

## **EJERCICIOS DE LOS 4 ESTILOS**

### **1. CROL**

- 1.1 BRAZOS
- 1.2 PIERNAS
- 1.3 POSICIÓN DEL CUERPO
- 1.4 POSICIÓN DE LA CABEZA
- 1.5 COORDINACIÓN

### **2. ESPALDA**

- 2.1 BRAZOS
- 2.2 PIERNAS
- 2.3 POSICIÓN DEL CUERPO
- 2.4 POSICIÓN DE LA CABEZA
- 2.5 COORDINACIÓN

### **3. BRAZA**

- 3.1 BRAZOS
- 3.2 PIERNAS
- 3.3 POSICIÓN DEL CUERPO
- 3.4 POSICIÓN DE LA CABEZA
- 3.5 COORDINACIÓN

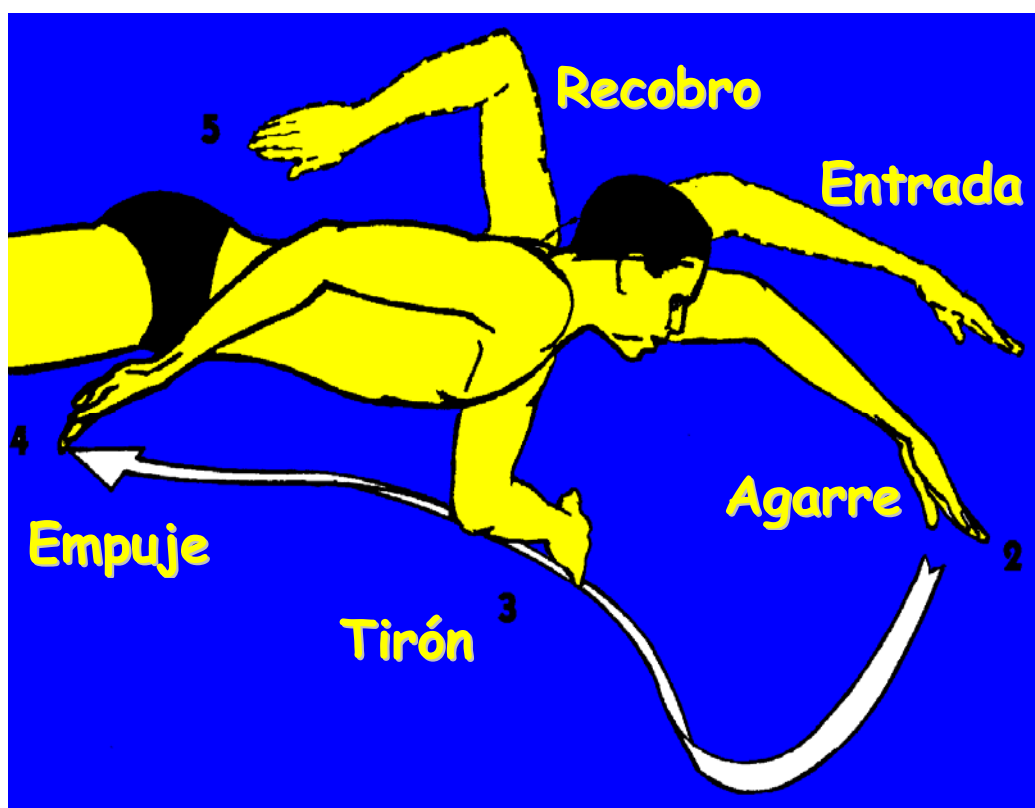
### **4. MARIPOSA**

- 4.1 BRAZOS
- 4.2 PPIERNAS
- 4.3 POSICIÓN DEL CUERPO
- 4.4 POSICIÓN DE LA CABEZA
- 4.5 COORDINACIÓN

## 1. CROL

### 1.1 BRAZOS

En las brazadas de crol hay que vigilar la entrada de la mano en el agua, estirar el brazo adelante antes de empezar el agarre, realizar el agarre con el codo cerca de la superficie, en el tirón se debe buscar profundidad con la mano para intentar “tirar” de las aguas muertas, y en el empuje se debe hacer hincapié en que empujen todo lo atrás posible. Todo el movimiento debe hacerse de forma acelerada. El recobro lo tienen que realizar de manera que flexionen el codo y lleven la mano “cerca” del cuerpo.



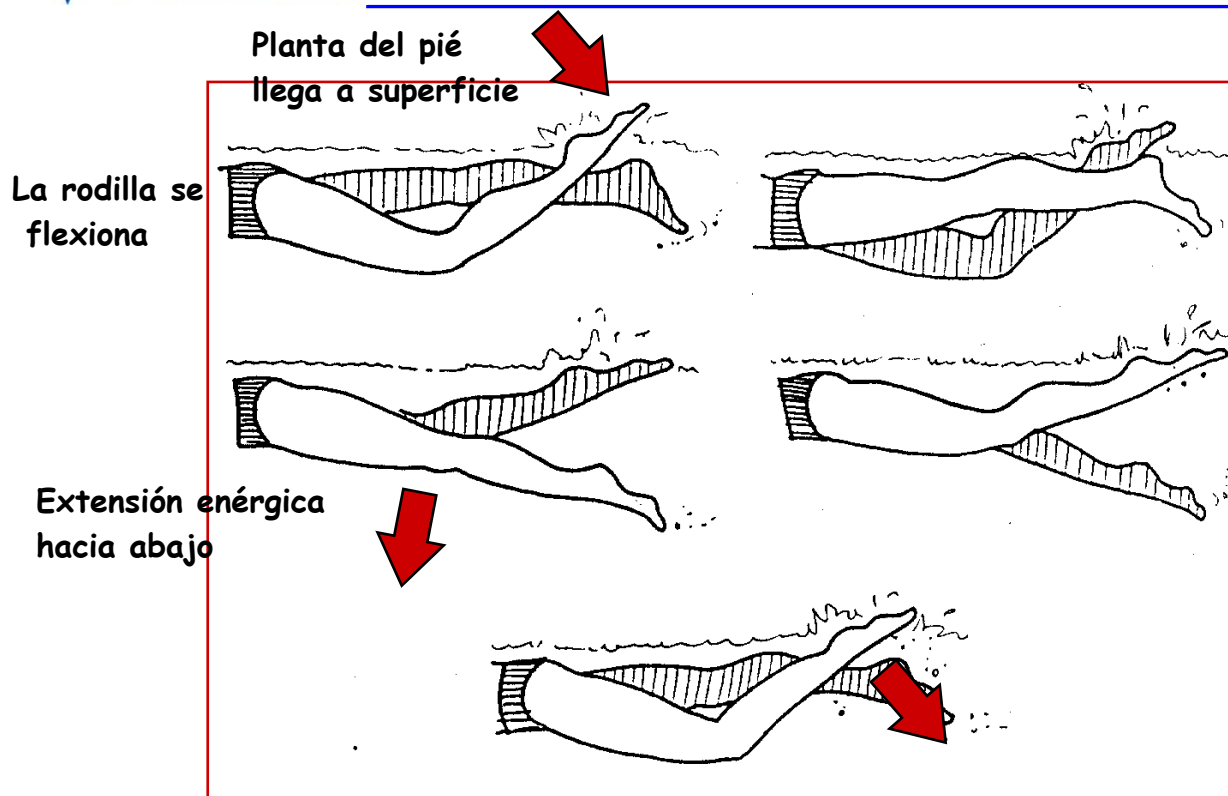
Ejercicios:

- El primero de los ejercicios debería de ser la explicación de la técnica y sus diferentes fases fuera del agua, para posteriormente pasar a realizarlo dentro. Sería idóneo que se pudiesen ver así mismos realizando la técnica fuera del agua ante un espejo.
- Nadar con un solo brazo (para focalizar el error que se realiza), con/sin pull, con recobro acuático, tocándose el hombro con el pulgar, cambiando de brazo cada “x” brazadas, con cabeza fuera...

- Nadar solo de brazos con/sin pull, con cabeza fuera o dentro... tocándose el hombro con el pulgar, con puños o cuchillo, solo realizando una parte de la brazada, con recobro acuático...
- Con puños o cuchillo (disminuye resistencia). Este ejercicio se puede realizar también de manera que hagan la entrada y el agarre con los puños cerrados y el tirón y el empuje con la mano normal.
- Solo realizar el tirón y el empuje. Se puede hacer con/sin pull, con cabeza fuera/dentro, solo con un brazo y cambiar cada "x" brazadas o largos...
- Fase acuática completa y se realiza el recobro acuático. Se puede realizar con respiración normal, con cabeza fuera, respirando hacia delante, con un solo brazo, con/sin pull, cambiando de brazo cada "x" brazadas o largos, con puños/cuchillo.
- Con un brazo quieto en la entrada y el otro quieto también en el empuje. Se ha de estar en posición lateral. Se trata de cambiar esa posición lateral al otro lado cada largo, cada 6, 4, 2... batidos. En el ejercicio se debe realizar la fase acuática con el brazo que estaba en la entrada y el recobro con el que estaba en el empuje. Se puede realizar este ejercicio con/sin pull, con recobro acuático, realizando solo una parte de la brazada (tirón y empuje por ejemplo) o haciendo hincapié en el recobro (tocándose el hombro con el pulgar)... se puede realizar con puños o cuchillo...
- Punto muerto o scooter, con/sin pull, con puños o cuchillo, cambiando cada largo o de brazo cada "x" brazadas, con recobro acuático, tocándose con el pulgar en el hombro (recobro), etc.

## 1.2 PIERNAS

En las piernas hay que tener en cuenta que han de ser con gran amplitud, que se han de hacer a gran frecuencia (mucha velocidad de movimiento), para que sean mínimamente propulsivas y estabilizadoras, y que los pies no han de salir del agua, ya que en el aire no nos propulsamos.

