

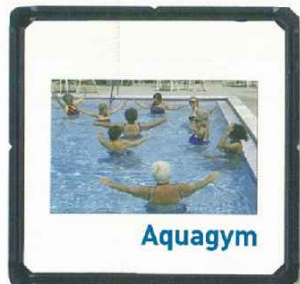
UNIDAD 04

NATACIÓN Y ACTIVIDADES EN EL AGUA

1. Estilos de natación
2. Las salidas
3. Los virajes

Actividades

- Actividades acuáticas
- Comprueba cómo lo haces



Entre las diferentes actividades acuáticas que se pueden practicar, la natación es un deporte reglamentado que forma parte de las cuatro especialidades reconocidas por la Federación Internacional de Natación. Es un deporte individual, que engloba diferentes pruebas que se disputan en una piscina, y que están determinadas por la distancia y el estilo con el que se nada.

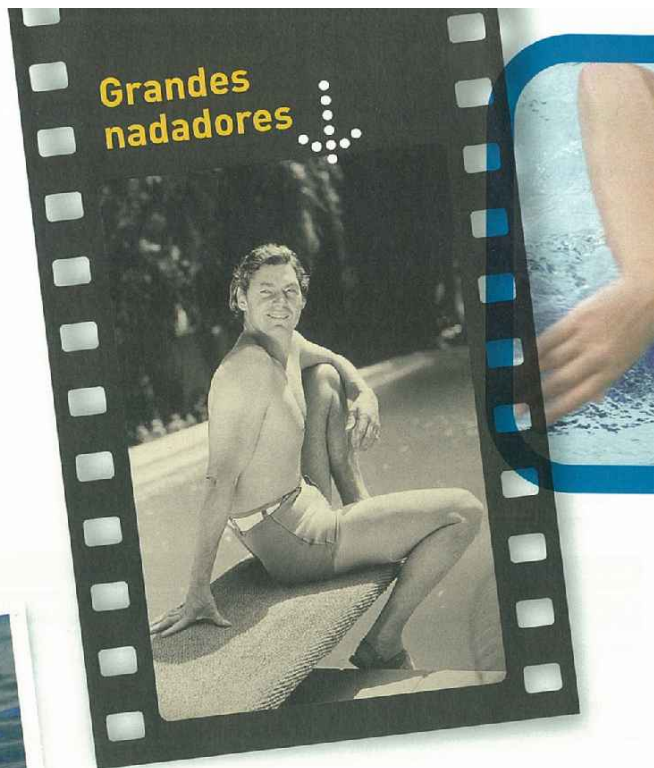
Sin embargo, desde hace tiempo, el mayor número de practicantes está entre aquellos que quieren aprender o que utilizan la natación con otros fines: por hacer deporte, por divertirse, para prevenir lesiones y enfermedades, para rehabilitar, etc. El número de piscinas ha aumentado espectacularmente, al igual que el de

monitores y profesores, popularizando la práctica de la natación en todos los segmentos de la población, y no precisamente para realizar natación competitiva, sino que existen escuelas de natación para bebés, para la familia, de natación correctiva, para discapacitados, para adultos, etc.

Las piscinas reglamentarias suelen tener 50 metros de largo por 21 de ancho, divididas en «calles» separadas por unas corcheras.

Los estilos de natación suelen ser movimientos ya codificados, y en función de los mismos distinguimos cuatro formas de nadar más o menos eficaces. Además de movimientos diferentes, exigen una gran capacidad de coordinación de la respiración con la propulsión.

