

TECNICA DEL ESTILO CROL

POSICION DEL CUERPO: El nado crol es un estilo que se nada decúbito prono/ventral (boca abajo), aprovechando al máximo la posición hidrodinámica y coordinando alternadamente la acción de brazos y piernas, es decir, estos miembros no se encuentran nunca en un mismo punto.

FASES DE LA BRAZADA: La brazada realiza un movimiento de "S" debajo de nuestro cuerpo buscando aguas quietas para empujar.

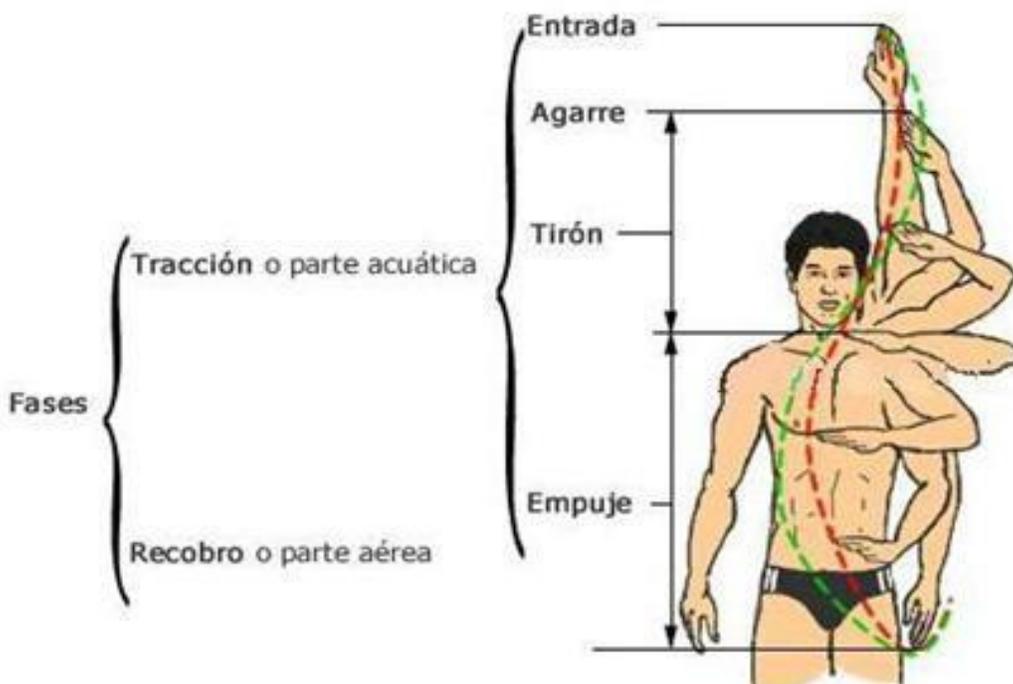
ENTRADA: La mano ingresa al agua con la punta de los dedos levemente rotada en dirección al dedo pulgar, entre la línea del hombro y la línea media del cuerpo.

AGARRE: Una vez que ingreso la mano, se encorva para agarrar el agua.

TRACCION: Luego del agarre continua la tracción. El codo se flexiona pasando por ángulo de 90° buscando aguas quietas y cercanas al cuerpo para desplazarlo.

EMPUJE: Se realiza cerca del cuerpo con la mano tensa y realizando un movimiento de impulso rápido y acelerado.

