

## LOS ESTILOS

*Cuatro son los estilos predominantes en la natación: crol, espalda, braza y mariposa. El único que proporciona una efectividad por igual entre miembros superiores e inferiores, examinando la eficacia de aspectos como la propulsión es la braza. Mientras que el trabajo de piernas tiene menos importancia que la acción de brazos en las restantes especialidades.*

### CROL

Comúnmente suele ser primero en enseñarse y corresponde al más popular, teniendo su origen etimológico de la palabra "crawl" en inglés, que se refiere al verbo reptar. Es también denominado estilo libre ya que en las pruebas de este tipo el nadador puede realizar su trabajo de cualquier forma, excluyendo las categorías individuales o relevo combinado.

El inglés John Arthur Turdgen fue el responsable de introducir dicha forma en el año 1870, cuando reproducía la técnica de los pueblos originarios australianos.

La posición correcta para realizarlo es la siguiente: boca abajo y con una acción completa de ambos brazos (primero derecho y luego izquierdo) acompañados de un número considerable de patadas.

### Estilo Crol.



La palabra crol, proviene del término inglés "crawl", que significa reptar. El estilo crol es también conocido como libre en las competiciones.



En relación al reglamento se puede decir que:

-Cualquier parte del cuerpo del deportista tiene que tocar la pared al completar cada largo de la prueba, incluyendo la llegada.

-De cualquier manera el nadador tiene que tener contacto con la superficie del agua durante el desarrollo de la prueba, excluyendo los desvíos y las salidas donde podrá estar sumergido.

### ESPALDA

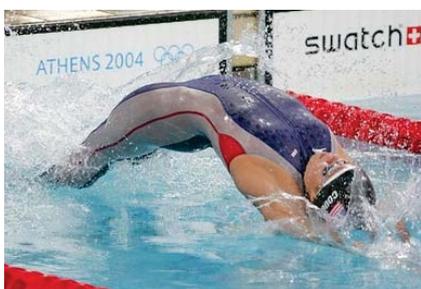
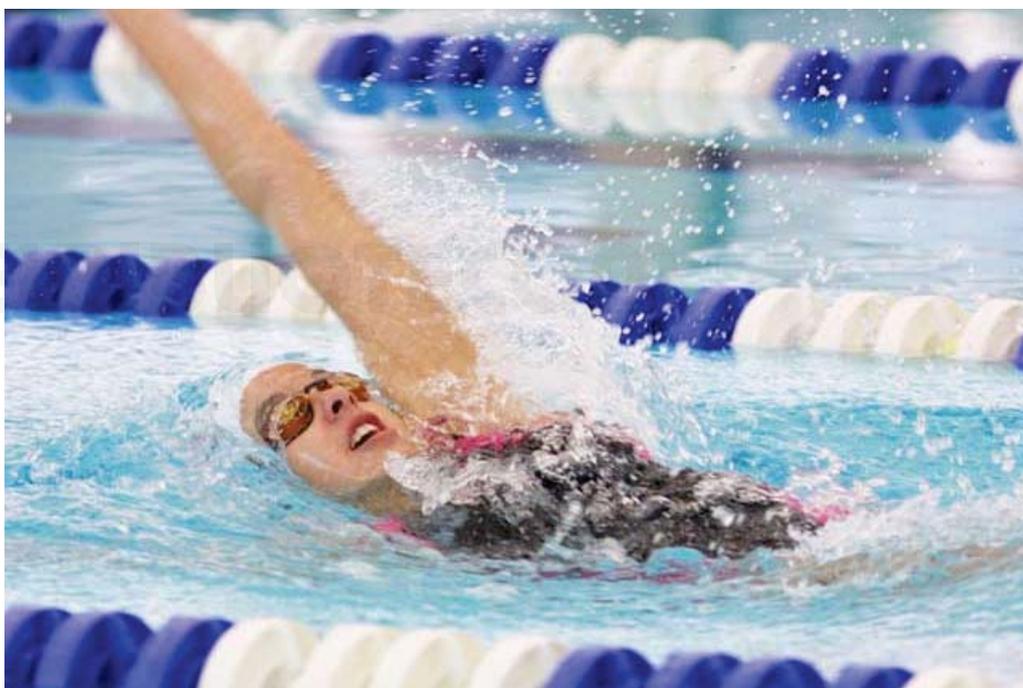
En posición dorsal (boca arriba) el nadador tendrá que realizar una tarea combinada de brazos y piernas. Dicho estilo nunca fue igual ya que por ejemplo en el año 1912 se nadaba sobre el dorso del cuerpo pero con brazada doble y patadas de bicicleta.

Con el correr de los años ha ido evolucionando hasta nuestros días a partir de cambios técnicos.

### Estilo Espalda.



EN POSICIÓN DORSAL (BOCA ARRIBA)  
EL NADADOR TENDRÁ QUE REALIZAR  
UNA TAREA COMBINADA DE  
BRAZOS Y PIERNAS.



DURANTE EL GIRO UNO TIENE QUE  
TOCAR LA PARED CON CUALQUIER  
PARTE DE SU CUERPO Y TENDRÁ  
QUE VOLVER A LA POSICIÓN DE  
ESPALDAS DESPUÉS DE  
ABANDONAR LA PARED

En cuanto a las normas que rigen en esta rama subrayamos los siguientes puntos:

En la salida, los nadadores tienen que estar sujetos a las plataformas de salida, con los pies por debajo de la superficie del agua.

