

# Crol

Es un estilo de natación que consiste en que uno de los brazos del nadador se mueve en el aire con la palma hacia abajo dispuesta a ingresar al 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.

## Velocidad y ergonomía

La máxima velocidad de nado que se ha conseguido en el crol frontal hasta el momento ha sido de unos 2 metros por segundo (unos 7 km por hora). Mientras la mariposa tiene una velocidad punta más alta en una parte de su ciclo debido a la doble tracción de los brazos, la velocidad media es ligeramente menor. Las distancias en el estilo crol son 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m y 3000 m, siendo la prueba más extensa en este estilo.

La posición del pecho permite mayor flexibilidad del brazo en el agua en comparación con la braza, y la recuperación de los brazos por encima del agua reduce el arrastre, en comparación con la recuperación acuática de la braza.

## Historia

El crol frontal se ha empleado desde la antigüedad. En el mundo occidental, el crol frontal fue visto en primer lugar en una competición que se dio cita en Londres en 1844, donde fue nadado por indios americanos, que ganaron fácilmente a los nadadores británicos que usaban el estilo braza. Sin embargo, los caballeros ingleses consideraron que este estilo, con sus relativamente grandes salpicaduras, era «no-británico».

John Arthur Trudgen aprendió el crol frontal de los indios americanos durante un viaje a Sudamérica en algún momento entre 1870 y 1890 (hay un debate acerca de la fecha exacta, pero se cree que fue en 1873). Sin embargo, Trudgen usó por error la patada de tijera, que era la que más se usaba en Gran Bretaña para la braza, en vez de la de batido, que era usada por los indios americanos. A este estilo híbrido se le llamó **Trudgen** y se popularizó rápidamente por su velocidad.

En España fue el nadador Enrique Granados Gal, hijo del famoso compositor Enrique Granados, el que nadaría por primera vez en este estilo en los años 1920.

El estilo Trudgen fue mejorado por Richard (Fred, Frederick) Cavil, nadador y profesor de natación australiano de procedencia británica. Al igual que Trudgen, observó a los nativos de las Islas Salomón usando el crol frontal. Pero a diferencia de Trudgen, observó la patada

de batido y la estudió en detalle. Este estilo Trudgen modificado, parecido al estilo original de los indios americanos, fue denominado «crol australiano». En 1950 se acortó su nombre para acabar llamándose simplemente «crawl» (crol), aunque técnicamente es conocido como crol frontal aunque normalmente se le llama «libre» o en inglés *freestyle*. Este estilo se utiliza hoy en día con modificaciones menores.