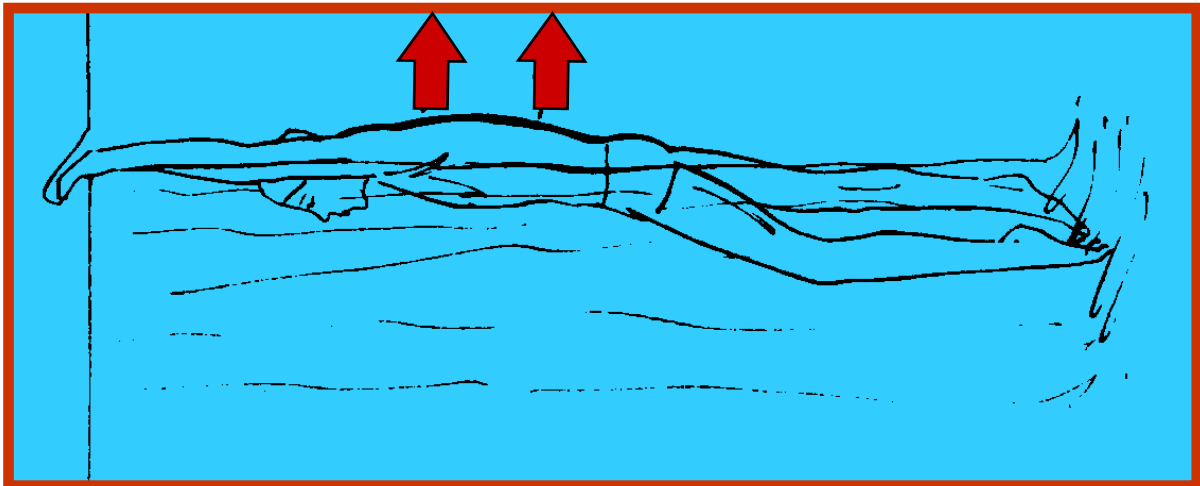


#### Ejercicios:

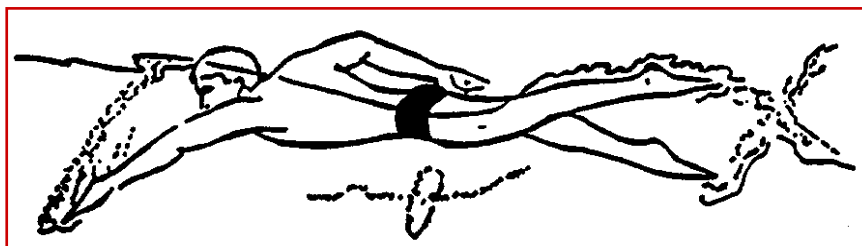
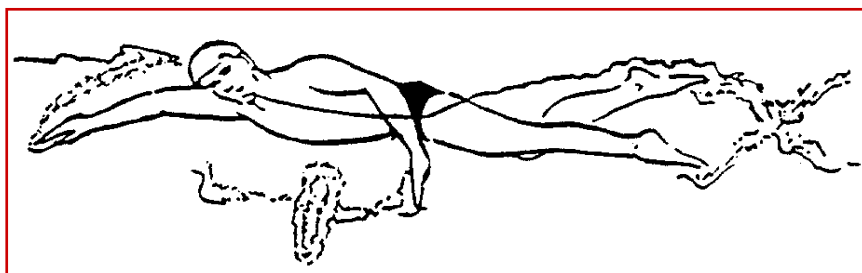
- Explicación y ejercicios fuera del agua para que se vean los pies y adopten la posición correcta de piernas y pies, a la vez que ven la correcta amplitud y velocidad.
- Batidos normales, también con/sin material, compaginando con respiración, cabeza fuera/dentro, en contra de la pared, cambiando la posición de la cabeza, etc.
- Batidos en inmersión, boca arriba, boca abajo, laterales, con/sin material, con los brazos adelante/a los lados del cuerpo/ hacia abajo/ abiertos/ etc...
- Piernas en vertical, con brazos arriba/a los lados/abajo, apoyados en materia...
- Empujar únicamente mediante piernas a un compañero, a material, etc...
- Hacer variaciones de velocidad y de amplitud, cada "x" patadas, cada largo, cambio entre amplitud y velocidad, con las piernas por fuera/dentro del agua...
- Batido de piernas con/sin aletas, con/sin material variando la amplitud y velocidad, con piernas dentro/fuera del agua, con diferentes posiciones de cabeza, en inmersión. Empujar con aletas a un compañero/material...

### 1.3 POSICIÓN DEL CUERPO

Hay que tener en cuenta que la posición del cuerpo ha de ser lo más paralela al agua que se pueda, rompiendo la superficie con la cabeza. Se ha de conseguir que los pies rocen o rompan (con la punta de los pies) la superficie con “facilidad”. Eso proporcionará al alumno una posición hidrodinámica correcta y una resistencia menor.



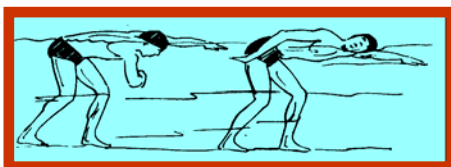
En cuanto al nado, ha de haber un pequeño rolido que ha de ser el mismo cuando respira el alumno que cuando no respira, es decir que el hecho de girar la cabeza a la hora de respirar no tiene que condicionar a todo el cuerpo de tal manera que se gire más de la cuenta y eso haga que varíe el recorrido de la brazada.



Notad que en estas dos imágenes el rolido o rotación del cuerpo es exactamente la misma, independientemente de la respiración.

Ejercicios:

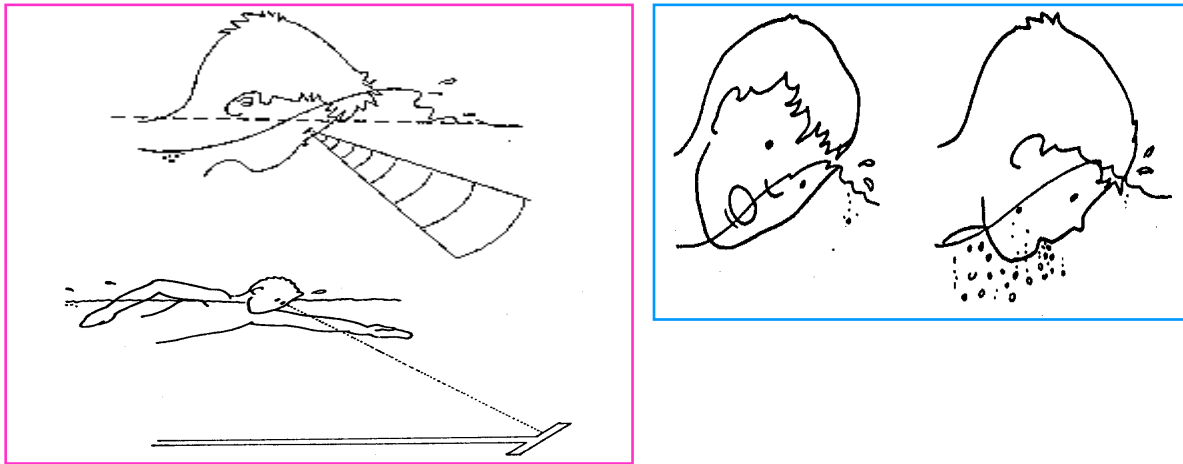
- Primero se debería de practicar el rolido y la posición del cuerpo fuera del agua, y si fuese posible delante de un espejo para que pudiesen observarse. Es bueno que cierren los ojos al practicarlo y decirles que paren en una posición y que abran los ojos, para que se den cuenta que está mal y vean en que fallan.
- Apoyados en el fondo de la piscina de manera que se tengan que inclinar hacia delante para que practiquen el rolido. Se puede realizar con un solo brazo, cambiando la respiración, con la cabeza fuera/dentro, en punto muerto, con puños, etc...



- Apoyados en la pared con las manos, intentar sacar lo máximo posible la espalda solo con la acción de piernas, luego con/sin tabla, con punto muerto, con la cabeza dentro/fuera del agua, etc...
- Nadar en punto muerto pero parando los brazos 3 segundos (o más según queramos) con un brazo estirado adelante (en el agarre) y otro pegado a la pierna (en el empuje). Hacer hincapié en el rolido y respiración. Se puede hacer con/sin material, cambiando el estilo de las piernas, etc...
- Batidos de crol, con/sin tabla alternando la respiración lateral con la frontal, variando la posición de los brazos (vigilar la posición y el rolido).
- Nadar en punto muerto, con puños, con cabeza fuera/dentro, cambiando orientación de respiración, con recobro aéreo/acuático o alternando, con/sin material...

#### 1.4 POSICIÓN DE LA CABEZA

La cabeza ha de situarse ligeramente elevada y con la vista hacia delante y hacia abajo, de manera que al respira gire y quede mirando ligeramente hacia delante y a un lado (cuidado con que miren hacia el techo y hacia atrás ya que les hace girar o rotar demasiado y por lo tanto la fase de agarre y tirón del brazo será con una trayectoria errónea).

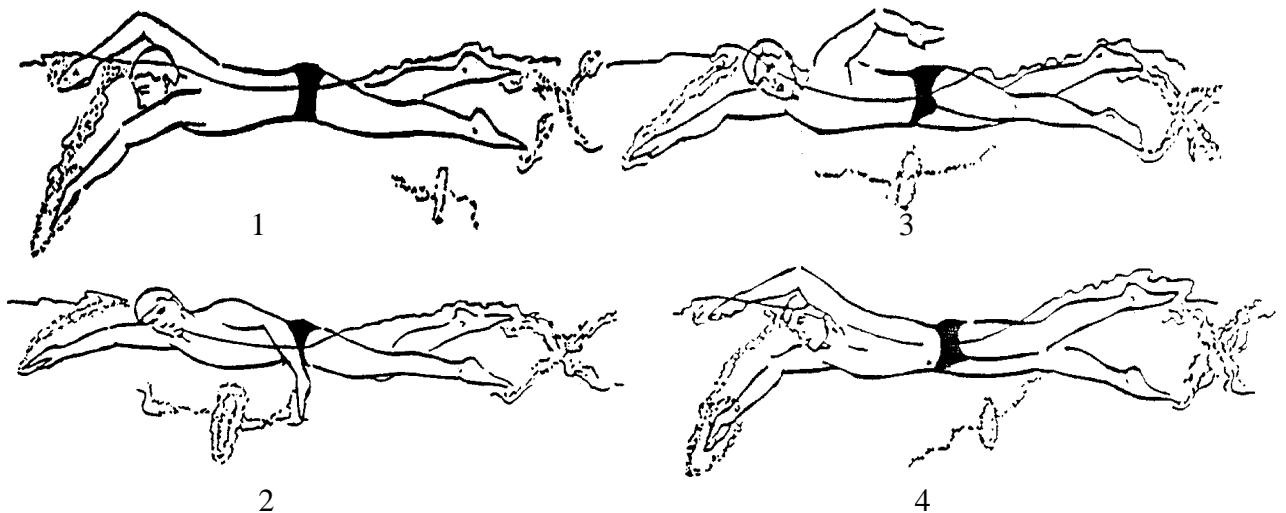


#### Ejercicios:

- Explicación fuera del agua de cómo tienen que llevar la cabeza, como han de girarla y hasta donde les ha de llegar el agua cuando la giren. La progresión sería corregirles fuera del agua, luego apoyados en el bordillo dando pies, luego con tabla.
- Una vez que lo han cogido se practica en punto muerto/scooter, con/sin material, con nado lateral, con piernas a otro estilo, con recobro acuático, en punto muerto pero respiración contra-lateral, solo con ciertas partes de la brazada...