-Cualquier parte del cuerpo del deportista tiene que tocar la pared al completar cada largo de la prueba, incluyendo la llegada

-Durante el giro uno podrá hacerlo sobre su vertical hacia el pecho e inmediatamente realizar una brazada sencilla o doble para iniciarlo, tocando la pared con cualquier parte de su cuerpo. Tendrá que volver a la posición de espaldas después de abandonar la pared, logrando recorrer una distancia no superior a los 15 metros por debajo del agua y con movimientos ondulatorios.

-En el punto de partida tendrá que tocar la pared en la posición de espalda, pudiendo estar totalmente sumergido en este instante.

## BRAZA O PECHO

*Corresponde al más lento entre los cuatro, más allá de que su técnica haya avanzado mucho más rápido que el resto de los estilos.*

*Para llevarlo a cabo correctamente, uno deberá encontrarse boca arriba realizando movimientos de brazos y piernas, con los hombros y las caderas coordinados (movimientos ascendentes y descendentes).*

Se podían vislumbrar dos tipos de braza hasta hace algunos años: la formal y la natural. La primera se daba en posición horizontal gracias a un movimiento de flexo-extensión del cuello. Por su parte, el segundo se identificaba por una posición menos horizontal, con las caderas más bajas y un movimiento ascendente y descendente de los hombros y caderas.

Uno de los puntos a tener en cuenta, que los diferencia del resto de los estilos, es que en la propulsión propiamente dicha (acción efectuada por las brazadas y las patadas) ambos componentes comparten el mismo porcentaje de importancia.

En este estilo, 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.



Los siguientes puntos son primordiales para tener un buen desempeño:

- No es legal girar hacia la espalda en ningún momento.
- Los movimientos de los brazos y las piernas tienen que ser simultáneos y en el mismo plano horizontal.
- Las manos tendrán que impulsarse juntas, hacia adelante, frente al pecho, hacia abajo o sobre el agua.
- Los codos se mantienen por debajo del agua, a menos que se realice la vuelta en el extremo de la piletta y la llegada.
- Las manos no pueden ir más allá de la línea de la cadera.
- En la tarea de las piernas o la patada, no están autorizados los movimientos en forma de tijera o delfín.
- Se puede romper la superficie del agua con los pies pero no seguido de un movimiento hacia abajo en forma de patada de delfín.
- En los giros y en la llegada se tiene que tocar la pared con ambas manos simultáneamente, ya sea sobre o bajo el nivel del agua.
- Durante cada período completo de brazada y patada, alguna parte de la cabeza tendrá que romper el espacio del agua.

### Estilo Pecho.



### VISTA DE ABAJO DEL AGUA ESTILO MARIPOZA



A pesar de que es el estilo más lento de los cuatro y uno de los más difíciles de aprender técnicamente, la brazada cuenta con algunas características positivas con respecto a otros estilos, algunas de las cuales son:

Mejor capacidad de orientación visual y auditiva Buena posibilidad respiratoria.

Movimientos simétricamente racionales que requieren poca fuerza y una gran autonomía de nado, entre otras.



## MARIPOSA

Incorporado en la década del 50 como una variante de la braza es el estilo más moderno. A su vez pertenece a los más exigentes en niveles de fuerza y coordinación, convirtiéndolo probablemente en el más complicado a la hora de ejercerlo.

En posición ventral se localiza al deportista, realizando movimientos de piernas y brazos muy parecidos a los hechos en el estilo crol, con ligeras variaciones y de forma simultánea. Para adquirir un perfecto movimiento se necesita una coordinación entre las extremidades superiores e inferiores.

Algo muy particular de esta especialidad es el movimiento ondulatorio (en forma de "S") del todo el cuerpo, que permite realizar la inspiración.

En cuanto a la normativa para este estilo destacaremos los siguientes puntos:

- El movimiento de brazos será simultáneo y la recuperación de estos se realizará por fuera del agua.
- El movimiento de las piernas debe ser simultáneo, aunque no es necesario que sea al mismo nivel.
- En los volteos y en la llegada se deberá tocar la pared con ambas manos simultáneamente, puede ser sobre la superficie del agua o por debajo de ella.
- Está permitido que el nadador realice una distancia no superior a los 15 metros por debajo del agua, en las salidas y en los virajes.

**ESTÁ PERMITIDO QUE EL NADADOR REALICE UNA DISTANCIA NO SUPERIOR A LOS 15 METROS POR DEBAJO DEL AGUA, EN LAS SALIDAS Y EN LOS VIRAJES.**

### Estilo Mariposa



EL MOVIMIENTO DE LOS BRAZOS ES CONTINUO Y SIEMPRE VA ACOMPAÑADO DE UN MOVIMIENTO ONDULANTE DE LAS CADERAS, EL CUAL NACE EN AL LLEVAR PARA ABAJO LA CABEZA AL MOMENTO DE ENTRAR AL AGUA, Y CULMINA CON LA PATADA, LLAMADA DE DELFÍN, ES UN MOVIMIENTO DESCENDENTE Y BRUSCO DE LOS PIES JUNTOS.

