

Estilos



ESTILOS DE NATACIÓN

Existen cuatro estilos reconocidos en natación que se han ido perfeccionando desde finales del siglo XIX: crol o estilo libre, espalda, braza y mariposa. En cada estilo reconocemos 4 fases: entrada, agarre, pulsión y recuperación. Los brazos participan un 95% en el crol, mariposa y espalda. Sin embargo, en braza piernas y brazos participan por igual.

1. Crol

Es el estilo más rápido y el más utilizado.

Brazos

La acción de los brazos puede dividirse en dos partes: la tracción acuática y el recobro o parte aérea. En la tracción acuática diferenciamos 4 fases: entrada, agarre, tirón y empuje.

➡ En la entrada, la mano entra directamente enfrente de su hombro, con una inclinación de 45°, y la muñeca debe estar

flexionada igual que el codo. Primero entran los dedos, la muñeca, el codo y los hombros. La palma de la mano debe mirar hacia fuera, y el primero en entrar en el agua es el dedo pulgar.

➡ En la fase de agarre, la mano y el brazo entero cogen todo el agua que pueden, con el codo más alto que la muñeca. La mano se debe mover hacia atrás. Durante la mitad de la tracción el codo mira hacia fuera mientras la mano se dirige hacia dentro y atrás.

➡ En la mitad de la tracción el codo alcanza su máxima flexión.

➡ En el empuje, la mano comienza a ir hacia fuera y hacia atrás y sale del agua dirigida hacia el muslo. En el total de la tracción acuática, se puede ver que la mano hace forma de una S, moviéndose hacia fuera, hacia dentro y hacia fuera.

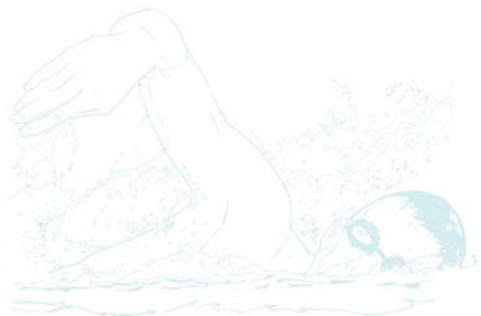
La fase de recobro empieza con la mano fuera del agua.



Figura 13.- Acción de los brazos en el estilo crol.

Saludinámica

COMUNICADOS MENARINI EN SALUD Y DEPORTE



Consiste en volver a llevar la mano al inicio de la tracción; el codo debe llevarse alto y el orden de salida del agua es: hombro, codo, muñeca y mano. A mitad del recorrido del antebrazo, los dedos se disponen en prolongación del antebrazo.

Piernas

Las piernas se mueven en un movimiento ascendente y descendente, empezando por la cadera y terminando por el tobillo. Los pies deben estar en flexión plantar sin sobresalir de la superficie del agua. En el crol las piernas contribuyen muy poco a la propulsión. Por cada ciclo completo de brazos tienen lugar de 2 a 8 patadas oscilantes. El batido de piernas más típico es el de 6 tiempos.

Cuerpo

El cuerpo debe estar en posición hidrodinámica, con la cabeza ligeramente elevada. La superficie del agua debe coincidir con el lóbulo de la oreja, y la vista debe estar dirigida hacia abajo y adelante dentro del agua.

Respiración

Para respirar se gira la cabeza hacia un lado. La respiración bilateral es el medio más popular para prevenir o corregir el desequilibrio corporal; la cadencia suele ser cada brazada y media. Se inspira por la boca y se expira por boca y nariz.

Musculatura implicada

Brazos

Entrada:

➡ Musculatura primaria: deltoides, serrato anterolateral, pectoral menor, redondo mayor, tríceps braquial, pronador cuadrado y redondo.

➡ Musculatura secundaria: uncóneo, angular de la escápula, pectoral mayor, dorsal ancho.

Agarre:

➡ Musculatura primaria: flexor largo profundo de los dedos, palmar mayor y menor, y supinadores.

➡ Musculatura secundaria: los anteriores y el cubital posterior.

Tirón:

➡ Musculatura primaria: dorsal ancho, pectoral mayor, re-

Estilos

dondo mayor, bíceps braquial, tríceps braquial (en la fase final).

➔ Musculatura secundaria: braquial anterior, deltoides, coraco-braquial, 1° y 2° radial, extensores de los dedos.

Empuje:

➔ Musculatura primaria: tríceps braquial, flexor largo superficial y profundo de los dedos, palmar mayor y menor.

➔ Musculatura secundaria: dorsal ancho, pectoral mayor, redondo mayor, subescapular y deltoides.

Fase aérea:

➔ Músculos primarios: deltoides, pectoral menor, trapecio.

➔ Músculos secundarios: pectoral mayor, supraespinoso, romboides, serrato anterolateral, tríceps.

