

CLUB DE NATACION

# NASSICA

CALAHORRA (LA RIOJA) BORN TO SWIM



*tecnica y spalda*

# TÉCNICA DEL ESTILO ESPALDA

## Acción de brazos: Fase acuática o tracción

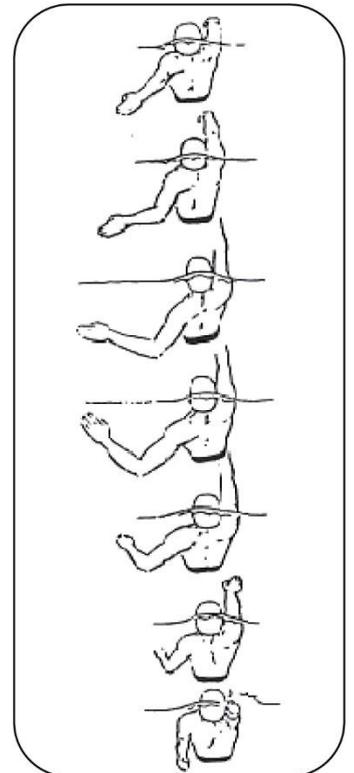
### Entrada

- El brazo entra en el agua completamente extendido.
- El brazo entra sobre el hombro.
- Pequeña flexión de la muñeca para que la entrada de la mano se efectúe antes que el brazo.
- Las palmas miran hacia fuera, para facilitar una entrada limpia del brazo.
- El dedo meñique entra en primer lugar.



### Agarre

- Es la preparación a la tracción en el que la mano se coloca en mejor posición para una buena propulsión.
- La trayectoria de la mano es fundamentalmente hacia abajo y afuera.
- El brazo permanece estirado.



### Tirón

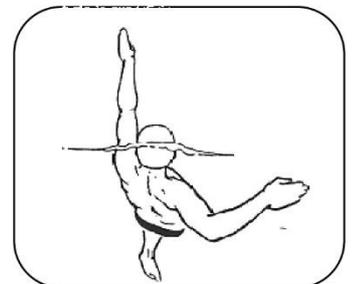
- Mantener el brazo justo bajo la superficie.
- Mantener la muñeca firme.
- Mantener los dedos cerrados.
- La trayectoria de la mano es hacia atrás y arriba.
- El codo se mantiene dirigido hacia el fondo.
- El codo alcanza su máxima flexión (90°) al llegar a la altura de los hombros

### Empuje

- Comienza a partir de la máxima flexión.
- La trayectoria de la mano será hacia atrás y abajo.
- Aumento progresivo de la velocidad de la mano.
- La mano dirigirá el empuje.
- El empuje termina con la palma de la mano mirando hacia el muslo.

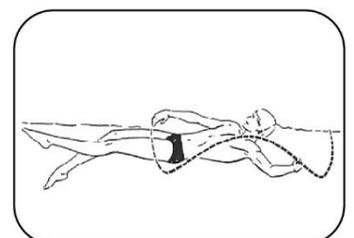
## Acción de brazos: Fase aérea o recobro

- Comienza cuando la mano está en el muslo con el brazo estirado al lado del cuerpo.
- Por acción del rolido, el hombro sale fuera del agua.
- El brazo extendido y la mano relajada. (en primer lugar sale el dedo pulgar).
- Subimos la mano arriba y adelante por el plano perpendicular del hombro.
- Al pasar por la vertical del hombro-cabeza la palma de la mano mira hacia fuera



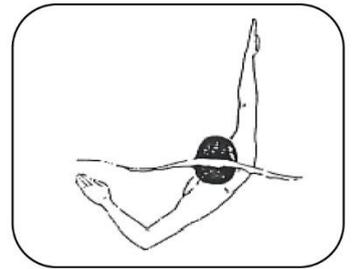
## Posición del cuerpo

- Tendido supino, el cuerpo lo más horizontal posible y cerca de la superficie.
- Mantener las orejas debajo de la superficie.
- Mirar hacia arriba.
- Mantener la cabeza fija.
- Mantener las caderas altas.



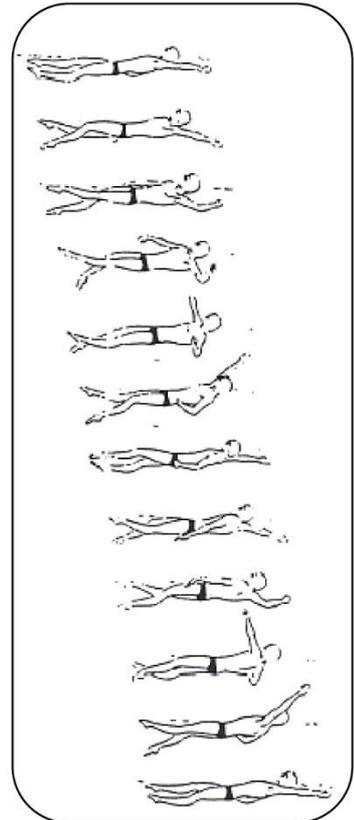
## El rolido

- Conseguir una tracción más profunda y más larga.
- Que los principales músculos propulsores de los brazos actúen en ángulos favorables cuando la mano está en el punto más alto al inicio de la fase de empuje, de forma más eficaz.
- Facilitar el movimiento de recobro.
- Reducir la resistencia del tronco.
- Ayudar a acelerar la mano en las últimas fases de la brazada.



## La respiración

Normalmente se aconseja que el nadador inspire cuando le sea cómodo o cuando lo necesite. De todos modos, para evitar una respiración insuficiente, es beneficioso intentar que el principiante respire de modo acompasado. Inspirar por la boca al recobrar un brazo y espirar por la boca y nariz al recobrar el otro brazo.



## La coordinación

### Brazos-Respiración

El nadador no realiza ningún movimiento con la cabeza ya que esta se mantiene constantemente sobre la superficie del agua. Sin embargo conviene que el nadador realice la respiración rítmicamente, inspirando en el recobro de un brazo y espirando en el recobro del otro.

### Brazos-Piernas

La importancia del batido en espalda hace que la coordinación utilizada generalmente sea la de 6 tiempos:

- Primer batido acaba al final del agarre.
- Segundo batido acaba al final del empuje
- Tercer batido acaba en la segunda parte del recobro.

### Brazo-Brazo

Cuando un brazo entra en el agua el otro se encuentra en la fase de empuje.

## Acción de piernas

- La patada se inicia desde las caderas (acción látigo).
- Batir alternativamente arriba y abajo.
- Extensión de tobillos.
- Girar los dedos de los pies adentro.
- Batir arriba y abajo continuamente.
- Mantener las rodillas bajo la superficie.
- La patada hacia abajo se hace con la pierna estirada.
- Flexionar la pierna en la parte más profunda del batido.
- La pierna va estirándose progresivamente hasta alcanzar la máxima extensión en la parte más alta del batido.
- Presionar el empeine contra el agua en el movimiento ascendente

