

# TECNICA NATACIÓN

## TEORIA

REPRESENTANDO:



Patronato  
Deportivo Municipal  
ALCORCÓN



MIEMBROS DE:



TRIATLÓN



COLABORADORES:



MARATHINEZ

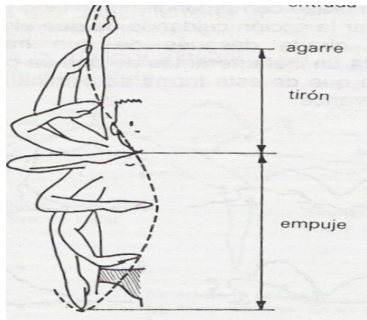


CENTRO FISIOTERAPIA EXHIBIST

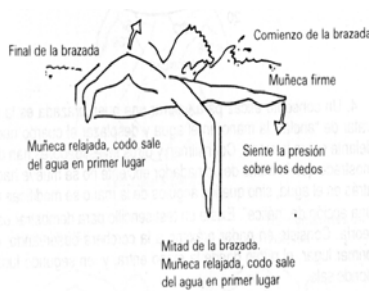


Fisioterapia  
Rehabilitación y Masajes  
M<sup>º</sup> Isabel Soria  
Jesús Ramírez

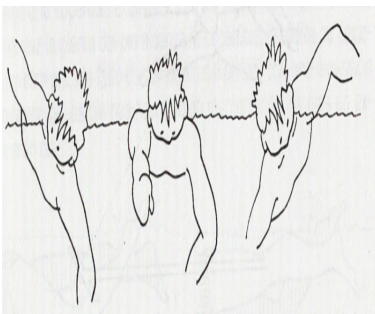
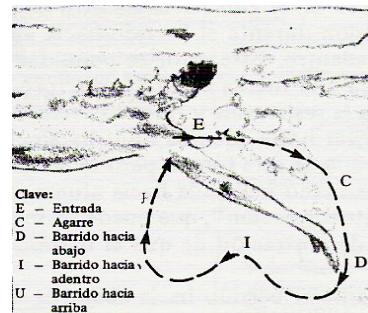
TE DE BARCELONA  
 C/ Barcelona 17  
 01007 Madrid (Madrid)



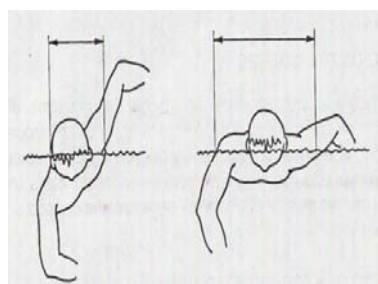
Movimiento de la mano visto desde abajo.



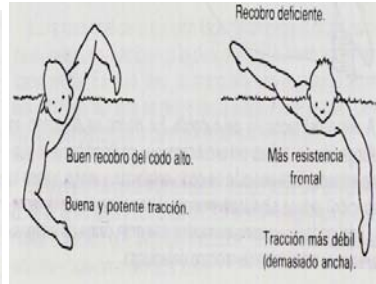
Movimiento de la mano: entrada, agarre, tirón (barrido hacia abajo y adentro) y empuje (barrido hacia arriba).



Rolido (giro de hombros) completo.