Piernas

Fase ascendente:

➔ Músculos primarios: bíceps femoral, semimembranoso, semitendinoso, glúteo mayor, gemelos.

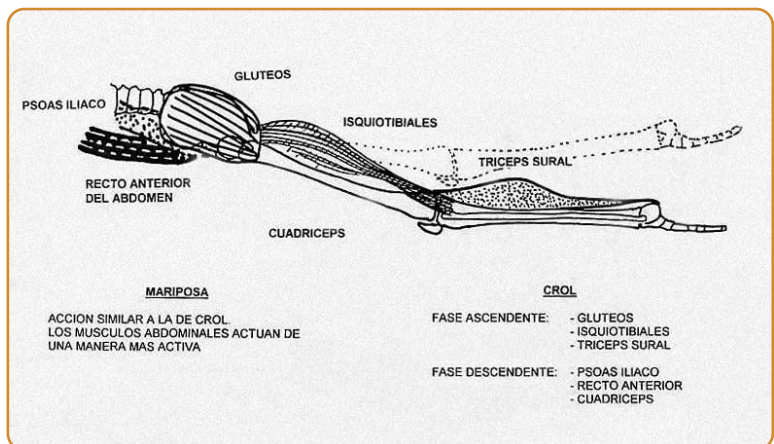
➔ Músculos secundarios: aductores, recto interno, músculos de la pelvis.

Fase descendente:

➔ Músculos primarios: cuádriceps femoral, psoas ilíaco.

➔ Músculos secundarios: sartorio, aductores, recto interno, pectíneo, tríceps sural, tibial posterior.

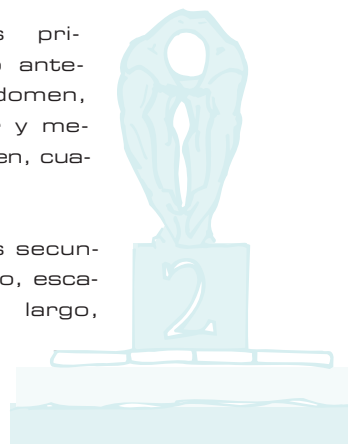
*Figura 14.-
Acción de
las piernas
en los
estilos
crol y
mariposa.*



Cuerpo

➔ Músculos primarios: recto anterior del abdomen, oblicuo mayor y menor del abdomen, cuadrado lumbar.

➔ Músculos secundarios: trapecio, escalenos, dorsal largo, diafragma.



Saludinámica

COMUNICADOS MENARINI EN SALUD Y DEPORTE

Figura 15.- Acción de las piernas en el estilo de braza.



2. Braza

Brazos

Los brazos se mueven a la vez durante la fase de tracción y de recobro. Se encuentran extendidos enfrente del nadador, con los dedos pulgares tocándose en su interior. Las manos deben estar bajo el agua, con los dedos más bajos que la muñeca, ésta más baja que el codo y éste más bajo que el hombro.

La tracción comienza con una presión de las manos hacia fuera y abajo; los codos permanecen altos y los antebrazos se abren hacia fuera para luego rotar hacia adentro con las palmas de la mano mirándose la una a la otra hasta juntarse. Luego las manos deben llevarse hacia delante con un movimiento vigoroso hasta que los brazos alcancen la extensión total delante del cuerpo. El movimiento de los brazos describe la figura de un corazón.

Piernas

En este estilo, la acción de las piernas es muy importante para conseguir un buen impulso. La acción es de atrás hacia delante, con las piernas extendidas y los pies en flexión plantar y girados hacia fuera. El recobro empieza con la flexión de caderas y rodillas y acaba con los pies en flexión dorsal y rotación tibial externa. El

ángulo entre el tronco y la cadera es de 120° . Cuando se extienden las piernas, los pies describen un movimiento circular, tratando que lleguen a juntarse al final de la patada.

Cuerpo

Los hombros se elevan fuera del agua y luego bajan algunos centímetros bajo la superficie. Las caderas se mueven arriba y abajo, pero con menor recorrido que los hombros.

Respiración

La coordinación es la siguiente: brazada-respiración, patada-extensión. El nadador respirará cuando las manos se lleven hacia adentro.

Musculatura implicada

Brazos

Deslizamiento:

➡ Músculos primarios: pectoral menor, serrato, tríceps, deltoides.

Estilos



➤ Músculos secundarios: trapecio, angular de la escápula, ancóneo, subescapular.

Agarre:

➤ Músculos primarios: deltoides, redondo mayor, pronadores y flexores de la mano, palmar mayor y menor.

➤ Músculos secundarios: pectoral mayor, dorsal ancho, coracobraquial.

Tirón:

➤ Músculos primarios: pectoral mayor, dorsal ancho, redondo mayor, bíceps, trapecio.

