

A Caldes de Montbui, com en la majoria de poblacions del Vallès Oriental, moltes persones practiquen la natació des de ben petits en les instal·lacions esportives del municipi. És aleshores quan aprenen a nedar i adquireixen el vocabulari relacionat amb aquest esport.

En l'àmbit pedagògic de la natació es fan servir un seguit de denominacions sorgides de la necessitat de donar nom a determinats exercicis que es fan dins l'aigua. Són formes que conviuen amb altres termes més tècnics, però que poques vegades es troben en els diccionaris. Per això calia recollir aquestes formes populars i veure les que són d'ús més general i les més adequades per a expressar cada concepte, per definir-les i difondre-les.

Aquest segon lèxic, d'una sèrie iniciada fa dos anys amb el lèxic de futbol sala, dona continuïtat a l'esforç per contribuir a normalitzar i consolidar la llengua en l'àmbit esportiu i hauria d'esdevenir també una eina de referència per a tothom qui practica la natació.

Esperem que sigui útil a monitors i nedadors.

**Jordi Solé i Ferrando**  
Alcalde de Caldes de Montbui

L'Ajuntament de Caldes de Montbui i el Centre de Normalització Lingüística del Vallès Oriental, conjuntament amb el Centre de Terminologia TERMCAT, han elaborat aquesta publicació amb l'objectiu de difondre el vocabulari bàsic que s'utilitza en l'aprenentatge i la pràctica de la natació. Es tracta del segon lèxic esportiu d'una col·lecció, encetada fa dos anys amb el lèxic de futbol sala, que respon a la voluntat d'elaborar periòdicament reculls de vocabulari de la pràctica no competitiva de diversos esports.

Aquest lèxic manté el mateix format que el primer: un text central, que descriu el primer dia de piscina d'una persona que va a nedar per fer salut; un glossari, que conté els termes més usuals en l'aprenentatge i la pràctica de la natació amb la definició corresponent, i una il·lustració, on apareixen els noms de les diverses parts d'una piscina.

Agraïm la col·laboració dels tècnics i monitors de diversos clubs de la comarca que ens han assessorat en l'elaboració d'aquest lèxic.

**Centre de Normalització Lingüística del Vallès Oriental**  
**TERMCAT, Centre de Terminologia**

**Nedem en català!**



## UN DIA DE PISCINA

Aparco el cotxe i camino cap a l'entrada de la **piscina** amb determinació. Avui, he decidit fer un pas important: anar a **nedar**.

Fa molt de temps que no nedo i, ara que m'he jubilat, m'he proposat de fer-ho regularment. L'última vegada que vaig anar al CAP, la metgessa es va posar molt seriosa quan li vaig dir que no feia cap activitat física.

—Joan, et convé moure't. Crec que el més adequat per a tu seria nedar, perquè la **natació** és un esport molt complet i saludable. Anima't, home!— I aquí em teniu.

Un cop al **vestidor**, començo a treure de la bossa tot el que hi porto: el **barnús**, per estrenar; el **casquet**; els **taps**, perquè no m'entri aigua a les orelles, que això em molesta molt; una **tovallola**; les **ulleres de natació**, per protegir-me els ulls; les **xanquetes**, i el **banyador** que em va regalar la meua filla. Ah! I els **peücs d'aigua** (o **mitjons d'aigua**), encara que m'han dit que no cal portar-ne, i les **pinces de nas**, que no sé pas si me les posaré. Ja només em faltaria portar les **aletes** i el **tub** per semblar un submarinista d'aigua dolça.

Surto cap a la **zona de platja**, deixo les meves coses al banc i, mentre em preparo, miro si el **vas** de la piscina té gaire fondària; veig ben marcades les **línies de fons**, que m'ajudaran a orientar-me dins l'aigua.

Vaig cap al **carrer** on hi ha menys **nedadors**, **agafo aire** i em dispenso a **tirar-me de cap** amb decisió, com quan era jove. Sento que algú em crida: "Ei, Joan!" Em giro i veig una dona que mou els braços enèrgicament des de la **piscina petita**, però amb les ulleres de natació posades m'és impossible reconèixer-la. Penso que potser es confon, però li torno la salutació amb alegria i reprenc el meu ritual. **Inspiro** i em llanço a l'aigua.

