

NATACIÓN

Es un deporte en el que el nadador se sostiene y avanza en un medio acuático, mediante la acción de los brazos y las piernas. Es una actividad tan antigua como la humanidad, pues el hombre desde sus inicios debía luchar, sostenerse y avanzar en este medio hostil muchas veces por su misma sobrevivencia. Debido a que los seres humanos no nadan instintivamente, la natación es una habilidad que debe ser aprendida.



TÉCNICA DE LOS ESTILOS DE NATACIÓN

La técnica de la natación es el modelo o patrón de movimientos a realizar y cuyo fin principal es el ahorro de energía, sin olvidar la optimización de la fuerza propulsora. La técnica de los estilos natatorios está en constante evolución, apoyada por las últimas tecnologías y por los métodos científicos más innovadores (biomecánica, física, informática, etc.). Las técnicas básicas para un correcto nado son los siguientes:

EL ESTILO LIBRE: o “crol”, consiste en que uno de los brazos del nadador se mueve en el aire con la palma hacia abajo dispuesta a entrar en el agua, y el codo relajado, mientras el otro brazo avanza bajo el agua. Las piernas se mueven de acuerdo a lo que en los últimos años ha evolucionado como patada oscilante, un movimiento alternativo de las caderas arriba y abajo con las piernas relajadas, los pies hacia adentro y los dedos en punta. Por cada ciclo completo de brazos tienen lugar de dos a ocho patadas oscilantes. En este estilo es muy importante respirar de modo adecuado

EL ESTILO ESPALDA: o denominando “crol de espaldas”, se caracteriza por estar de espaldas y por un movimiento alternado de los brazos y de las piernas (el movimiento de las piernas en espalda se llama batido de espalda o dorsal). Así como el peculiar movimiento de hombros que se realiza durante el nado. Es recomendable para personas mayores o con problemas de espalda, columna o cuello.

EL ESTILO MARIPOSA: el estilo mariposa es una variante del estilo braza o pecho en la que ambos brazos se llevan juntos al frente por encima del agua y luego hacia atrás al mismo tiempo. El movimiento de los brazos es continuo y siempre va acompañado de un movimiento ondulante de las caderas. La patada, llamada “de delfín”, es un movimiento descendente y brusco de los pies juntos.

ESTILO PECHO: o “braza”, es un estilo en la que el nadador flota boca abajo, con los brazos apuntando al frente, las palmas vueltas, y ejecuta la siguiente secuencia de movimientos horizontales: se abren los brazos hacia atrás hasta quedar en línea con los hombros, siempre encima o debajo de la superficie del agua. Se encogen las piernas para aproximarlas al cuerpo, con las rodillas y los dedos de los pies hacia afuera, y luego se estiran con un impulso al tiempo que los brazos vuelven al punto de partida, momento en el cual comienza de nuevo todo el ciclo. El nadador exhala debajo del agua. Las brazadas deben ser laterales, no verticales.