Grandes nadadores



Nadar + Pedalear + Correr

= Triatlón



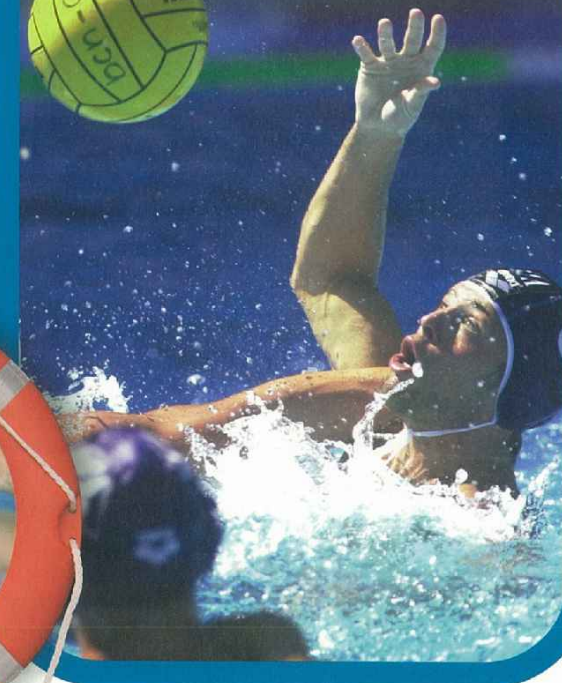
Bañador,
gafas
y gorro



Brazadas para el
corazón



Waterpolo



Natación
sincronizada:
Bailar en el agua

1. ¿Cuántos estilos de natación conoces?
2. ¿Por qué flotamos en el agua?
3. Nombra otras actividades acuáticas que conozcas.

1

Estilos de natación



Antes de nadar, debes saber...

Sobre seguridad

- Nunca se domina totalmente el agua, sobre todo en espacios abiertos como el mar, un río o un lago: ten siempre precaución.
- Cumple las normas de seguridad de la instalación y las que te indiquen los profesores.
- Ten en cuenta el tiempo transcurrido desde la última comida, para no sufrir un corte de digestión.
- Evita los juegos incontrolados al borde o dentro del agua: puedes herirte o herir a alguien.

Sobre higiene

- No olvides ducharte antes y después de la clase.
- Además del bañador, son indispensables el gorro de baño y unas gafas para proteger los ojos y mejorar la visión dentro del agua.
- No camines descalzo; utiliza zapatillas porque te protegerán de infecciones o accidentes, y colaborarás en la higiene del recinto.
- Limpia y recoge el material después de utilizarlo.

1.1. Crol

Este es el estilo más rápido. La posición del cuerpo debe ser lo más horizontal posible para facilitar la flotación y que haya menos resistencia al avance.

Acción de los brazos

- Los brazos son los máximos responsables de la propulsión. Su movimiento tiene dos fases: una bajo el agua y otra fuera de ella, de manera que cuando un brazo se impulsa bajo el agua, el otro está por encima.
- La acción del brazo comienza cuando la mano entra en el agua y genera la propulsión al empujarla hacia atrás.
- Entonces el brazo realiza un movimiento en curva, hacia el fondo y luego hacia atrás, girando un poco lateralmente, de forma que el dorso de la mano se acerca al cuerpo.
- Cuando el brazo sale del agua, continúa el movimiento hacia delante y la muñeca gira para que la palma de la mano «mire» hacia el agua.
- El brazo se lleva de atrás hacia delante con el codo flexionado.

Acción de los pies

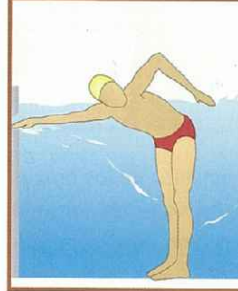
- Los pies realizan un movimiento alternativo de ascenso y descenso, con el doble objetivo de propulsar y estabilizar el movimiento.
- El movimiento se realiza desde las caderas.
- Lo más importante es la acción de los tobillos, que actúan como verdaderas aletas, facilitando el avance.
- Normalmente el ritmo de los pies es más rápido que el de los brazos.

La respiración

- Se realiza girando la cabeza hacia un lado, coincidiendo con el ascenso del brazo por ese mismo lado.
- Se toma aire por la boca y, después, vuelve a girarse la cabeza mirando hacia el fondo y expulsando el aire por la nariz dentro del agua.

Ejercicios para mejorar tu estilo

Acción de los brazos

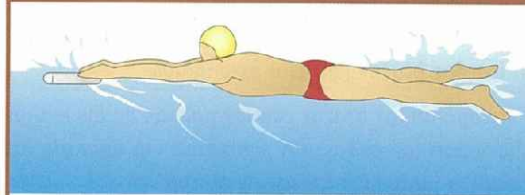


1. Con los pies apoyados en el suelo y una mano en el borde, realizar la brazada.
2. De pie y con una mano en una tabla, realizar el movimiento de los brazos con la otra.

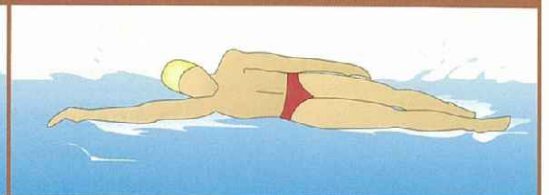


3. Nadar estilo crol con una tabla entre las piernas.
4. Nadar estilo crol con un solo brazo, llevando el otro extendido (alternar cada dos brazadas).