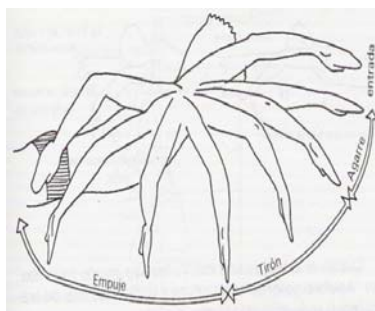


BIEN MAL

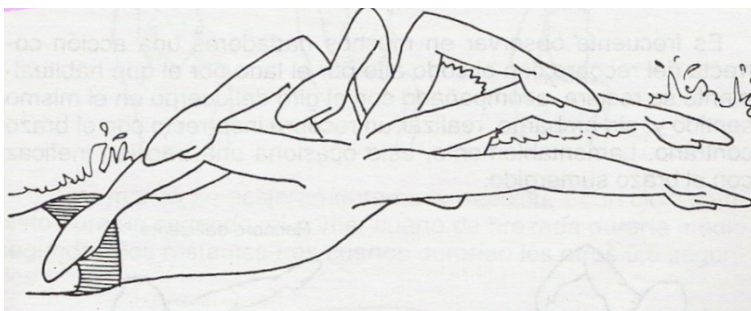


BIEN MAL

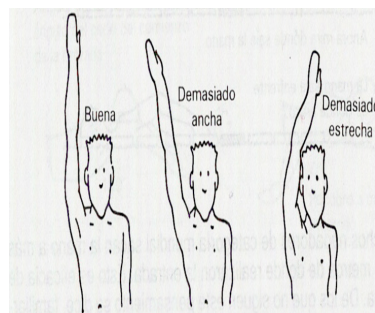
Podemos ver los beneficios de realizar un rolido correcto, mayor tracción y menor resistencia frontal.



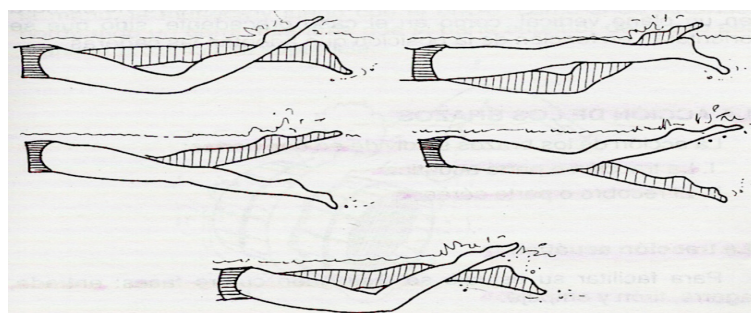
Ejemplo de nado completo correcto.



Ejemplo de nado completo con codo alto y deslizamiento en la entrada.



Ejemplos de entrada de la mano. Correcta, abierta y



Batido de piernas correcto. Empezando el movimiento desde la cadera y acabando en la punta del pie.

# TECNICA NATACIÓN

## TEORIA



### REPRESENTANDO:



La clasificación de los ejercicios de técnica de nado que vamos a seguir se divide en:

**A. Ejercicios para el desarrollo de la coordinación:** Se busca realizar combinaciones coordinativas diferentes o más complejas que las que se realizan cuando se nada a cada estilo.

**B. Ejercicios para el desarrollo del sentido del agua:** Se trata de desarrollar las bases o sensaciones propulsivas y posturales comunes a los cuatro estilos. Distinguimos:

**B1.- Ejercicios de contraste.-** Se alternan superficies propulsivas para que el nadador discrimine y seleccione aquellas posiciones y superficies más propulsivas.

**B2. Ejercicios de sustentación (remadas o apoyos).-** A través de movimientos laterales y arriba-abajo repercutan en el máximo aprovechamiento de las fuerzas de elevación.



Patronato  
Deportivo Municipal  
ALCORCON



### MIEMBROS DE:



### COLABORADORES:



MARATHIncz

LFE



CENTRO  
FISIOTERAPIA  
EVOLUTIVA



Fisioterapia  
Rehabilitación y Masajes  
M<sup>o</sup> Isabel Sorria  
Jesús Ramírez

THE DIABLOGOS  
C/ Euzkadi, 17  
E-48907 Moredun (Bizkaia)

# TECNICA NATACIÓN

## EJERC. COORDINACIÓN

REPRESENTANDO:



MIEMBROS DE:



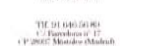
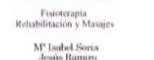
TRIATLÓN



COLABORADORES:



MARATHIncz



1. **Movimiento de brazos combinado** con el de piernas en posición ventral:

- A. Brazos crol + piernas mariposa.
- B. Brazos crol + piernas braza.
- C. Brazos braza + piernas crol.
- D. Brazos braza + piernas mariposa
- E. Brazos espalda + piernas mariposa
- F. Brazos espalda + piernas braza

2. Un brazo a estilo braza y otro a estilo crol. Piernas libres.

3. **Respiración cada brazada:** se nada lentamente a crol con cambios de respiración sobre el lado derecho e izquierdo de forma interrumpida.

