental** un comienzo de la actividad progresivo, realizando ejercicios dónde estén englobados grandes grupos musculares y articulaciones implicadas en natación o el deporte acuático que el niño o la niña practique, para evitar posibles riesgos de lesiones (hombros, espalda, piernas y brazo dominante).

**Necesario** para activar el sistema cardiovascular y la entrada en calor, y para ir aumentando progresivamente la intensidad de los ejercicios.

Hay que **empezar** realizando ejercicios dinámicos y lúdicos para fomentar la actividad física y el entusiasmo por la actividad en los/las infantiles.



## Actividad principal (entre 20 a 30 minutos)

Para **lograr objetivos** satisfactorios es necesario conocer las condiciones físicas y técnicas del menor y realizar ejercicios acordes a sus diferentes necesidades.

**Es conveniente**, al comienzo de la actividad, proponer una carga de trabajo con pocas complicaciones físicas y técnicas, y según vayamos avanzando en la sesión ir realizando ejercicios de mayor complejidad, siempre adaptados a sus niveles de aprendizaje.

**Es recomendable** realizar ejercicios globales en el inicio de sesión, para posteriormente enfocarnos en movimientos más analíticos de agilidad y coordinación, atendiendo al objetivo principal de la sesión. Es importante no hacerle realizar tareas muy largas en el tiempo. Es más atractivo y dinámico plantear varias tareas en periodos más cortos de tiempo.

**Recuerda** que entre tarea y tarea hay que tener un período de descanso o de recuperación, para beber agua e hidratarse y preparar la siguiente actividad.



## Vuelta a la calma (entre 5 y 10 minutos)

Para **reducir la intensidad** de la actividad de forma progresiva y realizar estiramientos de los principales grupos musculares.

**Conversar activamente con el niño o la niña**, para reflexionar sobre el objetivo principal de la sesión, su desarrollo o los resultados.

**Muy importante hidratarse** y proteger el cuerpo con alguna capa de ropa extra para evitar enfriamientos, sobre todo si la temperatura es baja.

### Recomendación muy útil

Aprovechar la hora del baño con los más pequeños, para hacer juegos de respiración y de meter la cara y/o la cabeza en la bañera, de manera que no pierdan la familiarización con el agua que habían adquirido en sus clases en la piscina. Siempre en tu presencia y con tu dirección y protección.

# Jóvenes y adultos

de 15 a 64 años

## Estructura la sesión de entrenamiento



### Calentamiento (5 a 10 minutos)

**Aumenta** progresivamente la temperatura corporal trabajando la movilidad articular en estático. Se trata de ejercicios preliminares con el fin de preparar el organismo para nuestra práctica deportiva acuática. Incide en la movilidad de cadera, hombros, codos y muñecas para disminuir la probabilidad de lesiones.

**Realiza**, después, ejercicios de activación muscular para elevar gradualmente el ritmo cardíaco. Series más cortas, pero más rápidas (rodillas al pecho, carreras laterales...) lo que te preparará para la siguiente fase.

**Estira** ligeramente los diferentes grupos musculares, de forma suave, preparándolos para la práctica y así evitar lesiones.



### Actividad principal (de 20 a 30 minutos)

#### Unas notas previas

1

Para conseguir resultados óptimos es esencial conocer la intensidad de nuestro trabajo y ser capaces de medir nuestro esfuerzo.

2

Si el nivel de intensidad es muy bajo, la actividad te ofrecerá pocos beneficios. Si es muy alta sentirás fatiga y no podrás cumplir con tu objetivo.

3

Es necesario comprender el principio de "carga de trabajo", para mejorar tu capacidad física cada día que haces ejercicio y e ir aumentando tu capacidad habitual, ya que el cuerpo se adapta a aquello que ya sabe que puede afrontar.

4

Utiliza los mecanismos de percepción subjetiva del esfuerzo para regular la intensidad de los ejercicios (escala de borg: en una escala del 1 al 10, siendo el 1 nada cansado y el 10 extremadamente cansado); así como otros aspectos como la sudoración, la capacidad de conversar, el tono de la piel...