### 1.5 COORDINACIÓN

La coordinación es fundamental para poder nadar un correcto crol. Los brazos “casi” coinciden en la entrada y el agarre, pero sin embargo cuando uno está preparado para salir del agua después del empuje, el otro está comenzando. Casi se juntan debido a que el brazo va más rápido por fuera del agua (sin resistencia) que por dentro. La cabeza se ha de girar justo antes de que haya salido el brazo que ha finalizado el empuje y se ha de volver a girar para meterlo dentro del agua antes de que el brazo entre en el agua.



Ejercicios:

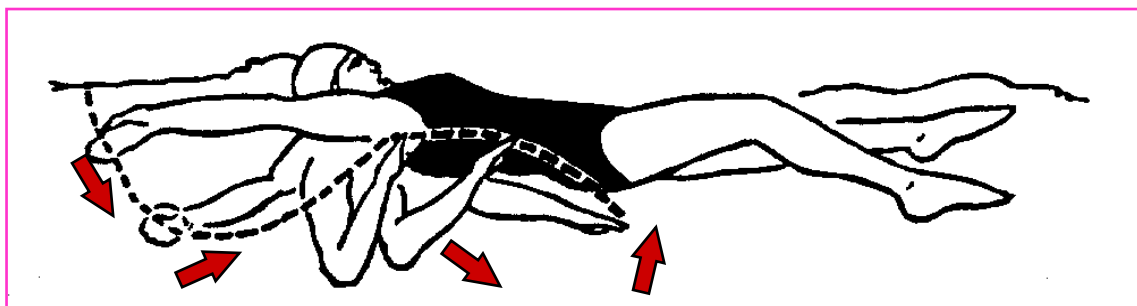
- Explicación fuera del agua y práctica dentro del agua pero apoyados con los pies en el fondo de la piscina. En la práctica de estos ejercicios el monitor ha de “manipular” la técnica de los alumnos para que se den cuenta de lo que hacen bien y mal.
- Práctica por parte de los alumnos delante de un espejo con/sin “manipulación” del monitos y con/sin los ojos abiertos.
- Nadar con/sin pull, respiración frontal/bilateral, focalizando la atención en el punto de coordinación de la inspiración con la entrada/salida de la mano.
- Nado con punto muerto/scooter de 1 brazo (4,3,2 brazadas) cambiar cada 2,3... brazadas. Con/sin puños, realizar solo una parte de la brazada de manera que se coordine el final de un brazo con la entrada y comienzo del otro, con cabeza dentro/fuera. Con/sin material...

- Remadas con un brazo en el empuje y otro en la entrada, y cambiar de brazo cada “x” remadas o largos..., con cabeza dentro/fuera, en vez de remadas con/sin puños, scooter, con/sin material.
- Todos estos ejercicios convendría realizarlos cambiando la longitud de la brazada, con trayectorias correctas y erróneas, cambiando la velocidad de movimiento de los brazos y las piernas, mediante la realización de juegos...

## 2. ESPALDA

### 2.1 BRAZOS

El brazo entra extendido en el agua. Luego se flexiona gradualmente hasta un máximo de aproximadamente 90° cuando la mano pasa por la línea de los hombros. Desde aquí, el codo se extiende y la mano termina la brazada con un movimiento circular hacia los pies y abajo hasta un punto por debajo de las caderas para a continuación cambiar de orientación y mirar hacia atrás arrimándose para sacar el brazo a la superficie.



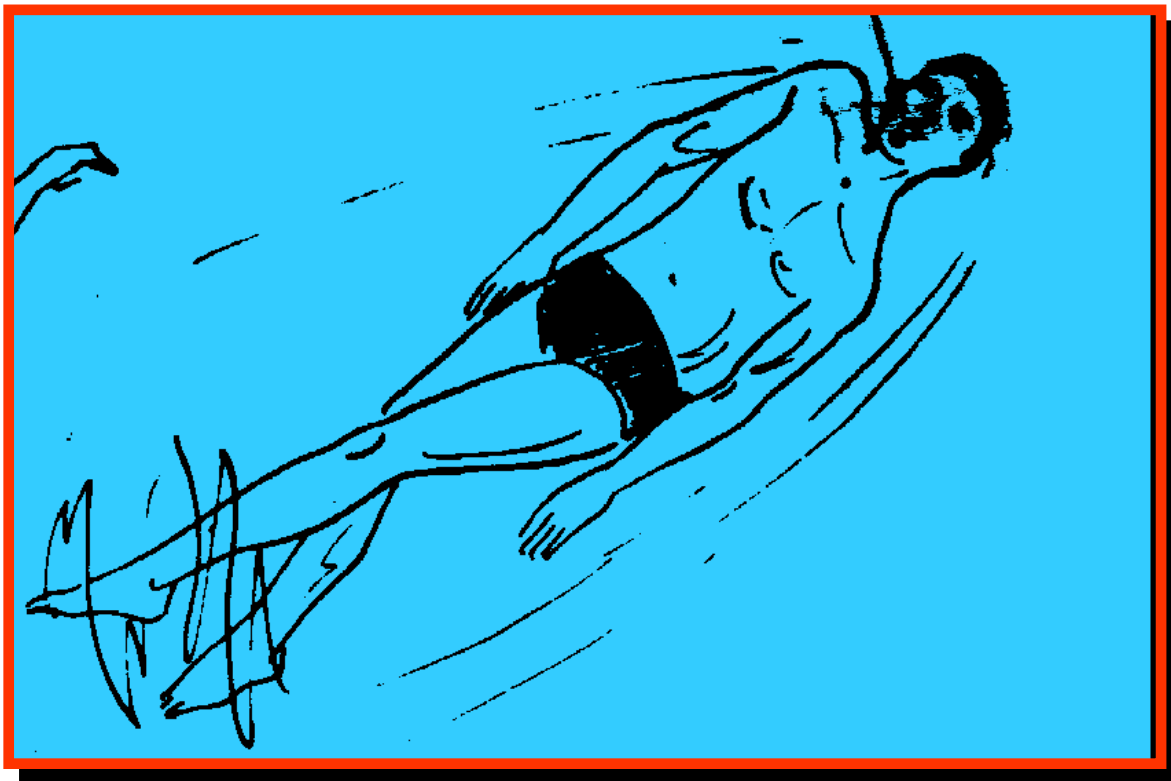
Ejercicios:

- Explicación del movimiento fuera del agua de pie. También tumbados sobre el suelo explicación con “manipulación” del tirón y del empuje (ultima parte de la brazada). Sería idóneo que se viesen y practicasen delante de un espejo con los ojos abiertos y cerrados.

- Nadar con los dos brazos a la vez (espalda doble), se puede realizar con/sin material, con/sin puños, solo el tirón y empuje, con recobro acuático, con/sin piernas a otro estilo...
- Punto muerto pero en vez de realizarlo parando el brazo arriba (en la entrada) tiene que estar parado abajo, de manera que se favorece el rolido. También se puede realizar este ejercicio pero sin fase acuática, o sea todo el recorrido por el aire, tanto la ida del brazo (hasta la entrada) como la vuelta (deshacer el movimiento hasta el empuje). Igual pero todo con fase acuática. Se puede con/sin material, realizando “x” veces con cada brazo, o cambiando cada “x” brazadas. Con piernas del mismo/otro estilo, con la barbilla al pecho o demasiado hacia atrás...
- El mismo que el anterior pero en vez de tener el brazo parado en el empuje se puede tener quieto fuera del agua a cierta distancia de la superficie. Todo lo demás ídem.
- Nadar solo de brazos para focalizar la atención en estirar bien los brazos, en la entrada de la mano al agua y en el recorrido subacuático. Variando la posición de la cabeza, en scooter/punto muerto, con puños/cuchillo, con trayectorias correctas/incorrectas, variando la velocidad de los brazos...
- Realizar solo una parte de la brazada (tirón y empuje) con recobro acuático, de manera simultanea/alternativa, con piernas a otro estilo, solo con un brazo, cambiando cada “X” brazadas/largos, con mayor/menor velocidad, con puños/cuchillo, con/sin material, punto muerto/scooter, con un brazo fuera, cambiando la posición de la cabeza...

## 2.2 PIERNAS

Las piernas de espalda han de ser iguales a las de crol pero con la diferencia de que el alumno está boca arriba. Han de hacer “hervir” el agua pero sin que los pies salgan de ella, ya que si no se estarán “apoyando” en el aire. Habrá que hacer hincapié en que deben de ser con gran amplitud y a una velocidad alta, de manera que les sirva de propulsión, de estabilizadoras y para adoptar una correcta posición en el agua.