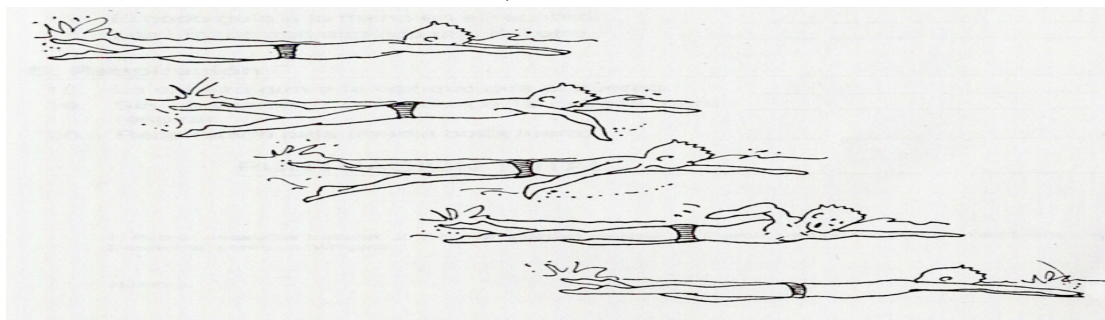
4. **Respiración cada dos brazadas:** brazada alternada, la respiración se realiza en cada movimiento del brazo "en que se respira". Variante: respiración cada segundo ciclo del lado menos hábil y cambiando el lado cada determinada distancia.

5. **Respiración cada tres brazadas:** como el ejercicio anterior, se realiza la respiración después de cada tercera tracción de brazo, de manera que se respira alternadamente sobre el lado derecho e izquierdo.

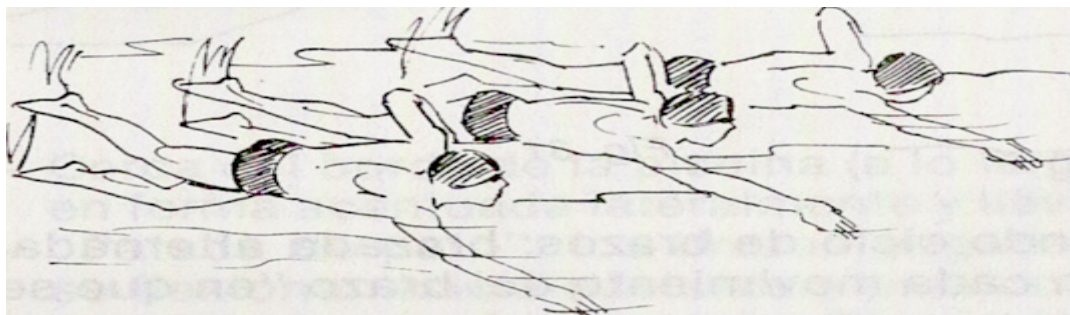
6. **Respiración cada cinco brazadas:** como el ejercicio anterior, de manera que se respire alternadamente sobre el lado izquierdo y derecho cada quinta tracción.

7. **"Punto muerto":** después del recobro se deja el brazo extendido al frente hasta que el otro brazo concluya y alcance al primero, "marcándole" el momento para que éste recomience su tracción.