Acción de las piernas

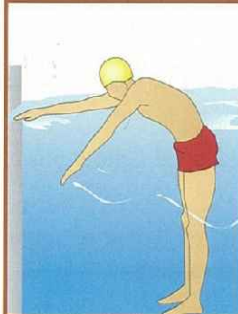


1. Realizar el movimiento de piernas apoyando los brazos en una tabla.



2. Realizar movimientos de piernas en posición horizontal, pero con orientación lateral.

Mejorar la respiración



1. Con los pies apoyados en el suelo y una mano en el borde, realizar la brazada coordinada con la respiración.



2. Realizar el movimiento de piernas apoyando un brazo en una tabla y el otro pegado al cuerpo, coordinándolo con la respiración.



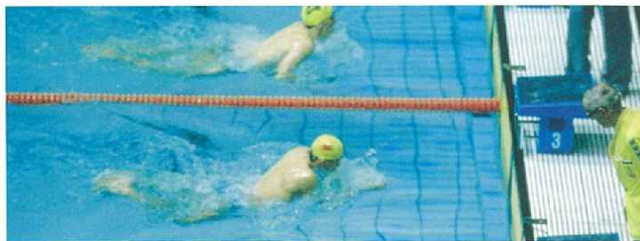


Antes del ejercicio

- Como en todos los deportes, hay que calentar: así que realiza ejercicios fuera del agua, sobre todo de movilidad articular.
- No entres en el agua lanzándote; hazlo progresivamente por una escalerilla y así evitarás cambios de temperatura bruscos.
- Dentro del agua realiza movimientos de piernas y brazos; nada siguiendo algún estilo o realiza ejercicios específicos.



1.2. Braza



La ventaja de este estilo es la facilidad del movimiento de los brazos, lo que da confianza y seguridad y no resulta excesivamente cansado. La posición es horizontal, aunque con el tronco algo más levantado que en crol. De todas formas, nadar bien al estilo braza es muy difícil por la dificultad técnica en el movimiento de piernas.

Acción de los brazos

- El movimiento de los brazos es simultáneo, siempre por debajo del agua.
- Se comienza con los dos brazos juntos y extendidos.
- A continuación, se separan los brazos con las palmas de las manos hacia fuera; se flexionan los codos, sin sobrepasar la línea de los hombros, y se tiende a juntar los brazos al cuerpo.
- La segunda parte del movimiento sirve para recuperar la posición inicial: se extienden los dos brazos hacia delante con las manos juntas.

Acción de los pies

- La acción de los pies es también simultánea.
- Distinguimos tres fases:
 - **Flexión:** se flexionan las rodillas y los pies y se imprime a las piernas una rotación externa.
 - **Empuje:** se extienden las piernas, empujando el agua y provocando la propulsión.
 - **Extensión:** es la última parte del empuje, en la que se juntan las piernas y los pies para comenzar otra «patada».

Acción de la cabeza

- Se realiza de forma frontal, sacando la cabeza del agua en el momento en que se juntan los codos al final de la brazada.
- Se inspira el aire y volvemos a introducir la cabeza coincidiendo con la extensión de los brazos.






Ejercicios para mejorar tu estilo

Acción de los brazos

1. Realizar el movimiento de brazos con una tabla entre las piernas.
2. Realizar el movimiento de brazos alternativamente con el de piernas: dos brazadas-una patada.



Acción de las piernas

 <p>1. Realizar el movimiento de la patada fuera del agua.</p>	 <p>2. Realizar la patada dentro del agua boca arriba.</p>
 <p>3. Realizar la patada con los brazos apoyados en una tabla.</p>	 <p>4. Nadar estilo braza solo con movimientos de piernas.</p>

Mejorar la respiración

 <p>1. Realizar el movimiento de brazos con una tabla entre las piernas coordinado con la respiración.</p>	 <p>2. Realizar el estilo completo, alternando una brazada con la respiración y otra sin ella.</p>
---	---

1.3. Espalda



Este estilo se lleva a cabo en posición horizontal, pero de espaldas al agua (boca arriba), de aquí su nombre. Normalmente las caderas están un poquito más bajas que los hombros. El cuerpo debe ir lo más extendido posible.