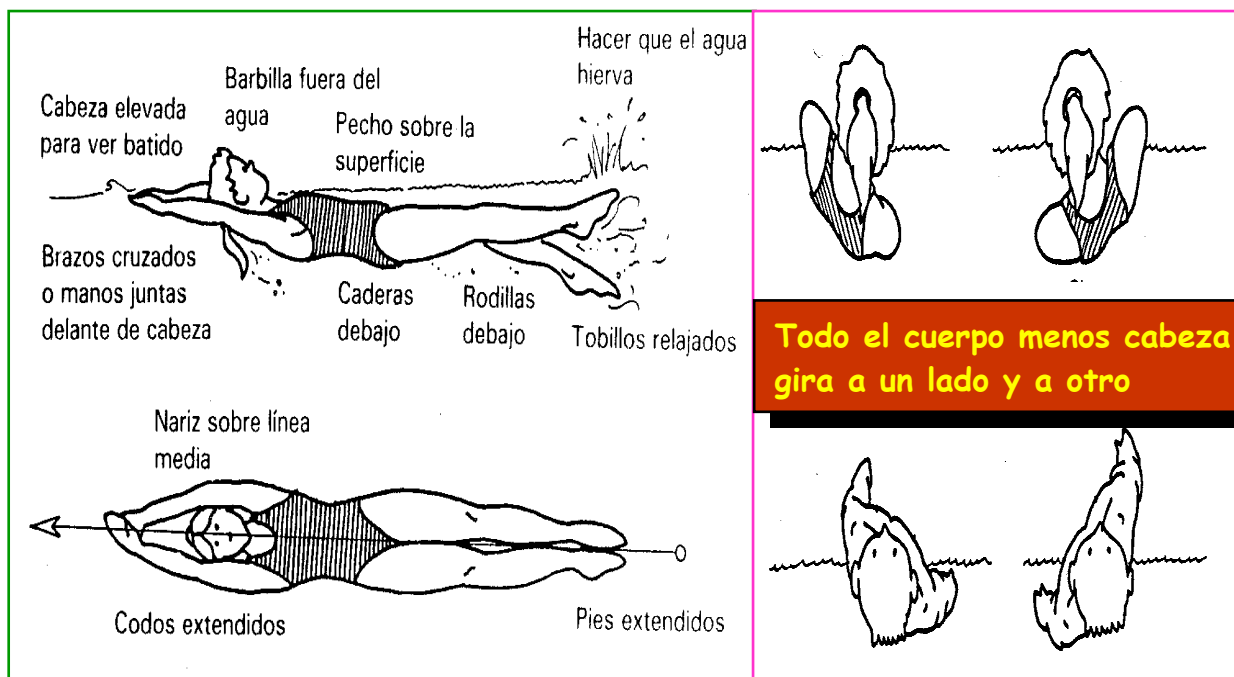
### Ejercicios:

- Explicación de las piernas fuera del agua con las diferentes amplitudes y velocidades que pueden llevar. Un paso intermedio podría ser lo mismo pero en el bordillo, para que se den cuenta de hasta donde tienen que subir o bajar los pies para que no los saquen del agua, práctica de las diferentes velocidades.
- Batidos normales, cambiando la velocidad y la amplitud, en contra de la pared, con/sin material, girando la posición del cuerpo, sacando en exceso los pies del agua, variando la posición de la cabeza, cambiando el estilo de pies cada “x” patadas o largos, con los brazos a lo largo del cuerpo o extendidos a lo largo del cuerpo, con los brazos fuera del agua, piernas submarinas...

- Empujar a un compañero, colchoneta o en forma de juego pero solo con las piernas de espalda, con la cabeza en diferentes posiciones, con los brazos dentro del agua pero en diferentes posiciones (para que se den cuenta de la resistencia que les ofrece su propio cuerpo).
- Piernas de espalda pero sentados sobre una tabla o churro, empujando a un compañero o material, arrastrar material en vez de empujarlo, ir de piernas de espalda hacia un lugar mientras un compañero le lanza algo de material...
- Piernas con/sin aletas, más o menos rápidas y con mayor/menor amplitud, sacando/o no los pies de agua, variando la posición del cuerpo (boca arriba o hacia los lados para ir ensayando la posición del cuerpo) cada "x" patadas.

### 2.3 POSICIÓN DEL CUERPO

Ha de ser lo más estirada posible y con todos los segmentos del cuerpo (cabeza, hombros, cadera y piernas) cercanos a la superficie, de manera que se ofrezca la menor resistencia posible al avance. Cuando se está realizando el nado completo, el cuerpo no se queda plano o paralelo a la superficie del agua, sino que este la rompe de manera que el hombro contrario al brazo que realiza la entrada al agua está rotando sobre el eje longitudinal hacia la superficie y el brazo que realiza la entrada se hunde buscando las aguas "muertas" o "duras".

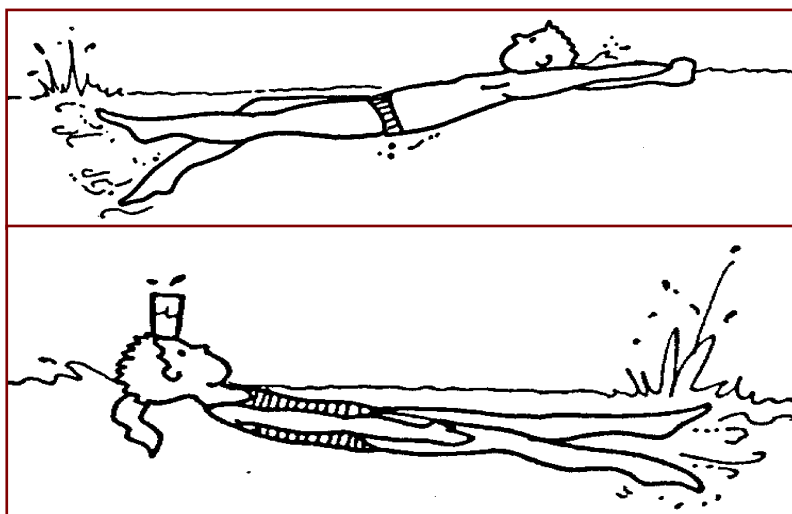


Ejercicios:

- Explicación fuera del agua, estando los alumnos tumbados en el suelo, de cómo debe ser el movimiento de giro de todo el cuerpo sobre el eje longitudinal, menos la cabeza que permanece mirando al techo.
- Piernas con el cuerpo “girado” (o sea piernas laterales pero cabeza mirando al techo) cambiar de lado cada “x” patadas, cambiar de lado con la acción del brazo correspondiente, cambio de lado pero con recobro subacuático, con/sin puños/cuchillo, a mayor/menor velocidad, cambio de posición del cuerpo pero submarino...
- Ídem al anterior pero con un brazo parado a mitad del recorrido aéreo (o a mitad del recobro), con/sin material...
- Punto muerto/scooter (parando el brazo pegado al cuerpo) cambiar cada “x” brazadas/largos de brazo, cambiando el estilo de las piernas, cambiando la posición de la cabeza, con/sin material (solo acción de brazos), arrastrando algo de material/compañero...
- Cambios de posición del cuerpo mediante nado submarino con diferentes tipos de piernas, posición de brazos y cabeza, cambios de amplitud y velocidad (de pies y brazos) piernas por dentro y por fuera, giros completos del cuerpo hacia un lado y otro...

#### 2.4 POSICIÓN DE LA CABEZA

La cabeza ha de estar en todo momento mirando hacia “arriba” o al techo, no hace falta que sea una mirada perpendicular al techo, basta con que se mire oblicuamente.

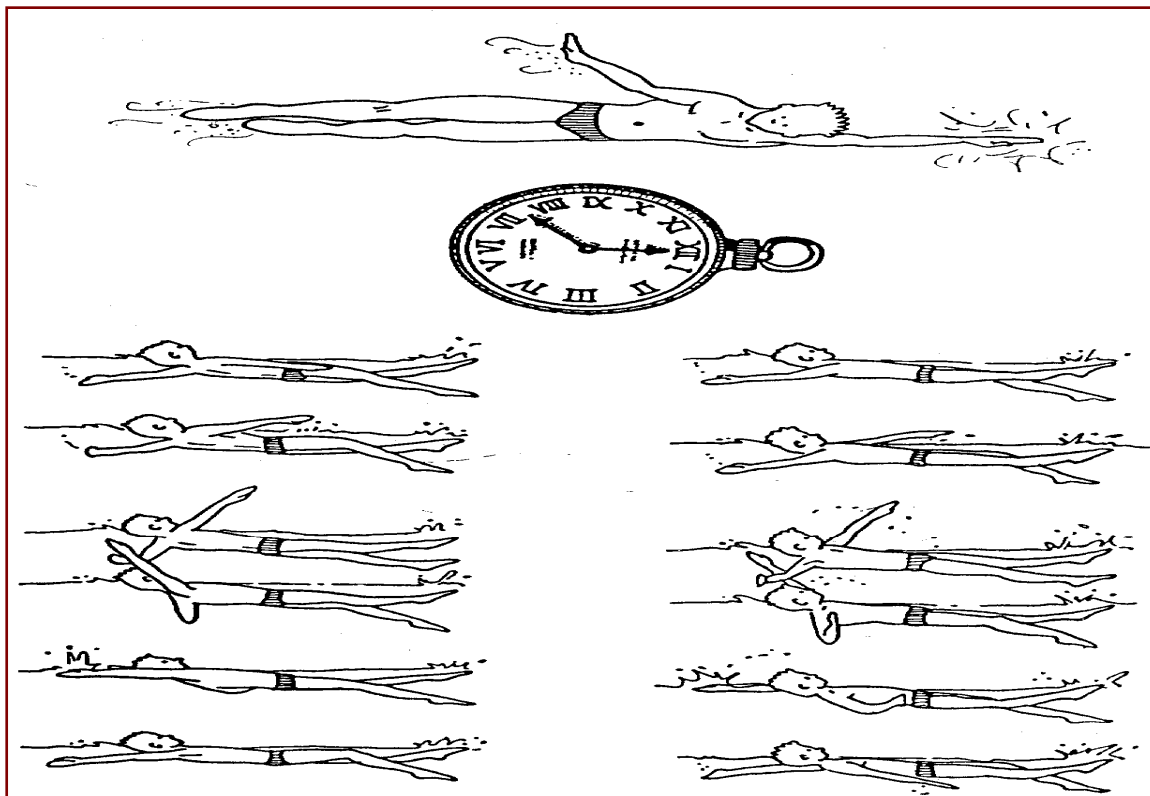


Ejercicios:

- Explicación fuera del agua mediante “manipulación” del monitor. Poner la cabeza en diferentes posiciones para que el alumno capte mejor su esquema corporal y se construya una buena auto imagen.
- Con solo piernas, realizar largos con la cabeza en diferentes posiciones (muy atrás, muy pegada al pecho, mirando hacia un lado, mirando hacia el otro...) con cambio de estilo de piernas, cambio de posición de la cabeza en el mismo largo, con piernas submarinas, mientras da piernas permanecer con la mirada fija en un objeto fijo/o móvil...
- Nadando a espalda, realizar diferentes posiciones de cabeza, permaneciendo con la mirada fija en un objeto fijo/móvil o ir cambiando la mirada cada “x” brazadas a uno u otro lugar determinado, lo mismo pero cambiando el estilo de piernas, con los dos brazos a la vez (espalda doble), con punto muerto/scooter, con puños/cuchillo, nadando de lado y cambiar de brazo cada “x” brazadas de manera que cambio la posición de cabeza...
- Fijar la cabeza con algo de material (pull o similar) para que mantengan todo el rato la cabeza en el mismo sitio. Nadar espalda doble, con un brazo, punto muerto/scooter, cambiando de brazo cada “x” brazadas, con puños/cuchillo, nado con recobro subacuático, brazos de espalda y piernas de otra cosa, realizar solo una parte del recorrido de la brazada (tirón y empuje)...
- Pasar de estar nadando a crol a espalda pero solo pies, de manera que cada vez que se realice el cambio se ponga la cabeza en una determinada posición, es decir la primera vez la cabeza mirando al techo, la segunda la cabeza pegada al pecho, la tercera mirando a un lado... Lo mismo pero en vez de solo pies, nado completo, con puños/cuchillo, con punto muerto, con nado o pies laterales, cambiando cada “x” brazadas, una vez a toda velocidad y otra suave...