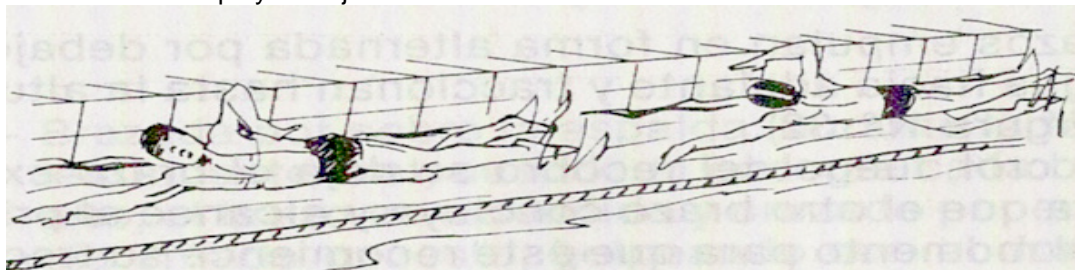
Variantes: Cabeza Fuera.  
Brazo pegado al cuerpo, con cabeza fuera o cabeza dentro.  
Dos brazadas con un brazo, mientras el otro estirado.



8. **Nado sincronizado:** dos o más nadadores adaptan su técnica de crol a un "modelo" junto al cual nadan, tratando de nadar con el mismo tiempo de movimiento.



9. **Rolido del cuerpo:** se nadará pegado al borde de la piscina, con un acentuado rolo lateral del cuerpo y una ejecución con codo elevado.

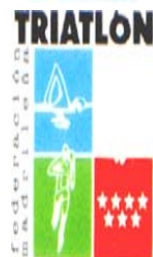


# TECNICA NATACIÓN EJER. COORDINACIÓN

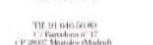
## REPRESENTANDO:



## MIEMBROS DE:

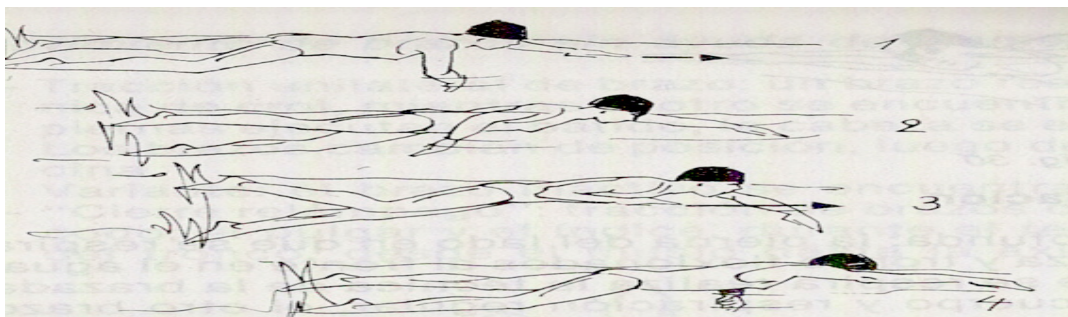


## COLABORADORES:



10. **"Perrito"**: los brazos empujan en forma alternada por debajo de la superficie del agua hacia delante y traccionan hasta la altura de los hombros.

Variante: Un brazo realiza "perrito" y el otro nado normal.



11. **"Natación a ciegas"**: después de haber contado el número de brazadas que el nadador requiere para realizar, por ejemplo, un largo, realizará el mismo nado con los ojos vendados o cerrados, contando las brazadas hasta alcanzar la pared.

Realizar cinco brazadas a ciegas y cinco brazadas normales.

Variante:

12. Pierna izquierda y brazo derecho permanecen extendidos mientras la pierna izquierda y brazo derecha realizan el gesto de crol.