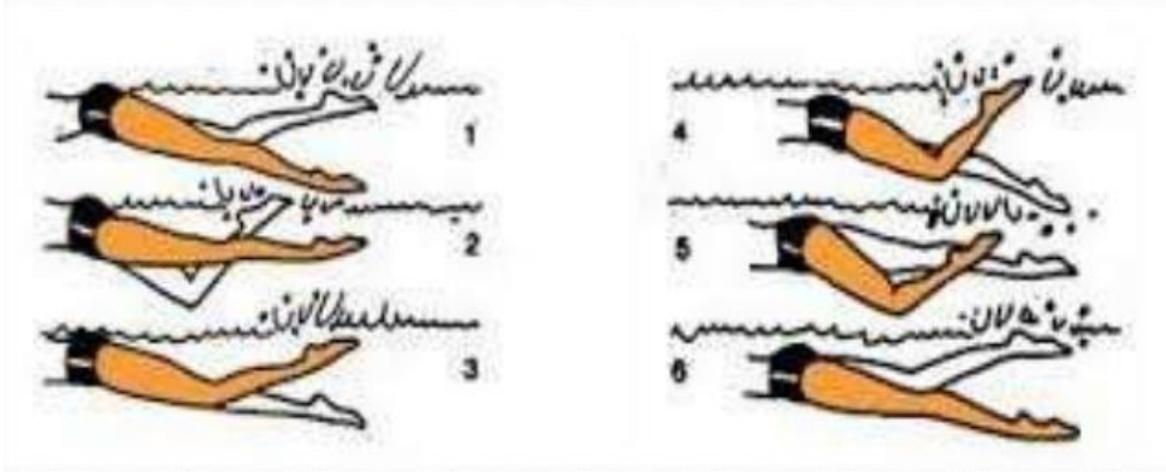
RECOBRO: Por ultimo tenemos la fase de recobro que es la que nos permite volver a retomar la fase acuática. Se realiza en la fase aérea, por fuera del agua, para volver a dar comienzo la fase acuática. El brazo debe relajarse en esta fase manteniendo el codo alto, lo que permite que el antebrazo y la mano cuelguen como péndulo.



BATIDA DE PIERNAS:

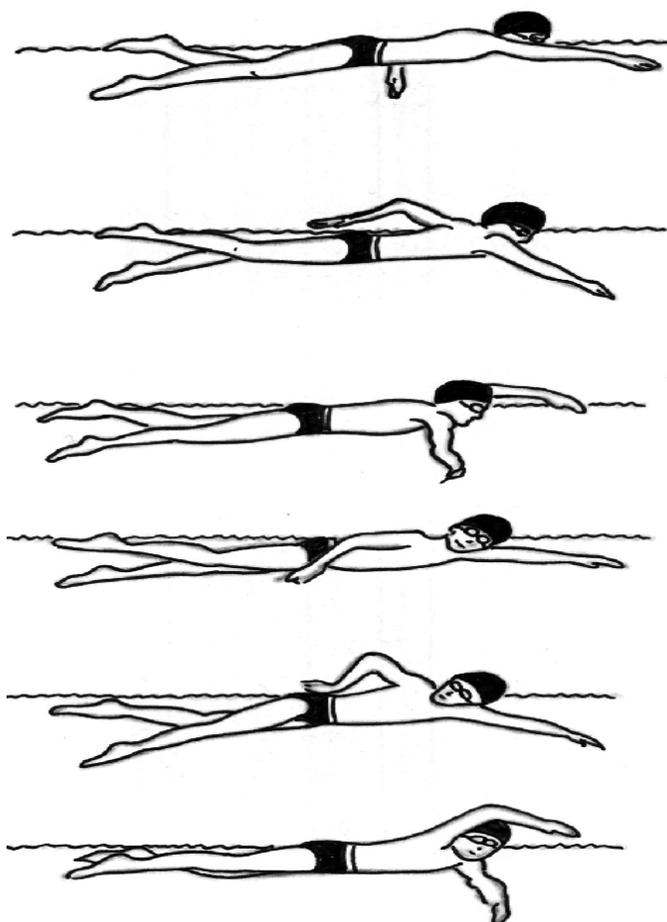
Su acción es muy importante para la coordinación global del estilo crol ya que contribuye a mantener una buena posición hidrodinámica y estabilizadora. Al igual que en la brazada, su acción es alternada, mientras una pierna se impulsa hacia abajo empujando el agua, la otra sube relajando la acción muscular para poder volver a empujar.

- La rodilla se flexiona en el momento de comenzar la acción energética del batido hacia abajo.
- Los pies no deben salir del agua.
- la fase descendente del batido, con una extensión energética de las piernas hacia abajo manteniendo los pies en extensión plantar



LA RESPIRACION

La respiración debe ser coordinada con el resto de las acciones del estilo. Se realiza al momento en el que el brazo del lado hacia el que voy a respirar está terminando la fase acuática para comenzar el recobro como en el dibujo 5. Tomamos aire por la boca cuando la cabeza rota hacia el costado y cuando esta vuelve al agua a su posición inicial lo vamos soltando por boca y nariz generando borbujiitas para tener los pulmones vacíos al momento de volver a tomar el aire por boca.



TECNICA DEL ESTILO ESPALDA

Al igual que el estilo crol este es un estilo alternado. Los brazos nunca se encuentran en un mismo punto. Cuando un brazo entra en el agua el otro se encuentra en la fase de empuje.