## 2.5 COORDINACIÓN

Como todo deporte la espalda tiene su propia coordinación, que es lo más importante para poder aprovechar todas las fuerzas que se pueden ejercer sobre el agua. Cuando un brazo ha realizado la entrada y está comenzando el agarre, es cuando el otro ha terminado de hacer el empuje y se dispone a salir del agua, o sea que en este momento se encuentran los dos brazos dentro del agua. Los dos brazos se encuentran en la mitad del recorrido, es decir que cuando uno está en la mitad del recorrido acuático el otro está en la mitad del aéreo.



#### Ejercicios:

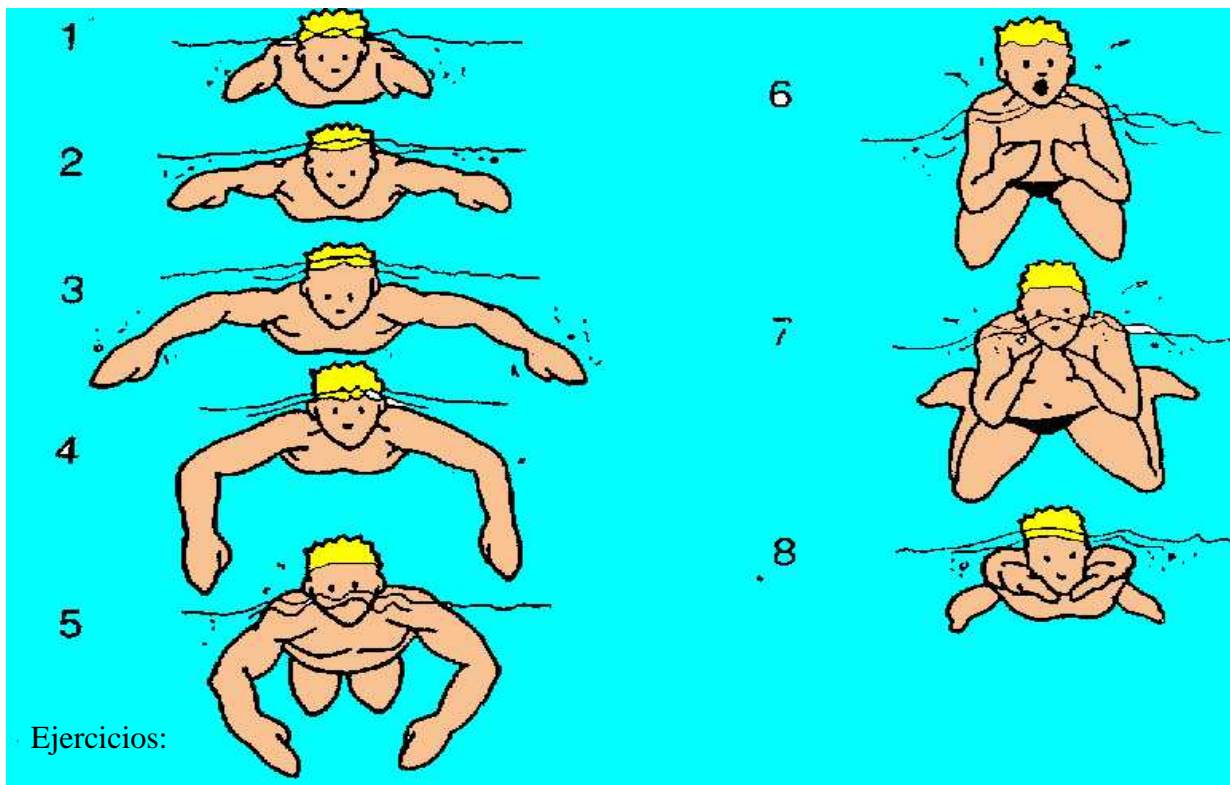
- Explicación fuera del agua mediante manipulación, sería idóneo que se pudiesen observar delante de un espejo y que practiquen con los ojos cerrados, con “manipulación” del monitor, de manera que saben por donde llevan los brazos y por donde los tienen que llevar.
- Un brazo parado en la entrada y otro en el empuje, de manera que el cuerpo está girado hacia el lado del brazo que está en la entrada, permanecer en esa posición “x” segundo y cambiar de brazo. Lo mismo pero con pies a otro estilo, con recobro subacuático, con mayor/menor velocidad, con puños/cuchillo, sin fase acuática...

- Realizar la entrada y el agarre con un brazo, el tirón y el empuje con el otro y volver a la misma posición pero sin cambio de brazo (cuidado con el giro del cuerpo). Lo mismo pero con/sin puños, con pies a otro estilo, con cambios de posición de cabeza con mayor/menor velocidad, con los dos brazos realizar la misma acción, con/sin material, copiando lo que hace un compañero...
- Estar nadando a crol y cambiar cada "x" brazada a espalda, de manera que tengan que realizar un ejercicio diferente cada vez que cambian de posición, por ejemplo punto muerto/scooter, puños/cuchillo, solo entrada y agarre, con los dos brazos a la vez, brazos de espalda y piernas de otra cosa, a mayor/menor velocidad/amplitud, con recobro subacuático...

### 3. BRAZA

#### 3.1 BRAZOS

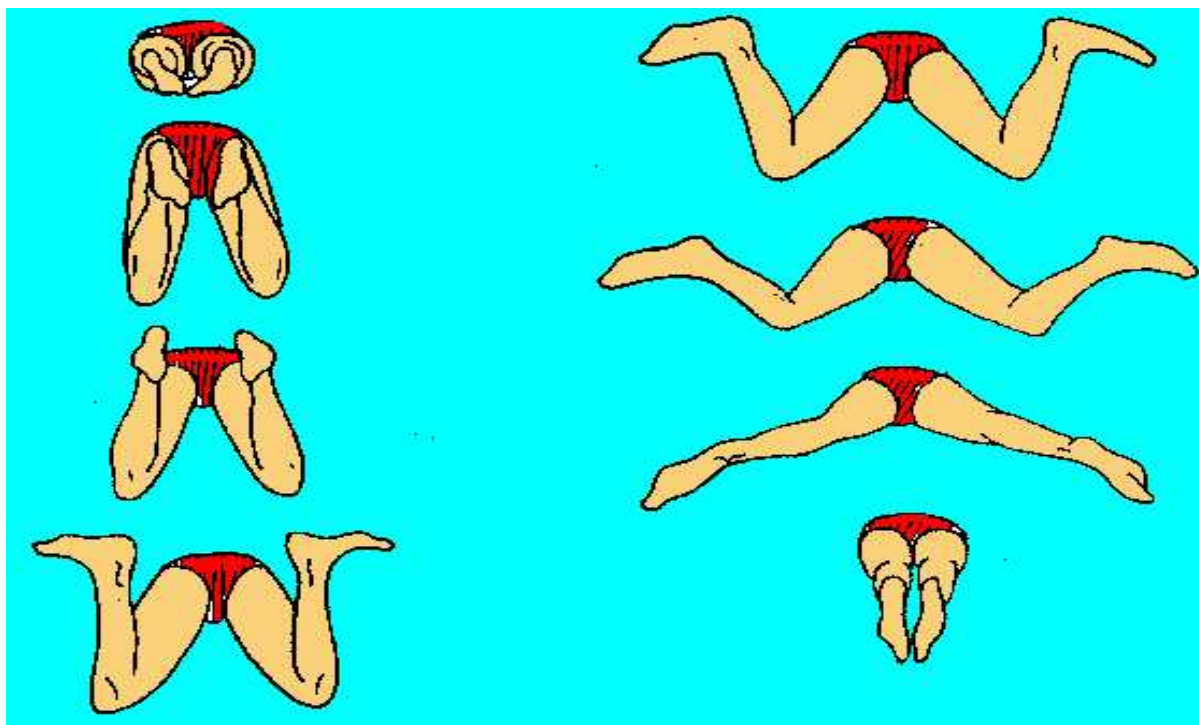
Empezando el movimiento con los brazos extendidos delante de la cabeza y dentro del agua, los brazos lo que hacen es empujar hacia fuera y luego hacia dentro, pero los antebrazos se abren hacia fuera-abajo y luego hacia atrás (para poder empujar el agua hacia atrás e ir hacia delante), este movimiento ha de ser acelerado, llegando las manos cerca del cuerpo en su momento más rápido. Una vez las manos están próximas una a la otra solo hay que estirarlas hacia delante.



- Explicación de la mecánica de los brazos fuera del agua, estando de pie. Luego se puede pasar a la vuelta a la explicación mediante “manipulación”, los alumnos tumbados en el bordillo boca abajo, pero con los hombros sin apoyar en el bordillo (dentro del agua) y de los hombros para abajo tocando el suelo (apoyados en el bordillo), de esta manera conseguimos que los brazos no bajen hasta la cadera ya que el propio bordillo solo les deja bajar los brazos hasta la altura de los hombros. Después la práctica puede pasar a realizarla apoyados en el fondo de la piscina de manera que practiquen la brazada centrados en ella sin tener que estar pendientes de la respiración, la patada, el cuerpo...
- Práctica de la brazada, con/sin pull, con puños/cuchillo, con cabeza fuera/dentro o diferentes posiciones, hacer deshacer el movimiento, punto muerto parando delante “x” segundos, “x” brazadas a toda leche y “x” brazadas normal, brazada alternativa, con/sin material...
- Brazada con patada, de lado o para el otro lado cambiando cada “x” brazadas, con patada de otro estilo, con cabeza dentro/fuera, con puños/cuchillo, cambiando de velocidad/amplitud de brazada/patada, con/sin material, haciendo brazada hasta la cadera o moviendo solo las manos, scooter/punto muerto...
- Realizar solo partes de la brazada ( $1/4$ ,  $1/2$ ,  $3/4$ , completa). Con un brazo alternativo, con cabeza fuera/dentro, sentados sobre material, scooter/punto muerto, con piernas a otro estilo, con puños/cuchillo, con brazada más amplia/estrecha de lo normal, variando la velocidad de las brazadas...
- Alternar brazadas con patadas, sin que sea todo junto o si. Patadas de braza boca arriba y luego pasar a realizar brazadas normal (boca abajo). Con piernas a otro estilo, con puños/cuchillo, alternativo, cambiando la velocidad/amplitud, con/sin material, arrastrando/empujando a material/compañero, contra la pared, cabeza dentro/fuera...