➤ Músculos secundarios: 1° y 2° radial, romboides, coracobraquial, braquial anterior.

Recobro:

➤ Músculos primarios: redondo mayor, deltoides, tríceps.

➤ Músculos secundarios: pectoral mayor, subescapular, pronadores.

Piernas

Deslizamiento:

➤ Músculos primarios: aductores, cuádriceps, glúteos, tríceps sural.

➤ Músculos secundarios: sartorio, recto interno, tibial posterior.

Flexión:

➤ Músculos primarios: psoas ilíaco, recto anterior. Bíceps femoral, semimembranoso, semitendinoso, peroneo lateral corto y largo.

➤ Músculos secundarios: sartorio, tensor de la fascia lata, tibial anterior. Recto interno, aductores.

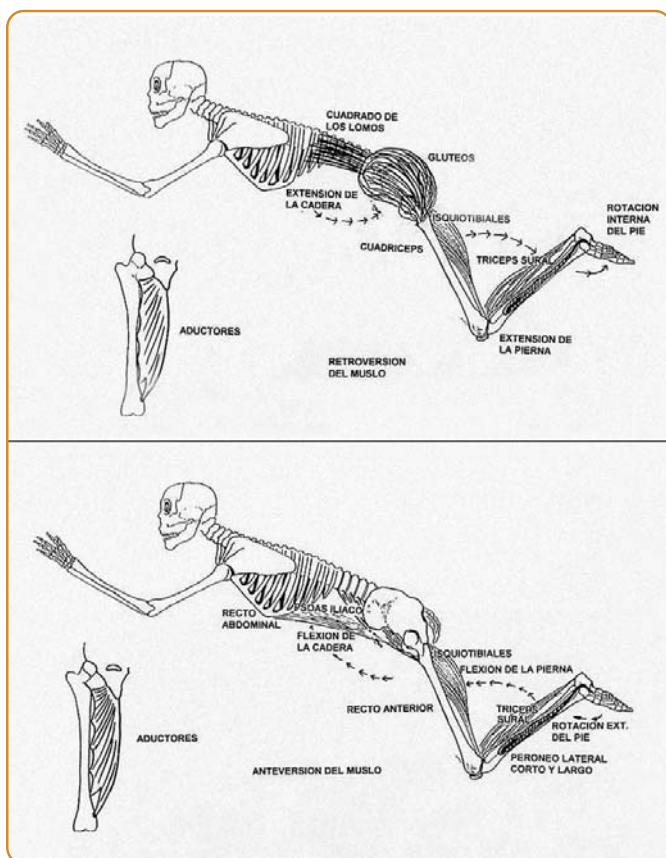


Figura 16.- Acción propulsiva y de recobro en el estilo de braza.

Saludinámica

COMUNICADOS MENARINI EN SALUD Y DEPORTE

Propulsiva:

➔ Músculos primarios: glúteos, adductor mayor, cuádriceps, tríceps, tibial anterior.

➔ Músculos secundarios: peroneos, adductor medio y menor, isquiotibiales.

Cuerpo

➔ Músculos primarios: recto anterior del abdomen, cuadrado lumbar.

➔ Músculos secundarios: oblicuos del abdomen, trapecio, escalenos, largo del cuello y cabeza.

3. Espalda

Brazos

Diferenciamos dos fases: la aérea o de recobro del brazo y la acuática. En la fase aérea el brazo se lleva extendido fuera del agua; sale del agua primero el dedo meñique. En el punto más alto del recobro la mano mira hacia fuera.

En la tracción o fase acuática primero entra en el agua el dedo meñique y la palma mirando hacia fuera. Según se mueve el brazo,

el codo comienza a flexionarse. Es crucial que el codo mire al fondo de la piscina y no hacia los pies.

Piernas

La acción de las piernas es parecida al crol, con flexión de rodillas y extensión de las mismas, y tobillos relajados en extensión mirando hacia adentro. Un batido de 6 tiempos es lo recomendable.

Cuerpo

Posición hidrodinámica con el lóbulo de la oreja en el nivel del agua. El pecho del nadador debe estar en la superficie, las caderas sumergidas 5 cm y los muslos próximos a la superficie pero dentro del agua.

Respiración

El nadador respirará cuando pueda. Muchos nadadores inspiran mientras un brazo recobra y espiran durante el recobro del otro.

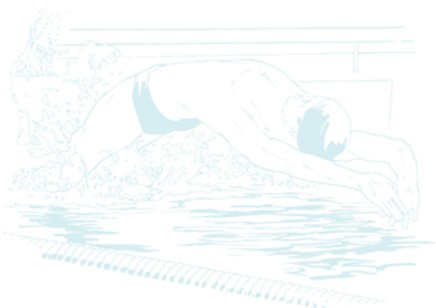
Musculatura implicada

Brazos

Entrada:

➔ Músculos primarios: tríceps, deltoides, trapecio, romboides.