Recordant els vells temps, començo a nedar de **crol**, fent les **remades** corresponents i agafant aire cada vegada que trec el cap de l'aigua. Fins i tot m'atreveixo a fer el **viratge** quan arribo a la **paret de fons**. Després faig unes quantes piscines de **braça**, unes quantes més d'**esquena** i, finalment, una de **papallona**. Déu n'hi do, per ser el primer dia! Veig que me'n recordo prou, però també que em canso molt. Potser em convindria tenir un **monitor de natació** que m'ensenyés a respirar bé, perquè no domino gens la **respiració bilateral**, i potser és per això que em canso tant.

Miro el rellotge que hi ha a la paret de la **zona d'hidromassatge** i m'adono que ja fa més de mitja hora que sóc a l'aigua. Em sembla que per avui ja n'hi ha prou. Abans de sortir de la piscina em relaxo fent el **mort**. **Flotar** sense fer cap esforç... Quina sensació tan agradable!

Passo les **surades** que separen els carrers i pujo per l'**escaleta** que hi ha a la **paret lateral**. Mentre m'eixugo, un grup al meu costat es prepara per a la classe d'**aiguagim**. Més enllà, un home de la meua edat es posa un **cinturó lumbar** (em demano si potser també és aquí per recomanació mèdica); una noia es posa unes **manyoples** per fer més forta la **braçada** dins l'aigua, i una altra agafa un **vuit**, se'l col·loca entre les cames, i comença a fer exercicis de braços.

Mentre camino cap als vestidors, sento que em tornen a cridar: "Ei, Joan!" Em giro i reconec l'Antònia, una amiga que feia molts anys que no veia. Ens saludem contents de retrobar-nos i em proposa de fer un cafè mentre esperem el seu nét, que avui comença el **curset de natació**.

Des de la cafeteria podem veure el grup de nens on hi ha el nét de l'Antònia, tots en rotllana i atents a les explicacions del monitor, que amb uns moviments exagerats els explica com han de **capbussar-se**, com han d'agafar aire abans (inspirant ben fort) i com han d'**expirar-lo** o **expulsar-lo** lentament dins l'aigua, abans de tornar a treure el cap a la **superfície**.

Sembla que ho han entès. Els més valents es llancen a l'aigua sense problema, mentre que alguns s'hi miren més i n'hi ha que necessiten encara que el monitor els animi a fer-ho. Des d'allà, amb unes braçades podrien arribar fins a la surada que separa els carrers on altres nedadors **llisquen** dins l'aigua, però ells encara n'han d'aprendre.

Els primers metres els fan agafats a una **taula, picant de peus** amb energia i esquitxant els qui van al darrere. **Suren** sense dificultat i tots miren de posar el cap dins l'aigua. El **tècnic de natació** els recorda que han d'anar agafant i traient aire, inspirant i expirant.

A la segona part de la classe fan moviments de crol i braça, i es produeix un gran garbuix, perquè els fa molta gràcia això de fer **rodones** amb els braços i fer la **granota** amb els peus.

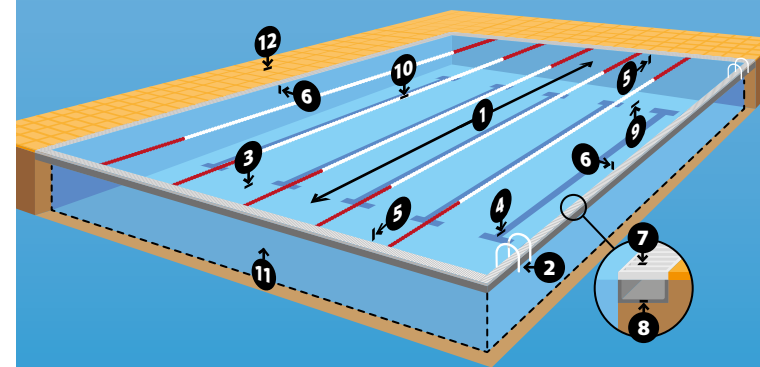
Per acabar, una mica d'esbarjo. Des d'on som veiem un munt de canalla movent-se, jugant i rient, barrejats entre **anelles** de colors, **xurros**, **matalassos** i **pilotes**. No m'estranya que les **caixes** i la **prestatgeria del material** hagin quedat gairebé buides. Sembla que ho hagin abocat tot a la piscina!