### 3.2 PIERNAS

Se ha de flexionar las rodillas de manera que se posibilite que los tobillos rocen el culo, lo que no se debe es flexionar la cadera (no en exceso, algo siempre se flexiona), Al contrario que en los demás estilos los tobillos se flexionan, no van estirados y se empuja el agua con la planta de los pies exclusivamente. Una vez que los tobillos están rozando el culo y las rodillas flexionadas se ha de realizar un movimiento hacia fuera del cuerpo y hacia atrás hasta que se juntan los tobillos y se extienden las rodillas.



#### Ejercicios:

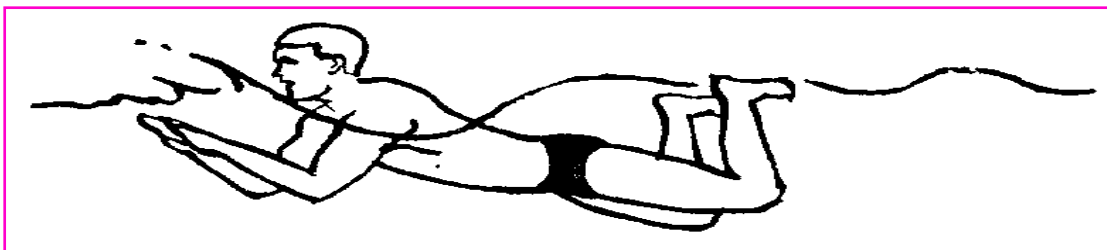
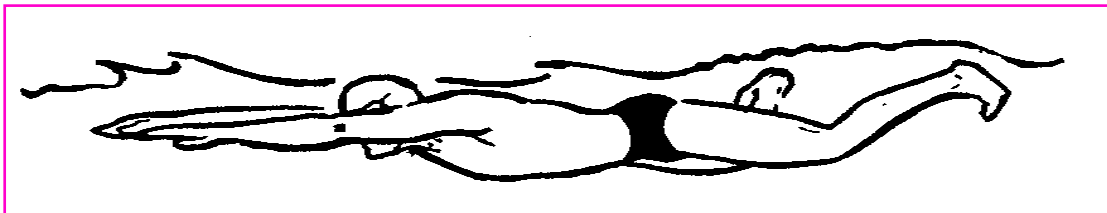
- Explicación de la mecánica de la patada de las piernas fuera del agua. Sentados en el suelo boca arriba/boca abajo con/sin manipulación, más/menos rápido, con/sin pull, mirándose/sin mirarse los pies...
- Práctica de la patada en el bordillo sentados boca arriba, de manera que se vean las piernas. Con/sin manipulación, con/sin pull, a diferentes velocidades. Boca abajo con el pecho apoyado en el bordillo. Con/sin manipulación, con/sin pull, a diferentes velocidades... Agarrados al bordillo con las manos, con/sin manipulación, con/sin pull, a diferentes velocidades, en vertical, "X" patadas a otro estilo y "X" a braza...
- Práctica de la patada con/sin material, con/sin manipulación, con cabeza fuera/dentro, a diferentes velocidades, "X" patadas a un estilo y "X" a otro,

boca arriba, en vertical, con brazos a braza/crol/perro, con las manos en el culo para tocar los tobillos, haciendo resistencia con la tabla, en oposición de un compañero, arrastrando/empujando material...

- Pasar de piernas simultaneas a piernas alternativas, con/sin brazos de braza/otro estilo, con cabeza fuera/dentro, con cuchillo/puños, a mayor/menor velocidad, realizar la patada bien/mal, más/menos amplia, “X” patadas a un estilo y “X” a braza, cambiar cada “X” patadas boca arriba/abajo...

### 3.3 POSICIÓN DEL CUERPO

En braza el cuerpo ha de estar en todo momento cerca de la superficie, aunque haya momentos en los que se sumerja por completo. Las caderas se flexionan sutilmente, de manera que no suponga una resistencia excesiva. Cuando se produce la flexión de rodilla es cuando el cuerpo se arquea para poder sacar la cara del agua y poder respirar, y cuando la patada se está comenzando a dar es cuando el cuerpo se coloca en una sola línea para ofrecer la menor resistencia.



Ejercicios:

- Explicación fuera del agua con/sin manipulación, tumbados en el suelo boca abajo, explicación/corrección de la acción del cuerpo, Mayor/menor velocidad, vigilar bien que pongan una correcta posición del cuerpo (bien

pegado al suelo) y que estiren los brazos al máximo pero con la cabeza entre ellos.

- Tumbados boca abajo en el bordillo con el pecho dentro del agua, práctica de las posiciones del cuerpo, con la cabeza dentro/fuera, con mayor menor velocidad, más/menos amplitud o arqueamiento, con/sin manipulación, con brazos a otro estilo...
- Dentro del agua, práctica de las posiciones “X” segundos estirados y “X” segundos respirando, “X” brazadas a crol y “X” brazadas a braza, nadar con una brazada y dos patadas (fijándose en estirarse adelante), brazos de braza y piernas de crol/mariposa, mantener posición boca arriba dando solo piernas de braza, conduchillo/puños, “X” brazadas rápidas y “X” lentas, con cabeza dentro/fuera, con/sin material, nado en vertical (para notar la resistencia)...
- Nadar estirándose adelante bien “X” segundos, cambiar la posición de la cabeza (muy arriba, muy abajo, mirando delante, mirando al suelo...) con piernas a otro estilo, más/menos rápido, piernas a otro estilo, cuchillo/puños, scooter/punto muerto, 1 brazada dos patadas, 2 brazadas 1 patada, brazos de braza y piernas de otro estilo, con material, arrastrando/empujando material/compañero...

### 3.4 POSICIÓN DE LA CABEZA

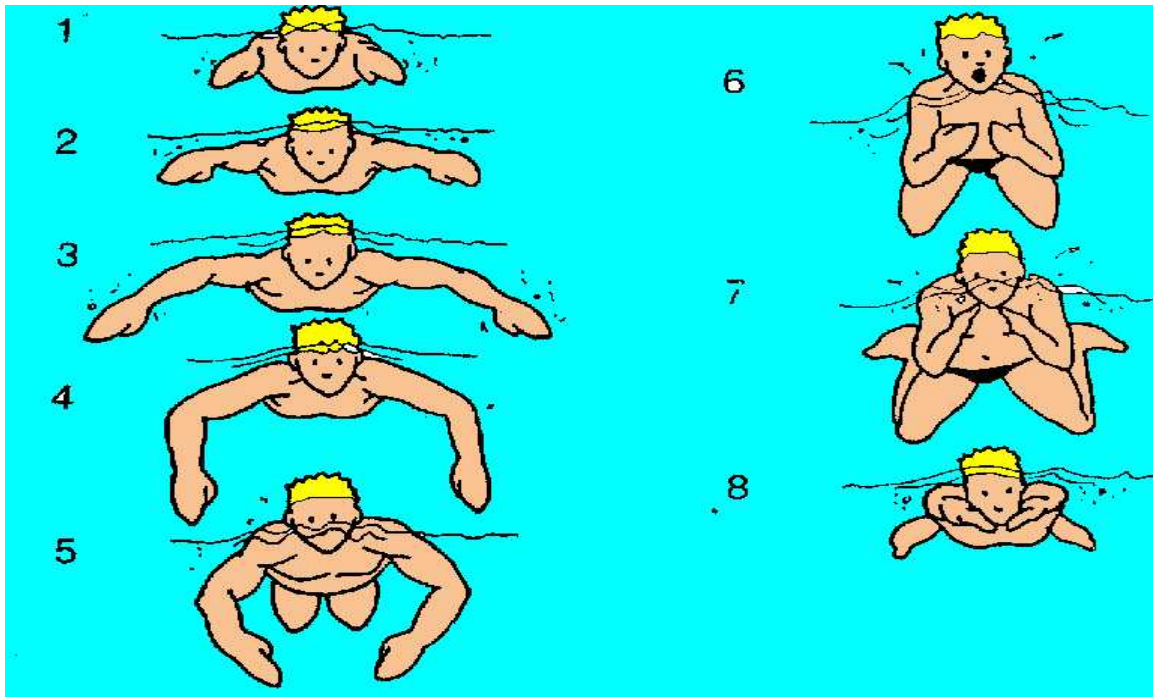
El movimiento de la cabeza en braza ha de ser inexistente, o apenas apreciable, ha de ir coordinada con la acción de los hombros, es decir que la cabeza sale del agua cuando los hombros se elevan y se sumerge cuando los hombros se alinean con los brazos para adoptar una posición lo más hidrodinámica posible. No se ha de mirar ni hacia delante ni hacia el suelo, es parecido que a crol, es decir se ha de mirar en oblicuo.

Ejercicios: Los ejercicios de cabeza han de ir relacionados con otros aspectos del nado de braza, por lo tanto no pondré ejercicios específicos.

### 3.5 COORDINACIÓN

Dentro del nado es la parte más importante dentro de este estilo, debido a que si se hace mal el alumno no podrá adoptar una correcta posición hidrodinámica y la patada no será eficiente.

Se han de tener claros dos puntos muy importantes, uno que en la máxima flexión de los brazos (cuando están casi pegados al cuerpo), es cuando se están empezando a flexionar las piernas y que cuando los brazos se comienzan a extender es cuando las rodillas (no cadera) llegan a su máxima flexión. Cuando los brazos llegan a su máxima extensión es cuando se realiza la patada para adoptar una la posición hidrodinámica un instante (completamente estirados).