➔ Músculos secundarios: pectoral mayor, trapecio, anconeos, elevador de la escápula, pronadores y redondo mayor.



Estilos

Agarre:

➡ Músculos primarios: pectoral mayor, deltoides, tríceps, dorsal ancho, flexor largo profundo y superficial de los dedos, palmares.

➡ Músculos secundarios: redondo mayor y menor, coracobraquial, cubital anterior, ancóneo.

Tirón:

➡ Músculos primarios: pectoral mayor, dorsal ancho, bíceps, tríceps, redondo mayor, 1º y 2º radial.

➡ Músculos secundarios: braquial anterior, infraespinoso, trapecio, romboides, redondo menor, supinadores, extensores de la mano.

Empuje:

➡ Músculos primarios: tríceps, flexor largo profundo y superficial de los dedos, palmar mayor y menor.

➡ Músculos secundarios: cubital posterior, adductores del brazo, ancóneo.

Fase aérea o recobro:

➡ Músculos primarios: deltoides, serrato, subescapular, pectoral menor, tríceps.

➡ Músculos secundarios: trapecio, pectoral mayor, ancóneo,

elevador de la escápula, pronadores, redondo mayor.

Piernas

Fase ascendente:

➡ Músculos primarios: psoas ilíaco, recto anterior, tríceps, cuádriceps, tibial posterior.

➡ Músculos secundarios: sartorio, flexor común de los dedos, recto interno, adductores, pectíneo.

Fase descendente:

➡ Músculos primarios: glúteos, bíceps, semitendinoso, semimembranoso, tríceps sural.

➡ Músculos secundarios: tibial posterior, flexor común de los dedos.

Cuerpo

➡ Músculos primarios: recto anterior del abdomen, esternocleidomastoideo, escalenos.

➡ Músculos secundarios: largo del cuello y cabeza, oblicuos del abdomen.

4. Mariposa

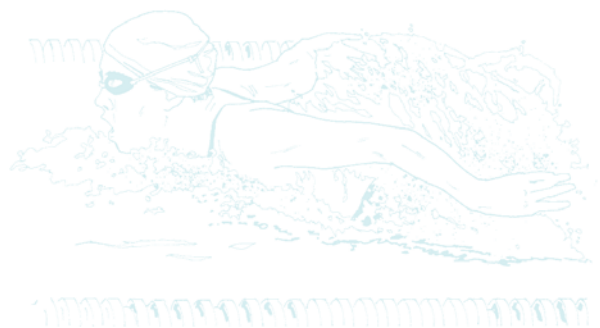
Brazos

Diferenciamos una fase acuática y una aérea. En la fase acuática



Saludinámica

COMUNICADOS MENARINI EN SALUD Y DEPORTE



ca los brazos están extendidos y los codos rotando hacia arriba. Las manos hacia fuera y 45° hacia abajo, de modo que el pulgar hace el primer contacto con el agua. Los codos llegan a flexionarse haciendo que las manos se junten debajo del cuerpo. En la mitad de la fase acuática los codos apuntan a los lados y están flexionados unos 90° , con lo que las manos casi se tocan.

Al comenzar la fase de recobro, los brazos están relajados y a la altura de los hombros. En el recobro los brazos se llevan hacia la superficie delante de la cabeza, con los codos ligeramente flexionados y tratando de llevar los brazos sin rigidez. Las manos van relajadas en un ángulo de 45° con la superficie. Los codos deben mantenerse más altos que las manos.

Piernas

Dos batidas de piernas hacia abajo por cada brazada. La primera cuando los brazos entran en el agua y la segunda cuando las manos realizan la fase de empuje de la brazada.

El movimiento de las piernas debe asegurar una propulsión continua. La primera batida se realiza

justo después de que las manos hayan entrado en el agua. Las caderas deben estar elevadas y el cuerpo en posición hidrodinámica. La segunda batida se opone al descenso de las caderas causado por las manos en su empuje hacia la superficie cuando sale la cabeza. Todo el movimiento se origina en las caderas, con las rodillas y tobillos extendidos.

Cuerpo

El cuerpo realiza un movimiento ondulatorio de delfín característico. El cuerpo debe mantenerse en posición extendida.

Respiración

Se inspira en el inicio del recobro. Se suele respirar cada dos brazadas y la cabeza debe entrar en el agua antes que los brazos.

Musculatura implicada

Técnicamente es similar al crol, y la musculatura que interviene es prácticamente la misma.

Cuerpo

➤ Músculos primarios: recto anterior del abdomen, psoas ilíaco, trapecio, oblicuos y cuadrado lumbar.

➤ Músculos secundarios: dorsal largo, esplenio del cuello, largo del cuello y de la cabeza, diafragma.