13. Crol bajo el agua.

14. Giros en el eje longitudinal sin dejar de nadar a crol.

15. Retroceder nadando a crol.

16. Nadar agarrando el talón con la mano derecha.

# TECNICA NATACIÓN EJERC.

## TECNICA PIERNAS

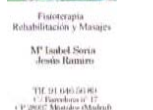
REPRESENTANDO:



MIEMBROS DE:



COLABORADORES:

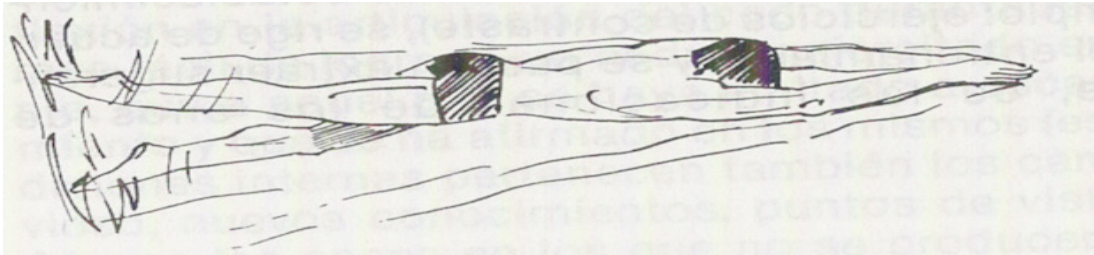


1. Con tabla en posición vertical, las manos cogen la tabla lateralmente. La cabeza dentro del agua.
2. En posición vertical, los brazos se encuentran junto al cuerpo, el nadador tratará de elevar la cabeza y tronco sobre la superficie del agua, por medio de fuertes batidos de piernas.

Variante: Brazos detrás de la cabeza, extender uno o ambos brazos simultáneamente hacia arriba, sobre la superficie del agua.  
Brazos pegados al cuerpo, el nadador jugará con distintas amplitudes de batido de piernas, buscando vivenciar la amplitud idónea.



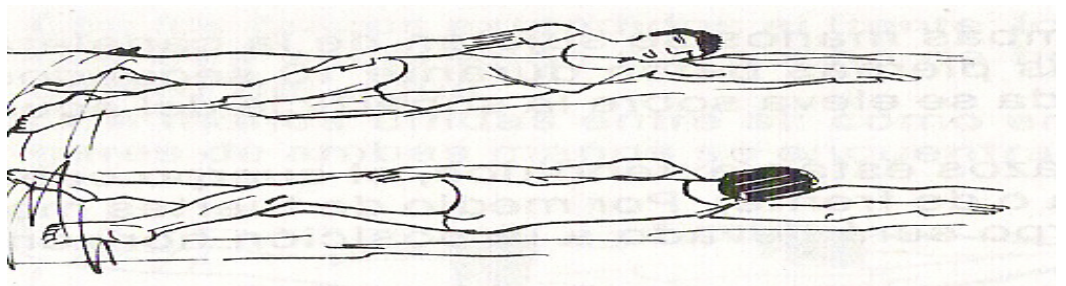
3. Batido de piernas con un brazo extendido adelante, el otro permanece en el costado.
4. Con los brazos extendidos al frente y con las manos unidas se realiza el batido de piernas buscando realizar un batido de piernas sin que sobresalgan los pies de la superficie del agua.



5. Con las manos sobre la espalda: los dedos se encuentran entrelazados sobre los glúteos, la cabeza dentro del agua o elevada.



7. En posición lateral: el brazo que se encuentra por debajo del agua es extendido al frente, el otro se mantiene junto a la cadera. Después de seis movimientos de piernas gira (rola) el cuerpo hacia el lado opuesto, los brazos cambian en ese momento sus posiciones.



8. Retroceder haciendo piernas de crol.

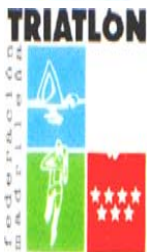
# TECNICA NATACIÓN EJERC.