L'Antònia va a recollir el nen i jo l'espero a la cafeteria. Els portaré amb el cotxe fins a casa de la seva filla i així podrem continuar la conversa. Mentre els espero, veig un altre grup de nens que van cap a la piscina amb el monitor. Caminen ordenats, en fila, cap a la zona de platja.

Quan l'Antònia torna amb el seu nét, anem a buscar el cotxe a l'aparcament. Assegut al seient del darrere, el nen s'adorm mentre nosaltres anem xerrant molt animats, recordant els amics comuns i posant-nos al dia.

Qui m'havia de dir que, a més de retrobar-me amb la natació, avui em retrobaria amb una vella amiga!

## LA PISCINA



1. carrer
2. escaleta
3. fons
4. línia de fons
5. paret de fons
6. paret lateral
7. reixa
8. sobreeixidor
9. superfície
10. surada
11. vas
12. zona de platja

DE CAP  
A L'AIGUA  
Nedem en català!



# GLOSSARI

**adjunt de monitor | adjunta de monitor** n m, f Tècnic esportiu encarregat d'assistir el monitor i substituir-lo en cas de necessitat.

**anella** n f Estri de material plàstic en forma de cercol, generalment de color viu, que s'enfonsa quan es tira a l'aigua, que s'utilitza per a fer jocs i pràctiques d'immersió.

**aranya** n f (sin. compl. **cranc** n m; **pop** n m) Exercici consistent a desplaçar-se per la piscina de cara a una de les parets, en posició vertical i amb les mans al sobreeixidor, fent passes de costat, que se sol fer a l'inici d'una classe o d'un entrenament per a adaptar el cos a l'aigua i escalfar-se.

**batuda** n f Moviment de propulsió i estabilització efectuat amb les cames en nedar.

Nota: Hi ha quatre tipus de batuda, segons l'estil de natació: la **batuda de crol** (o **peus de crol**), pròpia de l'estil de crol, en què les cames es mouen alternativament en sentit vertical de dues a vuit vegades per cada cicle de braçada; la **batuda d'esquena** (o **peus d'esquena**), pròpia de l'estil d'esquena, en què les cames es mouen alternativament en sentit vertical de quatre a vuit vegades per cada cicle de braçada; la **batuda de braça** (o **peus de braça**), pròpia de l'estil de braça, en què les cames s'estenen i es contrauen simultàniament en sentit horitzontal en dos temps, i la **batuda de papallona** (o **peus de papallona**, **batuda de dofí** o **peus de dofí**), pròpia de l'estil de papallona, en què les cames es mouen simultàniament en sentit vertical, amb els genolls estesos en l'ascens i flexionats en l'inici del descens, generalment dues vegades per cada cicle de braçada.

**bomber** n m Exercici consistent a desplaçar-se per la piscina en posició dorsal o en posició lateral amb una mà a la surada, movent les cames alternativament en sentit vertical, si la posició és dorsal, o en sentit horitzontal, si la posició és lateral, que es fa per a millorar la posició del cos, l'equilibri i la flotació.

**bombolles** n f pl Exercici consistent a expel·lir l'aire dels pulmons per la boca dins l'aigua, que es fa per a familiaritzar-se amb el medi aquàtic i practicar la respiració.

Nota: Les bombolles es poden fer amb el nas dins de l'aigua o fora de l'aigua, segons el grau de familiarització del nedador amb el medi aquàtic.

**braça** n f (sin. compl. **granota** n f) Estil de natació executat en posició ventral que consisteix a efectuar tracció amb els braços per mitjà d'uns moviments simultanis d'extensió, separació en semicercle, recolliment sobre el pit i nova extensió i, alhora, a efectuar batudes de braça per ajudar en la propulsió i l'estabilització del cos.