## Actividad principal

(de 20 a 30 minutos)

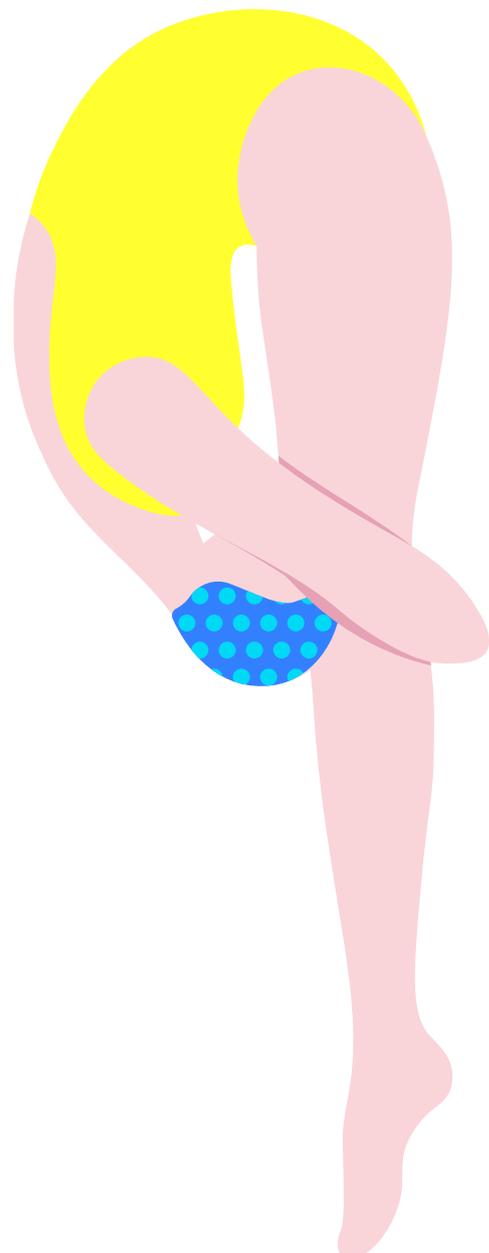
**CONTINÚA** con un trabajo de coordinación y agilidad, a través de desplazamientos variados simples, para ir después aumentando ligeramente la complejidad. Intercala cada tipo de desplazamiento con 10-15 metros de marcha o carrera continua. Trabaja sobre sensaciones de 5 o 6 sobre 10, no superando nunca el 7.

**PROGRESA** con unos ejercicios de técnica de tu deporte acuático. Marca los movimientos del estilo de natación que haces habitualmente en tu clase, haciendo el gesto con los brazos (ejercicios de sombra). También puedes incluir un ligero desplazamiento al mismo tiempo de trabajas los brazos.

**CUIDA** frenar el gesto con la musculatura sin bloquear las articulaciones con el fin de evitar lesiones (recuerda que no estás dentro del agua) cuando realices los ejercicios de imitación del gesto técnico.

**REALIZA** un circuito de ejercicios para trabajar la fuerza del tren superior (empujes y no olvides las tracciones) y del tren inferior (triple extensión/sentadillas y variantes), incorporando algunos ejercicios de agilidad, coordinación y equilibrio.

**TRABAJA** cada serie del circuito en un máximo de 6 sobre 10 a la máxima velocidad que puedas en la parte principal del ejercicio (donde haces la fuerza) haciendo más lenta la vuelta. Y sobre todo nunca sacrifiques la técnica por excesiva fatiga (si tu técnica falla es que has llegado a tu tope. Para y comienza con el siguiente ejercicio (que será de otro grupo muscular, de manera que el anterior se vaya recuperando). Es preferible repetir una o dos veces más el circuito con un descanso entre ellos que uno a máxima intensidad, pero incorrectamente ejecutados los ejercicios.



## Vuelta a la calma

(entre 5 y 10 minutos)

En tu sesión de entrenamiento esta **parte** es tan **importante** como el calentamiento. Te permite reducir la intensidad de forma progresiva. Contribuye a que el tiempo posterior de recuperación de tus músculos sea menor.

**Realiza estiramientos** en estático de los principales grupos musculares de piernas y brazos haciendo especial hincapié en el hombro, el codo y la muñeca.

**Por último**, haz algunos ejercicios de relajación y respiración.

# Personas mayores

## Estructura la sesión de entrenamiento



### Calentamiento (5 a 10 minutos)

Aumenta paulatinamente la temperatura corporal, con movimientos grandes y globales de los miembros inferiores y superiores, y así elevar gradualmente el ritmo cardíaco, hasta alcanzar el nivel de esfuerzo deseado para la actividad principal.