## TECNICA BRAZOS

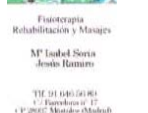
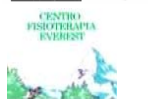
### REPRESENTANDO:



### MIEMBROS DE:



### COLABORADORES:

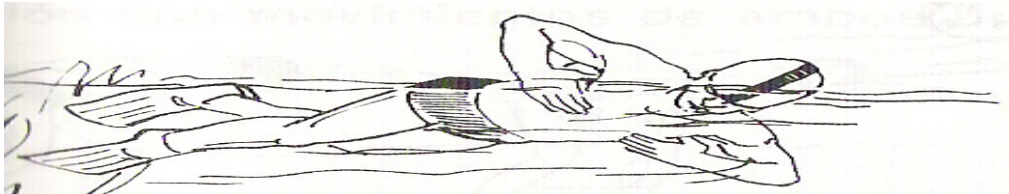


1. Con tabla: un brazo tracciona con la técnica de crol, el otro permanece extendido sobre la tabla. Las piernas se balancean, la cabeza se encuentra dentro del agua. La respiración se realiza después de cada tracción de brazos; los brazos cambian su posición después de una determinada distancia.

Variantes: La respiración se realiza después de dos o tres tracciones de brazos.

2. Con "pull-buoy": se nadará con brazadas alternas, sujetando entre los muslos el "pull-buoy". Poner atención en una buena brazada y en una respiración correcta.

3. Con aletas: los pulgares se "enganchan" en las axilas. El nadador realiza tracciones alternadas de crol con brazos acortados, como "**aleteo de pollo**". Las piernas apoyan el nado mediante movimientos alternos.

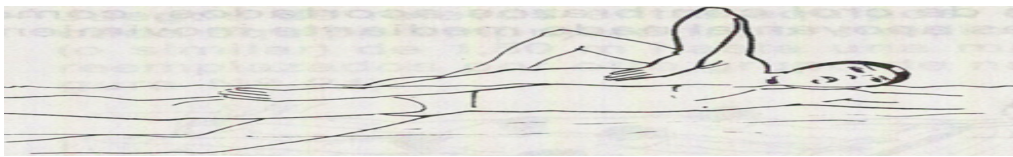


4. Nado con las manos extendidas hacia delante, la derecha sobre la izquierda, y se ejecuta una brazada con el brazo izquierdo, colocándolo hacia atrás sobre el brazo en la posición de iniciación. Luego, ejecutan una brazada con el brazo derecho, colocándolo hacia atrás sobre el izquierdo para empezar de nuevo la secuencia.

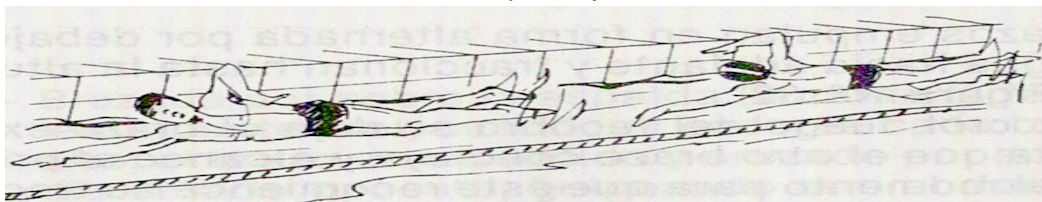
Variante: Nado con un solo brazo, se puede colocar el brazo inactivo delante o pegado al cuerpo. Cuando el brazo se sitúa delante se respira por el mismo lado del brazo que se mueve, cuando el brazo se sitúa pegado al cuerpo, se respira por el lado contrario del brazo que se mueve.

5. Nado con un brazo, respirando por el lado derecho e izquierdo alternativamente. El otro brazo detrás.

6. "**Cierre relámpago**": tracción de brazos con marcada elevación del codo; el pulgar y el índice, durante el recobro, acarician el lateral del tronco, desde el muslo hasta la axila.



7. Se nada con los hombros tocando la corchera. En esta posición, tiene que recuperar con el codo elevado. Se debe alternar la dirección del nado por el mismo lado o cambiando el movimiento circular de la misma, de manera que el ejercicio se realice con ambos brazos.