POSICION DEL CUERPO: Este estilo se nada en posición decúbito supino/dorsal. El cuerpo se mantiene derecho con las piernas ligeramente más abajo que la parte superior del cuerpo, para que puedan trabajar adecuadamente. Es importante mantener el cuerpo oscilando alrededor del eje horizontal mientras nadas para asegurar un adecuado movimiento del brazo. La cabeza y el cuello deben estar relajados con el mentón ligeramente hacia abajo. El cuello debe mantenerse derecho y el pecho y la panza fuera del agua. El nivel del agua debe estar por debajo de las orejas con la cara libre de agua.

FASES DE LA BRAZADA

Entrada: El brazo entra en el agua completamente extendido, entre la línea del hombro y la línea media del cuerpo.

Hay una pequeña flexión de la muñeca para que la entrada de la mano se efectúe antes que el brazo.

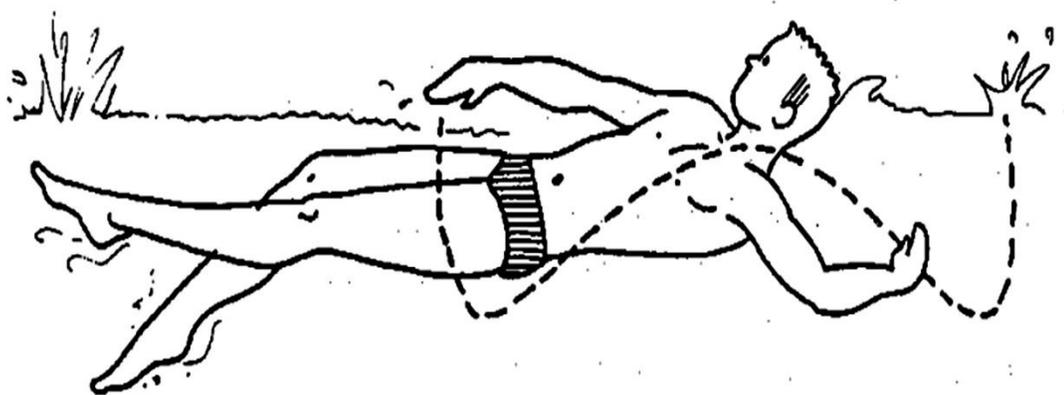
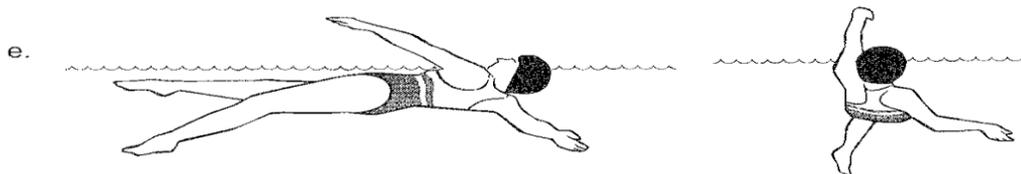
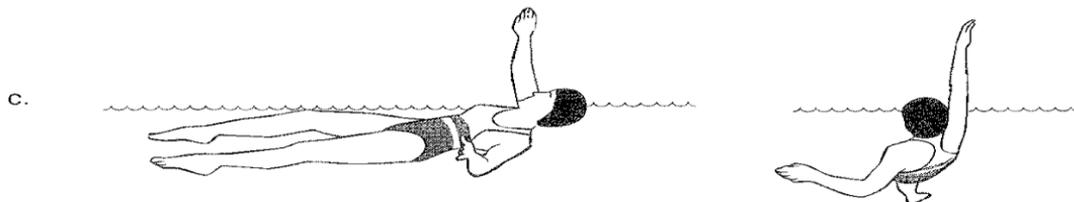
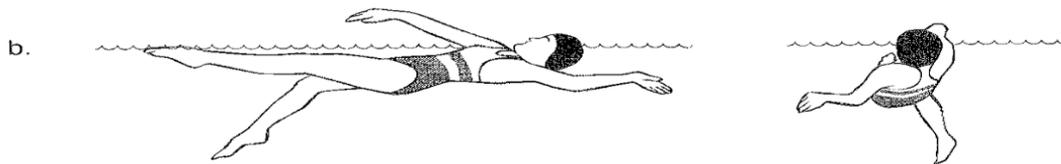
Las palmas miran hacia fuera y el dedo meñique entra en primer lugar.