Nota: La denominació *braça* correspon a un registre estàndard, mentre que *granota* és una denominació popular, utilitzada especialment amb el públic infantil.

**braçada** n f (sin. compl. **remada** n f) Cadascun dels moviments cíclics complets d'un braç efectuats dintre i fora de l'aigua en nedar.

Nota: Una braçada es compon de les fases d'**atac** (corresponent al moviment del braç d'entrar a l'aigua), **empenta** (corresponent al moviment de tracció del braç cap enrere per a aconseguir la propulsió) i **recuperació** (corresponent al moviment del braç fora de l'aigua per a preparar una nova braçada).

**canvi de flotació** n m Acció d'un nedador de canviar la posició del cos mentre neda, generalment de posició ventral a posició dorsal o bé de posició dorsal a posició ventral.

Nota: El canvi de flotació es pot fer girant entorn de l'eix longitudinal del cos, o bé girant entorn de l'eix transversal del cos.

**cavallet** n m Exercici consistent a desplaçar-se per la piscina en posició d'assegut amb un xurro entre les cames, fent braçades i, alhora, pedant amb les cames o movent-les alternativament en sentit horitzontal, que es fa per a millorar l'equilibri, la flotació i la coordinació de braços i cames.

**cicle de braçada** n m Conjunt de moviments que s'efectuen amb els braços en nedar durant una expiració.

**coordinador de monitors | coordinadora de monitors** n m, f Tècnic esportiu encarregat d'organitzar les tasques dels monitors i d'assegurar el funcionament general de la feina que fan.

**crol** n m Estil de natació executat en posició ventral que consisteix a efectuar tracció amb els braços per mitjà de moviments giratoris alternatius i, alhora, a efectuar batudes de crol per ajudar en la propulsió i l'estabilització del cos.

**croqueta** n f Exercici consistent a fer un canvi de flotació girant entorn de l'eix longitudinal del cos, que es fa per a millorar la coordinació, l'equilibri i la flotació.

**dofí** n m Exercici consistent a desplaçar-se per la piscina en posició ventral amb un moviment ondulatori, fent batudes de papallona i alternant la immersió i l'emersió del cap, que es fa per a millorar la coordinació i la respiració.

Nota: El dofí es pot fer amb els braços lliures, fent braçades, o bé amb els braços immòbils.

**esquena** n f Estil de natació executat en posició dorsal que consisteix a efectuar tracció amb els braços per mitjà d'un moviment giratori alternatiu i, alhora, a efectuar batudes d'esquena per ajudar en la propulsió i l'estabilització del cos.

**estil lliure** n m Estil de natació indeterminat, corresponent a qualsevol dels altres estils, que un nedador té la potestat de triar en determinats moments.

**medusa** n f Exercici consistent a capbussar-se a l'aigua amb els genolls enganxats al pit i les cames agafades entre els braços i mantenir-s'hi submergit durant un temps, deixant que l'aigua vagi desplaçant el cos pel vas de la piscina, que es fa per a familiaritzar-se amb el medi aquàtic i millorar l'equilibri, la flotació i la respiració.

**monitor de natació | monitora de natació** n m, f (sin. **tècnic de natació | tècnica de natació** n m, f) Tècnic esportiu encarregat de formar i preparar les persones que practiquen natació i de fer-ne el seguiment.

**mort** n m (sin. compl. **estrella** n f) Exercici consistent a mantenir-se immòbil surant a l'aigua amb el cos estirat en posició dorsal, que es fa per a relaxar-se i millorar l'equilibri i la flotació.

Nota: De vegades es fa una distinció entre les denominacions *mort* i *estrella*, segons si les cames i els braços es mantenen enganxats al cos o bé oberts, respectivament.

**papallona** n f Estil de natació executat en posició ventral que consisteix a efectuar tracció amb els braços per mitjà d'un moviment giratori simultani i, alhora, a efectuar batudes de papallona.