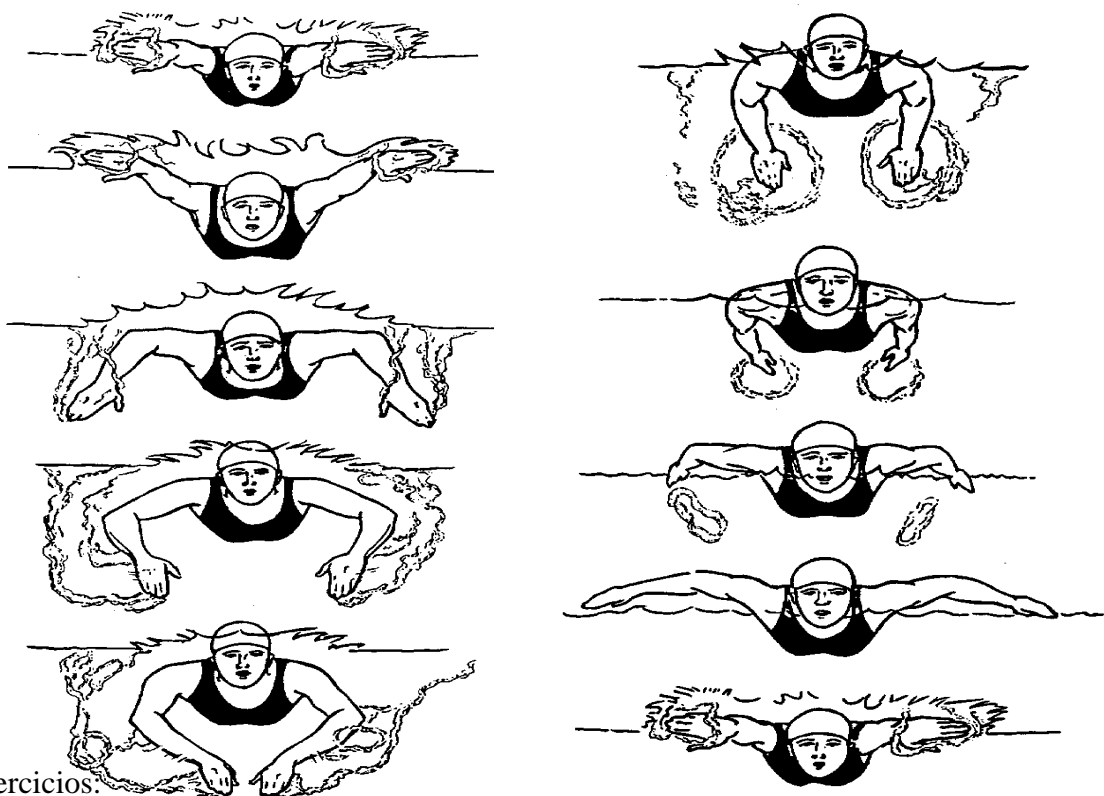
#### Ejercicios:

- Explicación de cómo se realiza el movimiento fuera del agua. Pasamos dentro del agua y agarrando al alumno por la cintura que realice el movimiento bajo la “manipulación” del entrenador/monitor. Mas/menos rápido, con la cabeza fuera/dentro, solo con brazos/piernas, etc...
- Realizar brazada normal, parando adelante “X” segundos (hidrodinámicamente lo más estirados que puedan), practicar esa posición con piernas a otro estilo, “X” brazadas rápido y “X” lento, con material/sin material, “X” brazadas a otro estilo y “X” brazadas a brazada, cuchillo/puños, brazada submarina parando adelante “X” segundos, una brazada y “X” patadas...
- Empujar/Arrastrar material/compañero en posición hidrodinámica, con material realizar nado alternativo de brazada (cuidado la coordinación), dos brazadas y una patada, nado submarino arrastrando/empujando material...

## 4. MARIPOSA

### 4.1 BRAZOS

Los brazos han de entrar en el agua a la altura de los hombros y extendidos casi por completo, lo primero que ha de entrar son las manos y casi simultáneamente los brazos. Las manos no han de golpear el agua (no se están peleando con ella). Una vez están dentro, el movimiento dentro del agua ha de ser igual que el de crol, es decir, se mantienen los codos “altos” (cerca de la superficie), y cuando los antebrazos estén ligeramente mirando hacia “atrás” (en contra del desplazamiento hacia delante. El antebrazo no se coloca perpendicular al cuerpo hasta que pasa por debajo de los hombros), pasan buscando profundidad por debajo de los hombros y caderas y se acaban abriendo hacia fuera y atrás en la última parte de la brazada, para comenzar la parte aérea o recobro, que ha de ser con los brazos casi paralelos al agua.



Ejercicios:

- Explicar la mecánica del movimiento fuera del agua, se les ha de corregir o “manipular” los brazos de manera que ellos sientan donde se tienen que producir las resistencias dentro del agua. También debe servir esa manipulación, para que en su esquema corporal noten y se acostumbren a meter las manos a una cierta distancia y a realizar el movimiento

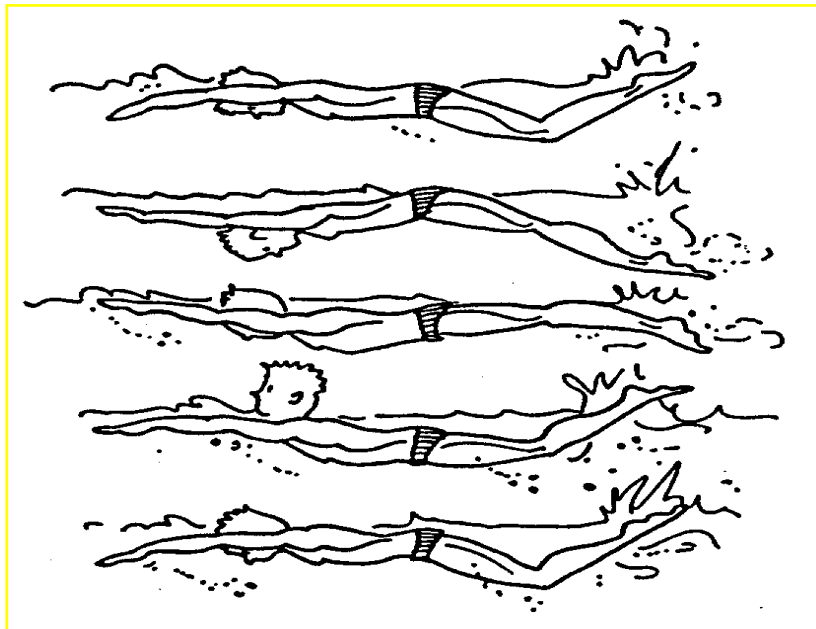
correctamente, aunque han de hacerlo mal de manera que sientan lo que está bien y mal. Se han de cambiar las velocidades de ejecución, la posición de la cabeza, con los brazos alternativos, “x” movimientos alternativos y “X” simultáneos...

- Practicar tumbados en el bordillo boca abajo, de manera que queda de cintura para abajo fuera del agua y el resto del cuerpo dentro del agua. Se ha de practicar el movimiento de los brazos con “manipulación” del responsable del grupo, de manera que los alumnos ven o “viven” los movimientos de manera correcta e incorrecta. Realizar el movimiento de los brazos de forma simultánea/alternativa, con la cabeza dentro/fuera del agua, con puños/cuchillo, con mucha/poca apertura, Hundiendo en exceso/defecto los brazos, realizar el movimiento más rápido/lento, “x” brazadas con un brazo y “X” con el otro, con recobro acuático...
- Dentro del agua, con/sin pull explicación y corrección con “manipulación” y sin ella, brazos alternativos/simultáneos, punto muerto/scooter, “X” brazadas con un brazo “X” con el otro, con puños/cuchillo, brazadas más rápidas/lentas, pedir que hagan “X” brazadas en un largo, con recobro acuático, con la cabeza dentro/fuera del agua, cabeza en diferentes posiciones, con un brazo normal y el otro recobro acuático, realizando solo  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$ , brazada completa, solo comienzo de brazada, solo final, una parte de la brazada con puños y otra normal, remadas en  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$ , final, con/sin material...

#### 4.2 PIERNAS

Las piernas son iguales que las de crol pero de forma simultánea, es decir que tiene dos fases de empuje, una es hacia arriba y la otra hacia abajo, los pies no han de salir del agua, solo hacen que “hierva”, en la fase de ascenso de las piernas las rodillas se flexionan ligeramente (en esta fase también se hace propulsión, no es una fase nula o muerta), en la fase de descenso es donde se produce el mayor empuje y es cuando las rodillas se estiran de manera que los empeines de los pies empujan el agua con energía.

Tened en cuenta que las caderas también producen el movimiento de piernas, pero que el movimiento de cadera no ha de ser exagerado, ya que si no ese movimiento se puede transferir al tren superior y esto no es correcto.



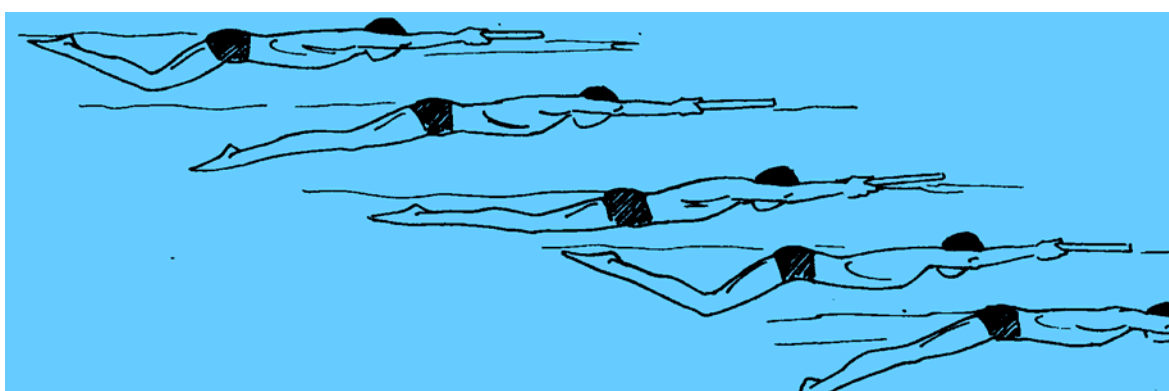
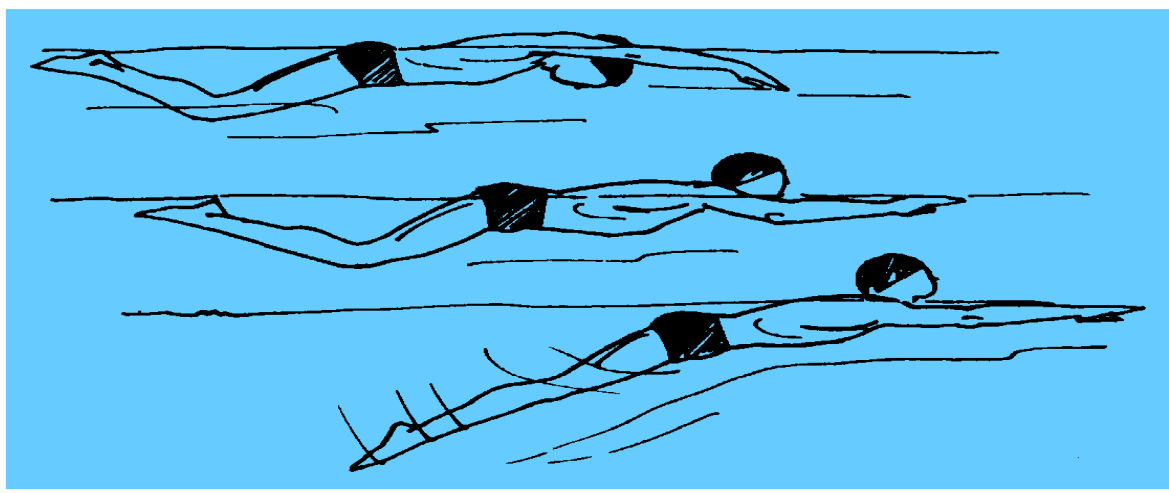
Ejercicios:

- Explicación de la mecánica con los alumnos tumbados en el bordillo de la piscina boca abajo, de manera que de cintura para abajo queda dentro del agua y el resto fuera. “Manipular” la técnica de la patada de manera que realicen el movimiento bien/mal, cambiar el estilo de las piernas cada “X” patadas, cambiar el estilo de la patada a la voz del profesor (de múltiples maneras en forma de juego), cambiar la velocidad/amplitud de las piernas. Realizar lo mismo pero agarrados al bordillo, cambiando la posición de la cabeza, se pueden meter algo de brazos...
- Agarrados al bordillo con las manos, realizar piernas de mariposa, o cambiar el tipo de patada cada “X” patadas, con/sin manipulación, cambiar de velocidad/amplitud, con cabeza fuera/dentro, con/sin movimiento de brazos, haciendo/sin hacer respiraciones frontales o laterales, empujar la pared buceando, empujar la pared buceando boca arriba, agarrados a la pared dar patada boca arriba...
- Dar piernas de mariposa con/sin material, empujando/arrastrando material/compañero, boca arriba, cambiando las patadas de estilo cada “X”

patadas o a una señal determinada, cambiando la cabeza de posición, con/sin movimiento de brazos, buceando, bucear para buscar algo de material, con movimiento de brazos, de lado, cambiar la orientación del cuerpo (boca arriba, debajo de lado...) cada “X” patadas o a una cierta distancia o a una señal determinada, o imitando al que va delante o buceando hacer el tornillo (ir girando sobre el eje longitudinal)...

#### 4.3 POSICIÓN DEL CUERPO

No tiene que ser muy complicado para los alumnos poder adoptar una posición del cuerpo correcta, ya que es casi idéntica a la de crol. La espalda ha de estar el máximo tiempo posible sin contacto del agua, es decir en la superficie, de manera que la parte superior del tronco no se “ondula” o se mueve a la hora de realizar la patada. La parte superior del tronco va en todo momento paralelo a la superficie y la espalda fuera.



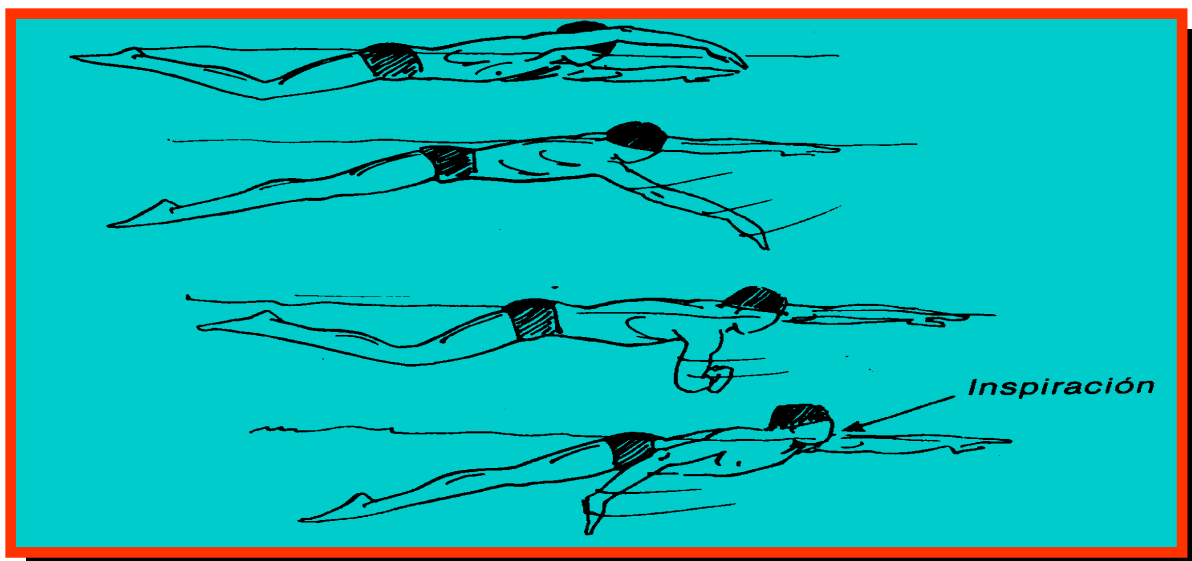
Ejercicios:

- Agarrados al bordillo explicar y “manipular” de manera que sientan que tienen la nuca **y parte de la espalda fuera del agua**, dar pies con cabeza fuera/dentro del agua, cambiando de estilo de piernas cada “X” brazadas, hacer ondulación de parte superior del tronco (para que noten que meten la nuca y hombros), “X” patadas metiendo los hombros y “X” sin meter, con brazos...
- Piernas con/sin material (ojo a la espalda) (es más difícil sin material pero tienen que realizar más fuerza para poder mantener la espalda fuera del agua), empujando/arrastrando material/compañero, punto muerto/scooter (con/sin material), cambiando de estilo cada “X” brazadas o patadas, cambio de posición de la cabeza, con brazos de diferentes estilos o cambiando cada “X” patadas...
- Nado de mariposa punto muerto/scooter (vigilar espalda), con puños/cuchillo, contando las brazadas, cambiando la posición de la cabeza, con cabeza fuera/dentro, haciendo “X” brazadas cada “X” patadas (ejemplo 1 brazada cada 4 ondulaciones), realizando solo la primera parte de la brazada, hasta mitad o solo final, con recobro subacuático...

#### 4.4 POSICIÓN DE LA CABEZA

Se mantiene dentro del agua casi todo el rato, y sale para respirar justo antes de que los brazos vayan a salir del agua al final de la brazada, se puede respirar de dos maneras hacia delante y hacia un lado, lo mejor es que se enseñe hacia delante (se les hace más fácil a los alumnos), no ha de haber una hiperextensión del cuello hacia atrás, debido a que es perjudicial y a que provoca que se saquen en exceso los hombros del agua. La cabeza permanece el tiempo justo fuera del agua de manera que solo se coge aire y enseguida se mete dentro del agua antes que los brazos. Una vez dentro del agua se ha de evitar que los alumnos miren hacia el suelo, tienen que mantener una mirada relativamente hacia delante (si miran hacia el suelo será imposible mantener la nuca fuera del agua y se producirá la ondulación de tronco). La cabeza dentro del agua mira igual que en crol.





#### Ejercicios:

- Tumbados en el bordillo con la parte superior del tronco dentro del agua, se ha de “manipular” para que adopten una correcta posición de la cabeza en sus dos fases (la que está fuera del agua y la de dentro). También con movimiento de brazos, con brazos a otro estilo, con puños/cuchillo...
- Apoyados en el suelo, práctica de las correctas/incorrectas posiciones de la cabeza, con movimiento de brazos a diferentes estilos, cabeza respira de lado/frente, con movimiento de uno/los dos brazos, sacando exageradamente/poco la cabeza, sacar la cabeza y soplar un objeto cercano...
- Con tabla, práctica de posición de cabeza con pies de crol/mariposa/braza, lo mismo sin tabla, con aletas, con movimiento de brazos scooter/punto muerto, con recobro subacuático, solo con una parte de la brazada, puños/cuchillo, con un brazo recobro subacuático y el otro normal, realizando la mitad de la brazada con recobro subacuático...

- En nado/brazos, vigilar posición de la cabeza en scooter/punto muerto, con puños/cuchillo, realizar solo una parte de la brazada o primera parte o completa, todo el rato con la cabeza fuera/dentro, con aletas, con un solo brazo, respiración lateral/frontal, con recobro acuático...

#### 4.5 COORDINACIÓN

Como en todos los estilos es lo más importante, ya que marca las fases de cuando se respira, cuando se acaba la brazada, cuando tiene que haber patadas... La cabeza ha de entrar al agua antes que los brazos, a la vez que se da una patada, comienza la fase de agarre-tirón-empuje con los brazos a la vez que las piernas se flexionan preparándose para dar otra patada, una vez que la brazada está en su fase de empuje es cuando se produce la segunda patada y cuando se ha de sacar la cabeza para respirar.



Ejercicios:

- Agarrados al bordillo dentro del agua, práctica de la patada y la brazada en su correcta coordinación, con la cabeza fuera/dentro del agua en todo momento, con “manipulación”, primero solo con un brazo y luego con el otro, con respiración exagerada/escasa, con mala coordinación...
- Con tabla, hacer coincidir la entrada de una mano con una patada y la salida con otra patada (con la cabeza fuera), cambiando de brazo cada “X” brazadas/largos, con recobro subacuático, scooter/punto muerto, solo una parte de la brazada, cambiando la posición de la cabeza, dar patadas continuas sin atender a la coordinación y cambiar haciendo bien la coordinación, lo mismo con pull...
- Realizar nado completo con recobro subacuático (ya que sacar los brazos del agua es lo que más les cuesta), con puños/scooter, realizar  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$ , brazada completa, una parte de la brazada con puños y otra normal, con piernas a otro estilo, cambiando el nado de piernas cada “X” patadas y el de brazos cada “X” brazadas.
- Práctica del final de la brazada con la respiración, con piernas a otro estilo, con palas/aletas, con/sin respiración cada “X” finales de brazada, practicar el final del recobro y el comienzo de la brazada (también con/sin respiración)...