Agarre: La mano se encorva colocándose en mejor posición para una buena propulsión. La trayectoria de la mano es hacia abajo y afuera. El brazo permanece estirado.

Tracción: Mantener el brazo justo bajo la superficie cerca del cuerpo, con la muñeca firme y los dedos juntos. El codo se mantiene dirigido hacia el fondo y alcanza su máxima flexión (90º) al llegar a la altura de los hombros. En este punto finaliza la fase.

Empuje: Comienza a partir de la máxima flexión del codo, a terminar la tracción. La trayectoria de la mano será hacia atrás y abajo. Debemos ejercer un aumento progresivo de la velocidad de la mano. El empuje termina con la palma de la mano mirando hacia el muslo.

Recobro: Comienza cuando termina el empuje con el brazo estirado al lado del cuerpo. Por acción del rolido, el hombro sale fuera del agua. El brazo extendido y la mano relajada. (En primer lugar sale el dedo pulgar). Subimos la mano hacia arriba y al por encima del hombro la palma de la mano mira hacia afuera favoreciendo la fase de entrada al agua con el dedo meñique.



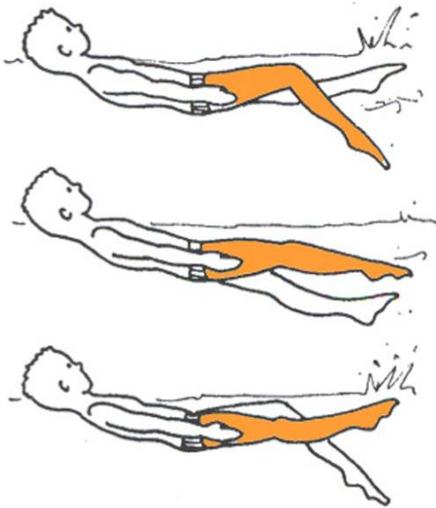
Visión lateral.

BATIDA DE PIERNAS

La patada es muy similar a la del estilo crol, alternando un movimiento de aleteo doblando las rodillas y estirando los empeines. La patada se inicia desde las caderas (acción látigo). Batir alternativamente arriba y abajo, girando los dedos de los pies adentro. Mantener las rodillas bajo la superficie. La patada hacia abajo se hace con la pierna estirada.

El batido sirve para dos propósitos:

- **Estabilidad:** te ayudan a mantener una buena posición flotante en el agua, contrarrestando la acción negativa lateral de los brazos.
- **Propulsión:** proporcionan una propulsión hacia delante mayor que en el estilo crol.



Respiración: Inspirar por la boca al recobrar un brazo y espirar por la boca y nariz al recobrar el otro brazo.

ACTIVIDAD:

1) LEER Y ANALIZAR CADA FASE DE LOS ESTILOS. ESTE MATERIAL TEÓRICO DEBEN TENERLO EN LA CARPETA, IMPRESO O COPIADO.

2) RESPONDER:

A- ¿A QUÉ ESTILO CORRESPONDE? ¿EN MOMENTOS O FASES SE ENCUENTRA CADA BRAZO?

1-



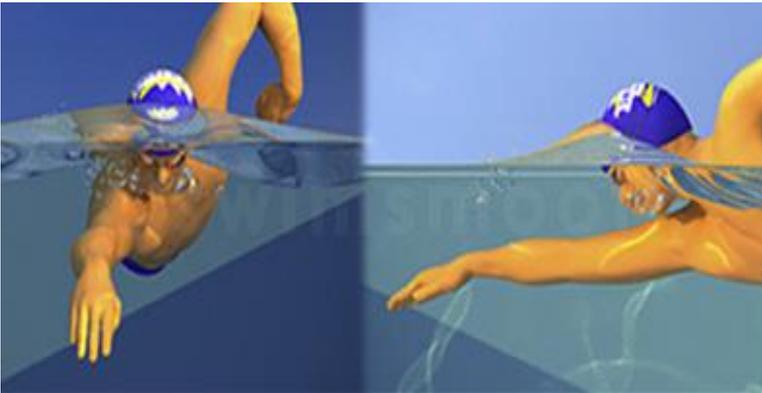
2-



3-



4-



B) DESCRIBE TODO LO QUE PUEDES OBSERVAR SOBRE EL ESTILO Y LAS FASES EN LAS SIGUIENTES IMÁGENES.

1)



2)