**posició de fletxa** n f Posició d'un nedador consistent a mantenir el cos en posició horitzontal i totalment estès, amb els peus junts i les puntes estirades, els braços estirats i les mans estirades i l'una sobre l'altra, que s'adopta en la majoria d'impulsos i lliscaments.

Nota: La posició de fletxa és la posició en què el cos presenta menys resistència a l'aigua; es considera la posició hidrodinàmica bàsica.

**punt mort** n m Exercici consistent a nedar exercint tracció només amb un braç, mantenint l'altre immòbil, estirat cap endavant o enganxat al cos, que es fa per a millorar la braçada i, en general, la posició del cos i l'equilibri.

Nota: El punt mort es pot fer nedant de crol (**punt mort de crol**), d'esquena (**punt mort d'esquena**), de braça (**punt mort de braça**) o de papallona (**punt mort de papallona**). Generalment, durant l'exercici es va alternant la funció de cada braç, de manera que quan el braç en moviment ha acabat la braçada, l'altre braç n'inicia una de nova i el primer es deixa immòbil. L'alternança es pot produir, segons el cas, en cada braçada, cada dues braçades, etc.

**respiració bilateral** n f (sin. compl. **respiració alterna** n f) Manera de respirar en què el nedador gira el cap una vegada cap a cada costat per inspirar.

**respiració lateral** n f Manera de respirar en què el nedador gira el cap sempre cap al mateix costat per inspirar.

**taula** n f (sin. compl. **planxa** n f) Peça d'escuma plana, de forma semirectangular i de poc gruix, que s'utilitza com a element de suport per a fer exercicis de natació.

**tauró** n m Exercici consistent a desplaçar-se per la piscina en posició ventral, amb la cara sota l'aigua, els braços immòbils estirats cap endavant i les mans estirades i l'una sobre l'altra, fent batudes de crol, que es fa per a millorar la tècnica de crol i, en general, la flotació i la propulsió de cames.

**tirar-se de bomba** v intr pron Llançar-se a l'aigua, havent agafat embranzida prèviament fora de la piscina, amb els genolls enganxats al pit i les cames agafades entre els braços, de manera que el cul és la primera part del cos a entrar en contacte amb l'aigua.

**tirar-se de cap** v intr pron Llançar-se a l'aigua amb el cos vertical i totalment estès, cap per avall, amb els braços estirats i les mans estirades i l'una sobre l'altra, de manera que les mans i els braços són la primera part del cos a entrar en contacte amb l'aigua.

**tirar-se de llapis amb punta** v intr pron Tirar-se de peus amb els braços estirats per damunt del cap i les mans estirades i l'una sobre l'altra.

**tirar-se de pal** v intr pron (sin. compl. **tirar-se de coet** v intr pron) Tirar-se de peus amb els braços i les mans estirats enganxats al cos.

**tirar-se de peus** v intr pron Llançar-se a l'aigua amb el cos vertical i totalment estès, de manera que els peus són la primera part del cos a entrar en contacte amb l'aigua.

**tirar-se de tirabuixó** v intr pron (sin. compl. **tirar-se de remolí** v intr pron) Tirar-se de pal fent un gir al voltant de l'eix longitudinal del cos abans de tocar l'aigua.

**tortuga** n f Exercici consistent a capbussar-se a l'aigua amb el cap entre les cames, els genolls enganxats al pit i les cames agafades entre els braços i mantenir-s'hi submergit durant un temps, deixant que l'aigua vagi desplaçant el cos pel vas de la piscina, que es fa per a familiaritzar-se amb el medi aquàtic i millorar l'equilibri, la flotació i la respiració.

**viratge** n m Acció i efecte d'un nedador de canviar el sentit del seu desplaçament en arribar a la paret de fons de la piscina per tornar a recórrer-la.

**vuit** n m Peça d'escuma en forma de vuit que s'utilitza com a element de suport, generalment col·locada entre les cames, per a fer exercicis de natació.

**xurro** n m Peça d'escuma de forma allargada i cilíndrica que s'utilitza com a element de suport per a fer exercicis de natació.

# DE CAP A L'AIGUA

## LÈXIC DE NATACIÓ Nedem en català!

