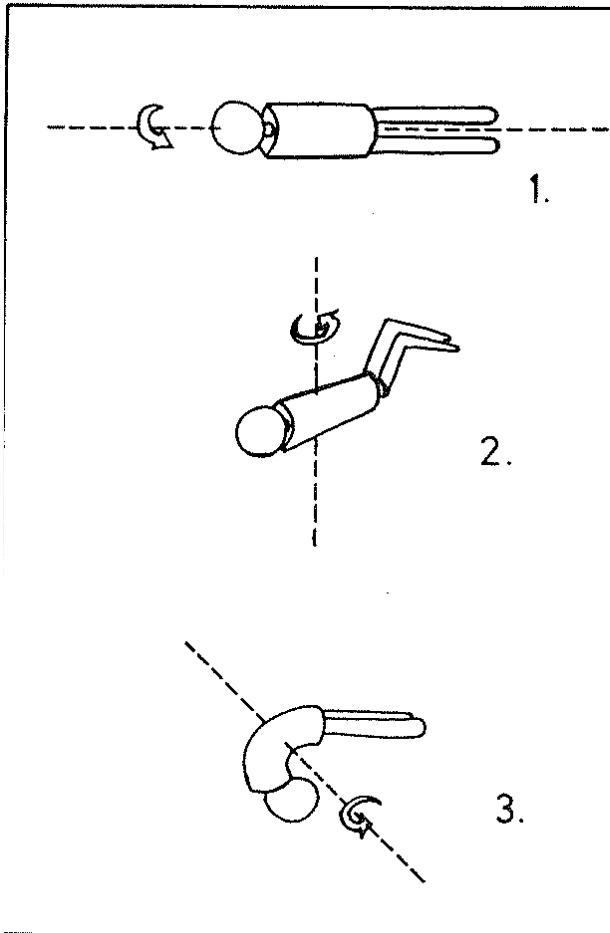


VÍDEOS DE NATACIÓN



1. Eje longitudinal

2. Eje antero-posterior

3. Eje transversal

En Inglés

1º PARTE

LA APROXIMACIÓN

<https://www.youtube.com/watch?v=zOrILXdDiw>

habla sobre la aproximación a la pared

4 pautas

1º aproximación a la pared

2º el volteo

3º el impulso en la pared

4º la respiración

Explicadas con detalle más abajo, y en siguientes videos

2º PARTE

EL IMPULSO Y LA RESPIRACIÓN

https://www.youtube.com/watch?v=wD8p2M_al74

las 3 pautas que dice son:

1º mirar a la pared y enfilarse hacia ella con decisión, hacer el volteo rápido y salir en posición de mínima resistencia (PMR), no respirar el 1º ciclo de crol a ser posible hasta el 3º y dar brazadas rápidas y potentes

2º la rotación: hacemos el volteo como he explicado arriba, y a medida que estamos en el impulso de la pared, vamos dando patada de mariposa rápida y potente (continua y no despacio) para ir rolando hacia crol terminando en patadas alternativas de crol fuerte y rápidas y saliendo con brazadas intensas y con frecuencia

3º la 1ª primera respiración dice que es importante que guardemos la linealidad, para ello debemos sacar lo mínimo la cabeza rolando con el cuerpo, no girar el cuello, y orientando la cabeza hacia delante ligeramente

3º PARTE

EL VOLTEO

Volteo americano de crol-crol:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ez5uEh7YyIM>

Los 3 errores que indican en este video en crol son:

1º el nadador antes de dar el volteo levanta la cabeza, por tanto se frena lo que le llevará a un volteo más lento y además posiciona la planta del pie entera con lo que le hace perder tiempo, la manera correcta es que los metatarsos de los pies toquen la pared y en cuanto la toquen como un muelle nos impulsamos con éstos. En los 2-3 primeros ciclos de crol han de ser potentes y no respirar, muchos de vosotros respiráis por miedo ahogaros y nada de eso, os sobra aire, ha de entrenarse.