**Reduce al máximo las actividades que puedan suponer un riesgo de caídas y evita cualquier circunstancia que consideres arriesgada.**

Da tiempo a que los músculos y los tendones se preparen, movilizandoy estirando ligeramente y de forma suave los diferentes grupos musculares y articulaciones.

**Así mejorarás los movimientos y evitarás lesiones.**



### Actividad principal (det 20 a 30 minutos)

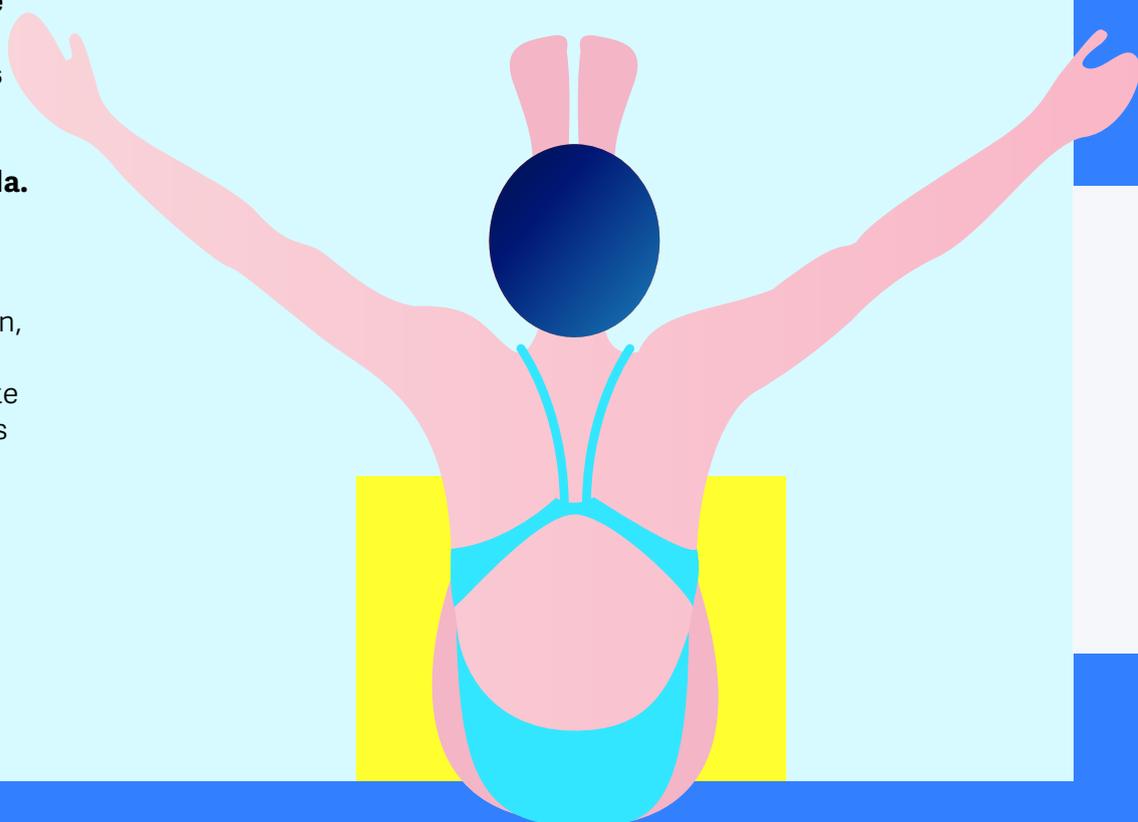
#### Unas notas previas

1

Para conseguir resultados óptimos, es esencial conocer nuestras posibilidades y no trabajar por debajo de ellas, ni tampoco excedernos y trabajar por encima de nuestros límites, debiendo ir aumentando la carga poco a poco.

2

Utiliza los mecanismos de percepción subjetiva del esfuerzo para regular la intensidad de los ejercicios (escala de borg: en una escala del 1 al 10, siendo el 1 nada cansado y el 10 extremadamente cansado); así como otros aspectos como la sudoración, la capacidad de conversar, el tono de la piel...



