

¿Qué es Halliwick?

La metodología Halliwick se basa en principios científicos de hidrostática, hidrodinámica y mecánica corporal. Fue desarrollada por James McMillan en 1949. Los principios de esta metodología de natación se pueden aplicar a todas las personas independientemente de su edad y habilidades físicas o intelectuales.

Principios orientativos

Los principios orientativos son los siguientes: la adaptación mental al agua, el aumento del nivel de comodidad y confianza en el agua, el agua como amigo, aprendiendo los movimientos básicos en el agua; las diferentes rotaciones; el equilibrio en el agua y la habilidad de mantener una posición cómoda para la respiración. No se utiliza ningún dispositivo de ayuda para evitar distorsiones de seguridad y demasiada dependencia. La formación se lleva a cabo en según estas bases 1:1. Cada alumno forma pareja con su entrenador y juntos participan en las actividades de grupo. Cada sesión se adapta a la edad y a las habilidades de cada alumno.

Para alcanzar estos objetivos

Programa de los diez puntos de Halliwick:

1. Ajuste Mental
2. Control de rotación sagital
3. Control de rotación transversal
4. Controontrol de rotación longitudinal
5. C. de rotación combinada
6. Empuje/Inversión Mental
7. Equilibrio en calma
8. Deslizamiento con turbulencia
9. Progresión Simple
10. Movimiento Básico de Halliwick

Se hace especial hincapié en la utilización de juegos para ayudar a adquirir diferentes habilidades de forma indirecta mediante los juegos y las bromas que además eliminan la inhibición del alumno; permitiendo una comprensión inmediata de la actividad; proporcionando elementos para una competición amistosa, una seguridad mediante la práctica de una actividad que resulta familiar; y que además enseña a través de la imitación. El énfasis en el trabajo en equipo proporciona un amplio abanico de nuevas habilidades sociales; fomenta el sentimiento de pertenecer a un equipo que a su vez se convierte en un doble estímulo.

Otro aspecto de la metodología Halliwick es que todos son alumnos pueden aprender a nadar y sentirse cómodos en el agua siempre y cuando se aplique una correcta adaptación.

Para más información:

www.halliwick.eu