

PERFECCIONAMIENTO Y MANTENIMIENTO INFANTIL Y ADULTOS

La natación de perfeccionamiento y mantenimiento, tanto infantil como de adultos, se lleva realizando en el C. D. Manuel Llana desde sus inicios con unos resultados excelentes ya que son muchas las personas, que desde hace más de 12 años, siguen con nosotros en esta actividad. El objetivo principal de estos grupos es la enseñanza dirigida hacia la técnica y la motivación, son dos de los aspectos que más trabajamos; la motivación permanente del alumno/a para llegar alcanzar objetivos realizables mediante la consecución de ejercicios de técnica adaptados a cada nivel de trabajo y a cada persona de forma individual, ya que entendemos que cada persona que nos llega a estos grupos viene con unos problemas distintos, (el 80% problemas relacionados con la coordinación y la respiración) el alumno quiere solucionarlos lo más rápidamente posible por eso insistimos en que nuestra enseñanza, aun estando dentro de un grupo de trabajo, es individualizada con ejercicios de técnica específica para cada alumno. Así mismo queremos fomentar el mantenimiento físico de las personas con hábitos saludables ya que la natación es el deporte mas recomendado médicamente.