8. Nado arrastrando los dedos por el agua durante el recobro del brazo. El codo se debe poner de relieve y los dedos arrastrados delante, en una línea recta cerca de su cuerpo.

9. Nadar tocando con el pulgar la oreja del mismo lado, durante la recuperación y después alargan su brazo hacia la entrada.

10. **Brazada por sobre la espalda**: durante la fase de recobro nadando lentamente a crol, cuando el codo de cada brazo llega al punto más alto, el brazo es extendido y cruzado por encima de los glúteos hacia el lado opuesto, golpeando con el dorso de la mano sobre la superficie del agua.

11. Nadar fijándose cómo ambas manos entran en el agua, cabeza fuera o normal.

12. Nadar fijándose en que cuándo se gira para respirar, tratar de mantener un ojo, mejilla y la mitad de la boca en el agua.

13. Nadar con el objetivo de volver la cabeza para respirar con el giro del cuerpo, respirar cuándo el hombro esté en el punto más alto.

14. Nadar intentando disminuir la frecuencia en cada largo.

# TECNICA NATACIÓN

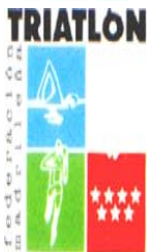
## DESARROLLO SENTIDO AGUA

TRIATLÓN  
**CTOFA**  
WWW.CTOFA.ORG

REPRESENTANDO:



MIEMBROS DE:



COLABORADORES:



MARATHINEZ

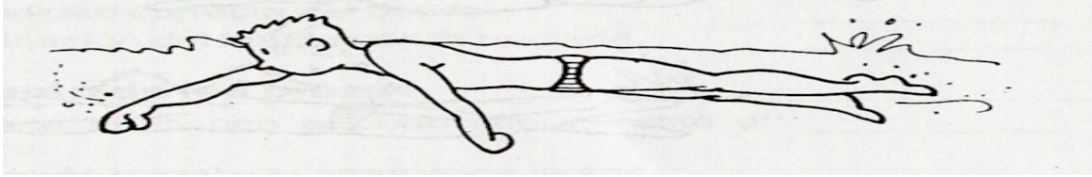
LFE



Fisioterapia  
Rehabilitación y Masajes  
MF Isabel Sierra  
Jesús Ramírez  
C/ DE BARCELONA  
17 - Barrio de San Juan  
28002 Madrid (España)

### EJERCICIOS DE CONTRASTE

1. Nadar normal a estilo crol jugando con la posición de las manos: cerradas, encorvadas, extendidas, abiertas, etc. Se deben de combinar con nado normal. Combinar una mano de una forma y otra mano distinta.



2. Alternar 6 brazadas con la cabeza fuera del agua, 6 con la cabeza totalmente sumergida y 6 con la posición correcta.

3. Nadar con la cabeza exageradamente sumergida o elevada. Siempre acabar con nado correcto.

4. Nadar con brazadas muy cortas, y brazadas normales.

5. Nadar con brazadas muy largas, y brazadas normales.

6. Nadar con 2 brazadas muy cortas, 2 brazadas muy largas y 2 brazadas normales.

7. Nadar 5 brazadas con ojos cerrados, 5 brazadas normales

8. Nadar con brazos muy abiertos, muy cerrados y brazos normales.



# TECNICA NATACIÓN

## DESARROLLO SENTIDO AGUA

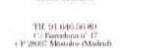
REPRESENTANDO:



MIEMBROS DE:



COLABORADORES:



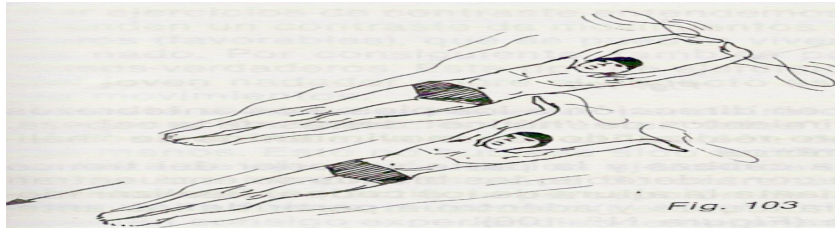
### EJERCICIOS DE SUSTENTACIÓN (REMADAS).