**CONTINÚA** con un trabajo de coordinación y equilibrio utilizando la marcha, intercalando cada 10-15 metros diferentes apoyos, desplazamientos laterales, eleva las rodillas al pecho...

**PRUEBA** a intercalar movimientos de movilidad de los hombros y los brazos, tal y como haces cuando nadas en la piscina (crol, espalda, braza...) al mismo tiempo que caminas y descansa caminando más suave, entre uno y otro ejercicio.

**Trabaja sobre sensaciones de 4-5 sobre 10, no superando nunca el 6.**

**REALIZA** 2 o 3 series de 8-10 repeticiones de cada movimiento que te plantees y ten cuidado de frenar el gesto del movimiento con la musculatura, sin bloquear las articulaciones, con el fin de evitar lesiones (recuerda que no estás dentro del agua).

**OBSERVA** la postura de ejecución. El tronco siempre debe estar erguido. Intenta que las flexiones de rodillas no pasen de los 90 grados. Evita movimientos bruscos con el cuello, y si algún ejercicio no lo puedes hacer, no lo hagas, lo importante es siempre tu seguridad. No corras y no hagas saltos.

**CONTINÚA** con un trabajo de coordinación y agilidad, a través de desplazamientos variados simples, para ir después aumentando ligeramente la complejidad. Intercala cada tipo de desplazamiento con 10-15 metros de marcha o carrera continua. Trabaja sobre

sensaciones de 5 o 6 sobre 10, no superando nunca el 7.

**PROGRESA** con unos ejercicios de técnica de tu deporte acuático. Marca los movimientos del estilo de natación que haces habitualmente en tu clase, haciendo el gesto con los brazos (ejercicios de sombra). También puedes incluir un ligero desplazamiento al mismo tiempo de trabajas los brazos.

**CUIDA** frenar el gesto con la musculatura sin bloquear las articulaciones con el fin de evitar lesiones (recuerda que no estás dentro del agua) cuando realices los ejercicios de imitación del gesto técnico.

**REALIZA** un circuito de ejercicios para trabajar la fuerza del tren superior (empujes y no olvides las tracciones) y del tren inferior (triple extensión/sentadillas y variantes), incorporando algunos ejercicios de agilidad, coordinación y equilibrio.

**TRABAJA** cada serie del circuito en un máximo de 6 sobre 10 a la máxima velocidad que puedas en la parte principal del ejercicio (donde haces la fuerza) haciendo más lenta la vuelta. Y sobre todo nunca sacrifiques la técnica por excesiva fatiga (si tu técnica falla es que has llegado a tu tope. Para y comienza con el siguiente ejercicio (que será de otro grupo muscular, de manera que el anterior se vaya recuperando). Es preferible repetir una o dos veces más el circuito con un descanso entre ellos que uno a máxima intensidad, pero incorrectamente ejecutados los ejercicios.



### Vuelta a la calma (entre 5 y 10 minutos)

En tu sesión de entrenamiento esta **parte** es tan **importante** como el calentamiento. Te permite reducir la intensidad de forma progresiva. Contribuye a que el tiempo posterior de recuperación de tus músculos sea menor.

**Realiza estiramientos** en estático de los principales grupos musculares de piernas y brazos haciendo especial hincapié en el hombro, el codo y la muñeca.

**Por último,** haz algunos ejercicios de relajación y respiración.

# Últimas

## recomendaciones

1

### Evita

obstaculizar vías o espacios de uso público general.

---

2

### Cuida

los desplazamientos laterales y el cambio de plano. Recuerda no situarte delante, ni detrás de otras personas, manteniendo una distancia de entre 5 y 10 metros.

---

3

### Observa

en todo momento que no exista la posibilidad de interferir con otras personas para evitar accidentes.

---

4

### Respeta

los tiempos entre comidas y las sesiones de entrenamiento.

---

5

### Atiende

con rigor las medidas de higiene y seguridad establecidas y recomendadas, para evitar posibles contagios durante el ejercicio.

---

6

### Lavate

las manos, antes y después del ejercicio y desinfecta raquetas y demás material utilizado.

---

7

### Utiliza

muñequeras para secarte el sudor y evitar así tocarte la cara con las manos.

---





Madrid  
*es*  
Deporte

**#YoEntrenoEnCasa**

**#SiempreContigo**

**Madrid es Deporte**