Acción de los brazos

- La acción de los brazos es alternativa, como en crol.
- La primera parte del movimiento es la **propulsión** y se produce debajo del agua.
- La mano entra en el agua con el brazo completamente extendido y el tronco gira ligeramente hacia ese lado.
- Posteriormente, el codo se flexiona un poco, empujando el agua con la palma de la mano.
- Una vez se sobrepasa la línea del hombro, el brazo se extiende continuando con el empuje y la muñeca gira acercando el dorso de la mano a la superficie.
- La segunda parte se desarrolla por encima del agua, y posibilita la vuelta del brazo a la posición inicial con una rotación externa de este.

Acción de los pies

- El movimiento es de ascenso y descenso, originándose en las caderas, no en las rodillas.
- Es alternativo y está coordinado con la acción de los brazos.
- Cuando la pierna sube, lo hace algo flexionada, hasta el momento final, en que se extiende completamente.
- Los pies están extendidos, con los dedos «mirando» hacia el fondo y ligeramente hacia dentro para facilitar el empuje.

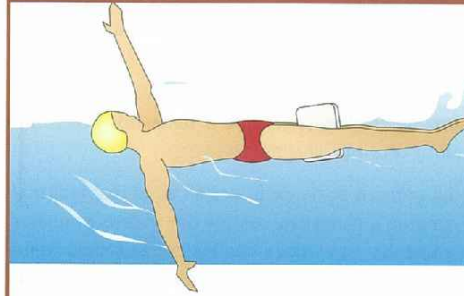
La respiración

- Al estar siempre la cabeza fuera del agua, se puede respirar en cualquier momento, aunque lo más conveniente es mantener un ritmo respiratorio.

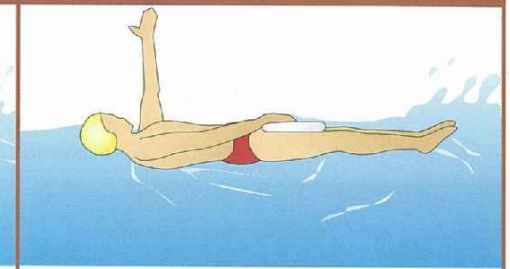


Ejercicios para mejorar tu estilo

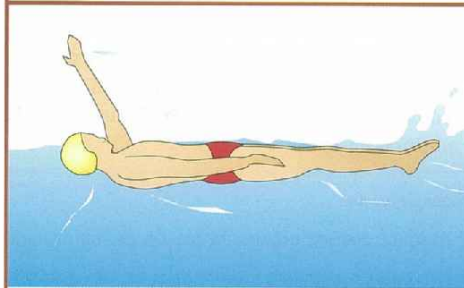
Acción de los brazos



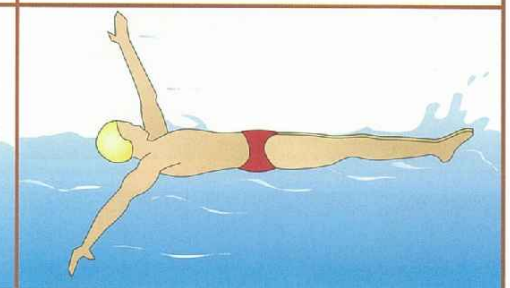
1. Realizar el movimiento de brazos con una tabla entre las piernas.



2. Con la tabla cogida con una mano y el brazo extendido, realizar el movimiento con el otro brazo.

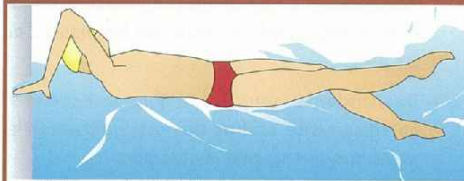


3. Nadar alternativamente con un solo brazo, manteniendo el otro extendido a lo largo del cuerpo.

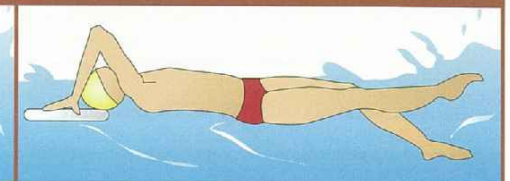


4. Nadar solamente con los brazos.

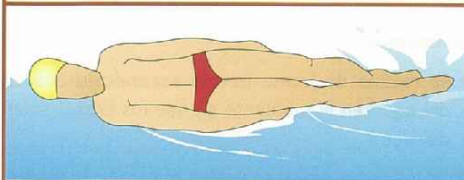
Acción de las piernas



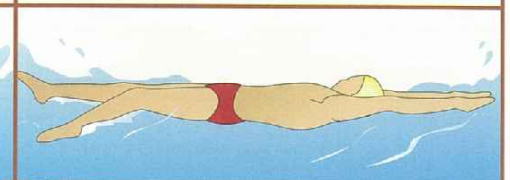
1. Realizar la patada dorsal en el borde de la piscina.