1. En posición dorsal sólo con movimientos laterales de manos (remadas), con dirección de nado hacia la cabeza; eventualmente con pull-buoy entre las rodillas.

Variante: La dirección de nado hacia los pies.



2. En posición dorsal, realizando las remadas por encima de la cabeza, hacia fuera y adentro, que empujan al cuerpo en dirección a los pies.



3. El cuerpo en posición vertical. Las remadas se realizan primero al frente a la altura de los hombros, y luego lateralmente a los costados del cuerpo, impulsan al mismo hacia arriba.



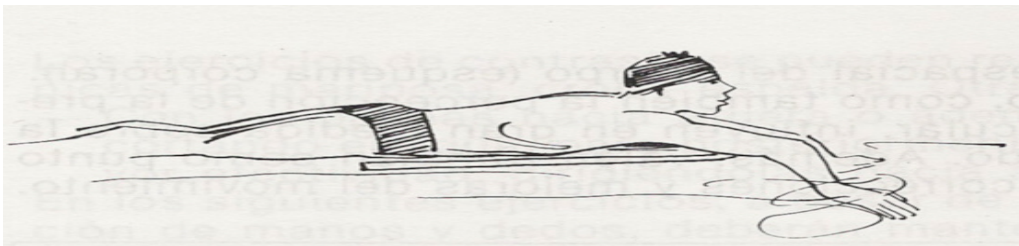
4. En posición ventral, avanzando en dirección hacia la cabeza con las remadas junto a la cadera, manteniendo un pull-buoy entre las rodillas.

5. En posición ventral, nadar en dirección a los pies. Los antebrazos y las manos realizan las remadas detrás de la cabeza.

Variante: Igual pero las remadas a la altura de los hombros.

6. En posición ventral, con la cabeza y la parte superior del tronco sobre una tabla: los brazos se encuentran apoyados sobre la misma hasta la altura de los codos, realizar las remadas hacia fuera y adentro a partir de los antebrazos y simultáneamente.

Variante: Las remadas se realizan paralelas como limpiaparabrisas.





# TECNICA NATACIÓN

## DESARROLLO SENTIDO AGUA

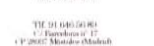
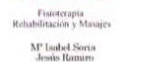
REPRESENTANDO:



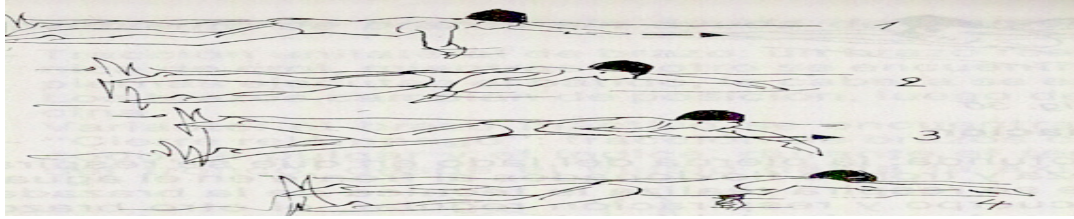
MIEMBROS DE:



COLABORADORES:



7. **"Perrito"**: los brazos empujan en forma alternada por debajo de la superficie del agua hacia delante y traccionan hasta la altura de los hombros.



8. **"Patada de pato"**: los brazos pegados al tronco, los antebrazos, se flexionan hacia delante y presionan simultáneamente con las manos el agua hacia atrás.

Variante: Como el ejercicio anterior, pero los brazos realizan la "patada de pato" hasta la altura de los hombros.