2º la rotación en el eje anteroposterior, conlleva una pérdida de energía cinética que llevamos del nado anterior, por ende, volteo más lento y salimos del volteo más lento, además encoger las piernas y hacernos una bola para que la velocidad angular aumente. Para mejorarlo hay que tonificar abdominales y muy importantes las lumbares, las cuales sean 1/3, al menos, del trabajo abdominal. En el video dice también como mejorarlo, y consiste en hacer volteos en la profundidad de la piscina, y otra forma cuando hagamos el volteo en la profundidad de la piscina (como se ve en el video) nos quedamos de cúbito supino (boca arriba) un momentito y nos impulsamos con los metatarsos del pie

3º cuando hemos hecho el volteo, debemos ponernos en posición de mínima resistencia, una mano en el dorso de la otra, los antebrazos llegándose a tocar y cabeza entre los brazos, ello se consigue “escondiendo” los omóplatos y estirándose bien. ¿qué pasa si no me estiro bien?? Cuando te impulses la propia fuerza te hará que te muevas lateralmente lo que conlleva una pérdida de velocidad. También para

salvar la lordosis lumbar (ya que nuestra columna vertebral, de forma natural es una S, debemos apretar bien las abdominales y así salvamos esa parte cóncava que se crea en las lumbares. Y no dejamos que el agua y por consiguiente fuerzas de arrastre nos frenen. Ver imagen abajo

CORRECTO

INCORRECTO



En la imagen de arriba, la posición correcta en la posición de mínima resistencia (PMR) y cuando veáis en los entrenos 5º estilo es entreno de ésa posición, apretando el abdomen, piernas estiradas, pies juntos y mirándose las plantas de los pies, los brazos pegados y la cabeza entre ellos, y los antebrazos tocándose entre ellos, sino se puede por falta de flexibilidad, no forzar, y por último las manos 1 encima de la otra.

En Español

He encontrado a un chico que lo explica muy bien, y tiene ejercicios con técnica para aquellos que sois máster libre.

Buscad en youtube “markastle”

<https://www.youtube.com/user/markastle/playlists>

podréis ver, técnica, movimientos de piernas en los diferentes estilos, de brazos, e incluso matronatación. Es muy útil, además tiene una app para el móvil

A.Popov

Como no podía faltar, con una técnica exquisita y digna de procurar imitar

<https://www.youtube.com/watch?v=i0yBnGHw624>

fijaros como lleva el codo alto, como se apoyada en el hombro y tira fuerte, como se estira y tracciona, la entrada de la mano, las piernas como el movimiento NO empieza en la rodilla, Sí en la cadera, y como los pies están supinados (hacia adentro) entre ellos y en flexión dorsal, como sus

piernas se comportan como un látigo, toda ella es la impulsa comenzando en el cuádriceps yendo a la pantorrilla hasta el pie, mirad como los pies los lleva relajados el tobillo tiene libertad de movimiento

LA NATACIÓN ES UN DEPORTE MUY TÉCNICO, A DÍA DE HOY EN LOS CAR'S (CENTROS DE ALTO RENDIMIENTO) YA NO SE ENTRENA COMO ANTAÑO, METROS METROS Y MÁS METROS, SE BASA GRAN PARTE EN LA TÉCNICA.

POR ESO DEBÉIS SER MUY CONSCIENTES CUANDO NADÁIS, Y CUANDO HACÉIS TÉCNICA QUE LO ESTÁIS EJECUTANDO BIEN, Y CUANDO VAYÁIS CANSANDOS CUIDAR LA TÉCNICA. SÍNTOMA DE LLEVAR MALA TÉCNICA SE TRANSFORMAN EN DOLORES EN ARTICULACIONES, RODILLA, HOMBRO, ETC..

Espero que os sirva de ayuda esta guía

Nos vemos en las competiciones

¡¡ Un abrazo a todos !!

BORJA