2. Realizar la patada dorsal con una tabla detrás de la nuca.



3. Realizar el movimiento de piernas lateralmente.



4. Realizar el movimiento de piernas con los brazos completamente extendidos.

1.4. Mariposa

Desde el punto de vista físico, es el estilo más exigente. La posición del cuerpo al nadar debe ser horizontal, aunque con la cadera algo más elevada que en crol y las piernas algo más hundidas.

Acción de los brazos

- La acción de los brazos es simultánea, pero tiene dos fases: una por debajo del agua y otra por encima.



- La primera parte de la acción es la que realiza el empuje y comienza con los dos brazos paralelos, entrando en el agua con los codos semiflexionados y por encima de la línea de los hombros.
- A continuación, se separan los brazos hacia fuera, como en braza, flexionándose los codos.
- La segunda parte del movimiento consiste en extender los brazos hacia atrás, mientras salen simultáneamente del agua, llevarlos hacia delante paralelos a la superficie de esta, recuperando la posición inicial.



Acción de los pies

- Al igual que los brazos, la acción es simultánea.
- Por cada movimiento de brazos se realizan dos de las piernas lo que contribuye notablemente a la propulsión.

Se distinguen dos fases:

- **Ascendente:** se flexionan progresivamente las rodillas empujando el agua con las plantas de los pies.
- **Descendente:** una vez arriba, se extienden energicamente ambas piernas, golpeando el agua con el empuje de los pies.

- El movimiento ondulante es semejante al de la cola de un pez.

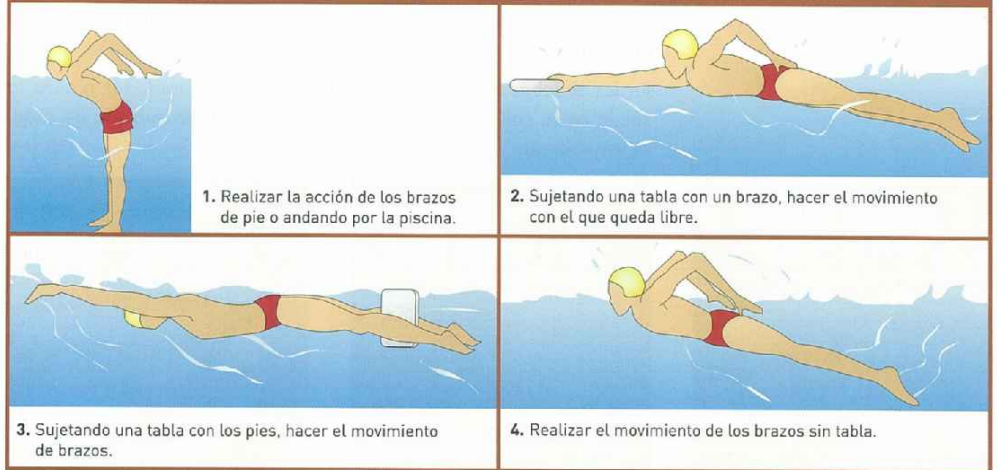
La respiración

- Se realiza de forma frontal sacando la cabeza del agua en el momento en que los brazos salen del agua.
- Se inspira el aire y se vuelve a introducir rápidamente la cabeza, antes de que los brazos vuelvan a entrar en el agua.

