

CLUB DE NATACION

# NASSICA

CALAHORRA (LA RIOJA) BORN TO SWIM



*Técnica Brazo*

# TÉCNICA DEL ESTILO BRAZA

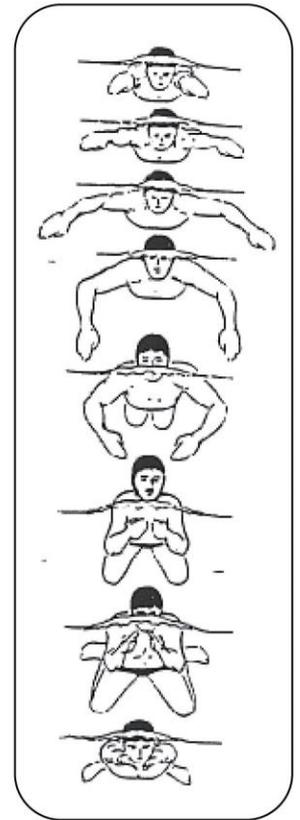
## Acción de Brazos: Tracción

### Agarre

- Los brazos se encuentran dirigidos ligeramente hacia abajo y adelante.
- Extendidos y juntos.
- Con las palmas de las manos hacia abajo.
- El primer movimiento es una pronación de manera que la palma de la mano mire hacia fuera con una inclinación de 45° con la horizontal.
- Los brazos se separan extendidos a la vez que se flexionan las muñecas (20°).
- El movimiento es hacia fuera y horizontal o ligeramente hacia abajo.
- Acaba cuando los brazos sobrepasan la anchura de los hombros y se inicia la flexión de los codos.

### Tirón

- Es importante que al juntarse las manos, los codos no estén demasiado retrasados con relación a los hombros.
- Los brazos siguen separándose a la vez que el codo se flexiona.
- Las manos en este momento se dirigen hacia fuera y abajo, hasta que se alcanza la altura de los hombros, momento en que las manos cambian de dirección.
- Los codos alcanzan una flexión de unos 100°.
- Las manos se dirigen hacia dentro con las palmas en supinación con relación a la posición anterior.
- Siguen su movimiento hacia dentro y adelante las manos, hasta que se juntan por delante de la cara.



## Acción de brazos: Recobro

### Recobro

- Las manos se juntan delante de la cara con las palmas hacia arriba, abajo o mirándose.
- Los codos se aproximan también por delante de la cara, intentando que anteriormente no se llevaran demasiado cerca del cuerpo.
- Los brazos se dirigen hacia delante y abajo con la menor resistencia posible, alcanzando la máxima extensión.



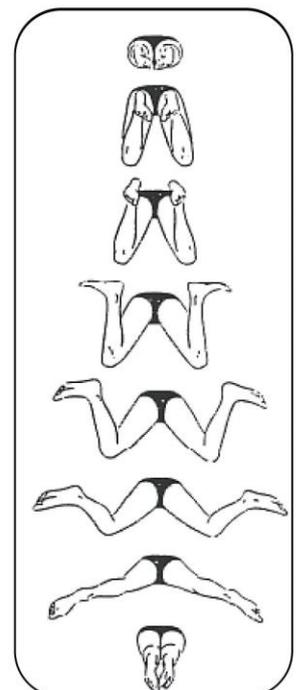
## Acción de piernas

### Patada

- Los pies se dirigen hacia fuera y abajo, manteniéndose la flexión dorsal y la rotación externa.
- El movimiento acaba con las piernas casi extendidas, abiertas (unos 45°) y con los pies en la máxima profundidad.
- A partir de este momento los pies se dirigen hacia dentro y arriba a la vez que rotan hacia dentro y realizan una flexión plantar.
- La flexión plantar no debe ser máxima, para evitar que esta acción produzca una reacción de hundimiento en las caderas.
- La patada acaba con las piernas en extensión cerca de la superficie del agua, juntas y con las plantas de los pies mirándose.

### Recobro

- Las piernas inician su flexión, a la vez que se van separando las rodillas.
- Mantener los pies juntos y con las plantas paralelas a la superficie del agua.
- En el último momento, cuando ya se encuentran cerca de los glúteos, rotan hacia fuera y se separan adoptando la posición inicial.
- En esta fase es importante que la flexión tronco muslo no se exagere durante esta fase.



## Posición del cuerpo

- Hacia delante y mirando abajo.
- Mirar al frente y hacia abajo, aproximadamente a 30 grados de la superficie del agua.

## La respiración

- La mayoría de los nadadores respiran en todas las brazadas, por ser conveniente y simple de realizar.
- El movimiento de los brazos en el tirón, tiende a elevar los hombros de manera que con una leve inclinación de la cabeza hacia atrás, el rostro sale del agua, aproximadamente al final del movimiento.
- La respiración debe realizarse por la boca.
- Inmediatamente después de la inspiración, los hombros del nadador tienden a hundirse, a medida que los brazos son llevados hacia delante. La cabeza se inclina hacia delante, en la posición normal de nado, en línea con la superficie del agua.
- La expiración debe realizarse por la boca o boca y nariz, siendo esta última forma probablemente la más práctica, garantizando la no entrada de agua por las fosas nasales. El ritmo de la expiración depende principalmente de la técnica del nadador. Un ritmo rápido de nado exigirá al nadador que expire de forma explosiva, en el medio de la tracción.
- Un nado más lento permitirá al nadador sostener la respiración mientras no expira de forma explosiva antes de la nueva inspiración.
- La manera más sencilla de enseñar a respirar es enseñar al alumno a soplar sus manos a medida que estas se desplazan hacia delante durante la recuperación.
- Debemos concentrarnos más en la fase expiratoria que en la inspiratoria. Un nadador puede respirar y permanecer en apnea inspiratoria durante un periodo considerable, pero una vez que ha expirado, la siguiente inspiración deberá realizarse inmediatamente, por este motivo, los ejercicios respiratorios deben insistir más en soplar las manos hacia delante que en inspirar al final de cada tirón.

## La coordinación

### Brazos-respiración

- La cabeza inicia su elevación al principio del agarre, sin un movimiento activo, siguiendo el movimiento general del cuerpo.
- Alcanza su máxima altura al final del tirón o inicio del recobro, siendo este el momento de la inspiración.
- La cabeza se dirige hacia delante y abajo para sumergirse sin cubrirse totalmente.
- La mayor parte de la cara estará dentro del agua antes de empezar la patada.

### Brazos-piernas

- Las piernas recobran durante el final del tirón y principio del recobro de los brazos.
- Efectúan la patada durante la segunda parte del recobro de los brazos, debiendo acabar el mismo, antes que la patada para que esta se realice con el cuerpo lo más alineado posible.
- La brazada puede empezar en tres momentos:
  - Después de un deslizamiento. No aconsejable, ya que el nadador pierde mucha velocidad. Solo se utilizará como ejercicio de asimilación.
  - Al acabar la patada. Nadadores con patada muy potente.
  - Antes de que acabe la patada. Se utilizará por nadadores con una patada no tan potente. Aunque en la actualidad se empieza a observar que una gran cantidad de nadadores la utilizan ya que se consigue con ella los valores más altos de uniformidad propulsiva.