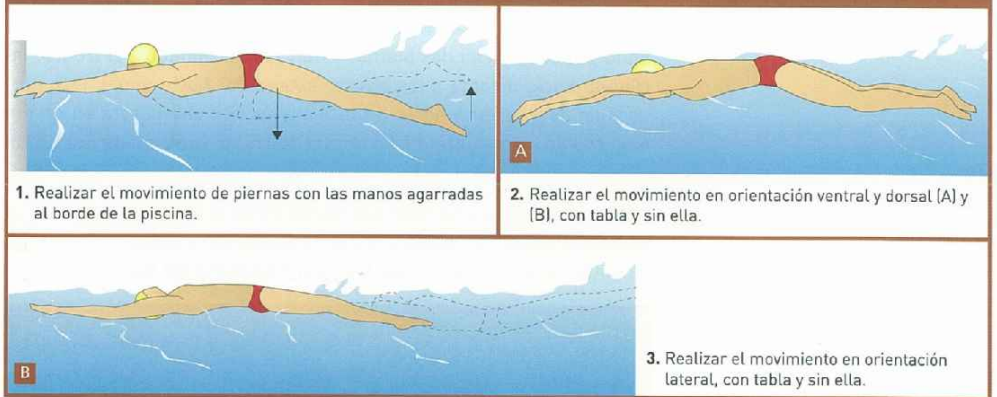


Ejercicios para mejorar tu estilo

Acción de los brazos



Acción de las piernas



Mejorar la respiración



2

Las salidas

La salida se realiza sobre un cajetín situado en el borde de la piscina, salvo en el estilo de espalda, que se realiza desde el interior de la piscina.

En las pruebas de crol, braza y mariposa, cada nadador realiza la salida en su calle, mediante un salto que facilita la entrada de cabeza en el agua.



En la posición inicial, las piernas están semiflexionadas; el tronco, inclinado hacia delante y los brazos, extendidos hacia abajo. Esto provoca un desequilibrio hacia delante que facilita una puesta en acción más rápida, semejante a lo que sucede en las carreras de atletismo.

En las pruebas de espalda se sale con el cuerpo totalmente agrupado, dando la espalda a la calle por donde se va a nadar. El nadador se agarra al cajetín de salida y en el momento de la señal empuja fuertemente contra la pared con los pies, impulsándose hacia atrás.

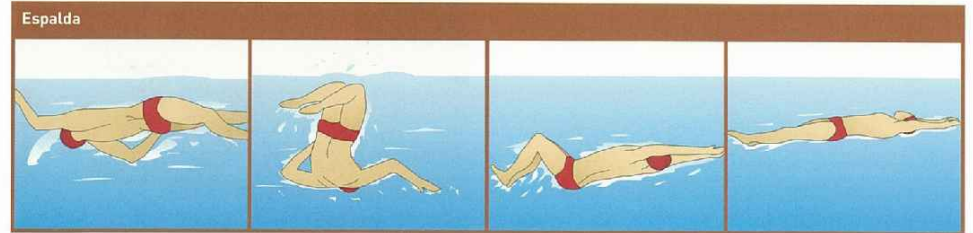
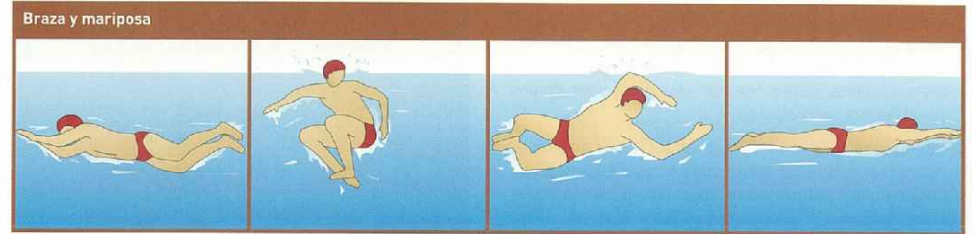
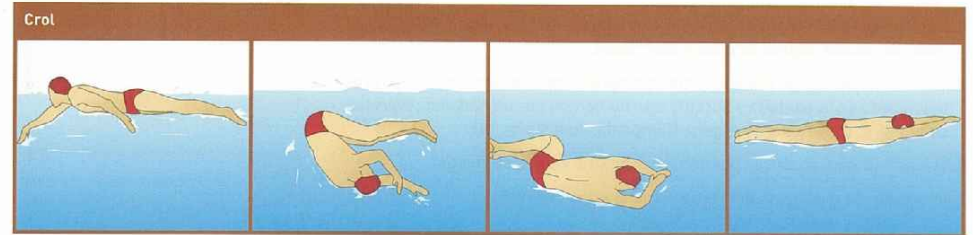


3

Los virajes

Los virajes son los giros que se llevan a cabo cuando se alcanza el final de la piscina para volver rápidamente por la misma calle. En ellos el cuerpo gira en torno a sus diferentes ejes en función de cada estilo.

Realizar un buen viraje es importantísimo en una competición, porque ayuda a recorrer la distancia de carrera más rápidamente y en menos tiempo.



Comprobamos lo aprendido

- ¿Cuáles son las fases de la respiración?
- ¿Cuáles son los factores de los que depende la capacidad de flotación?
- ¿Qué es la propulsión?
- Describe la acción de las piernas en el estilo crol.
- Describe la acción de las piernas en el estilo mariposa.