

CLUB DE NATACION

NASSICA

CALAHORRA (LA RIOJA) BORN TO SWIM

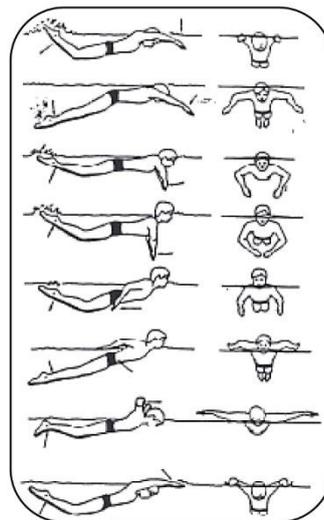


Técnica Mariposa

TÉCNICA DEL ESTILO MARIPOSA

Posición del cuerpo

- La dificultad del recobro aéreo simultáneo, propio de este estilo, provoca que el cuerpo no se mantenga constantemente en una posición horizontal.
- El cuerpo realiza unos movimientos ondulatorios ascendentes y descendentes. Estos movimientos tratan de compensar las acciones negativas provocadas por el recobro y de mantener el cuerpo lo más horizontal posible.
- Existen dos posiciones extremas que adopta el nadador en el agua:
 - Las caderas y las piernas altas y el tronco y cabeza sumergidos.
 - Caderas y piernas sumergidas y cabeza y tronco altos.
 - El nadador realizará estos movimientos ondulatorios sin forzarlos conscientemente, siendo algo que resulta del resto del movimiento.
- Aunque a veces parezca lo contrario, la cadera realiza un movimiento muy pequeño ascendente y descendente sirviendo más como eje del movimiento total.



Acción de brazos: Fase acuática o tracción

Entrada

- La entrada se realiza delante de los hombros, con los codos altos y ligeramente flexionados.
- Las palmas miran hacia fuera con un ángulo de inclinación de unos 45° con relación a la superficie del agua.

Agarre

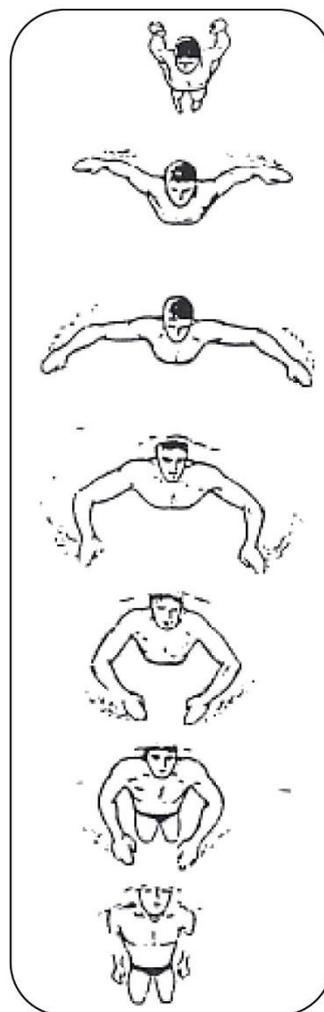
- Los brazos se extienden hacia delante a la vez que buscan profundidad.
- A partir de este momento se abren hacia fuera buscando una anchura de unos 70-80°, con los codos altos y las muñecas ligeramente flexionadas.
- Las palmas de las manos se encuentran en pronación.

Tirón

- Los brazos cambian de dirección bruscamente, moviéndose ahora hacia dentro, a la vez que se dirigen hacia atrás y abajo.
- La mano en este momento realiza una supinación con relación a la posición anterior.
- En todo momento los codos se encuentran dirigidos hacia los lados del vaso.
- Los brazos se van flexionando y juntando.
- Las manos se mueven hacia dentro y arriba.
- Los codos alcanzan su máxima flexión justo al final del tirón, justo por debajo de los hombros (aproximadamente 90°).

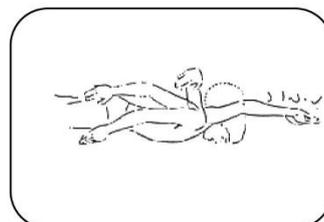
Empuje

- Las manos se mueven hacia atrás casi paralelas, por debajo del cuerpo.
- Luego se separan con un movimiento hacia atrás afuera y arriba.
- En esta fase la mano se mueve a la máxima velocidad.
- Las palmas de la mano antes de empezar a separarse se encuentran mirando hacia atrás.



Acción de brazos: Fase aérea o recobro

- Salen primero los codos, para luego hacerlo las manos con las palmas mirando al muslo.
- Los hombros salieron del agua antes que los brazos y se mantienen por encima de ella durante toda la fase.
- Los brazos se llevan relajados hacia delante, variando la flexión del codo en función de la movilidad articular del hombro del nadador.



Acción de piernas

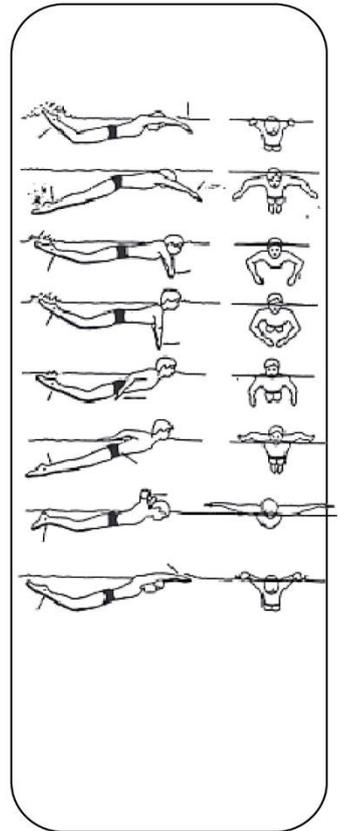
- El batido de mariposa se realiza de forma simultánea, con las piernas casi juntas y paralelas.
- Es un movimiento similar al batido de crol salvo que la cadera no se mantiene tan fija y se alcanza en ciertos momentos una mayor flexión de las rodillas, llegando a unos 125°.

Fase descendente → Las piernas se encuentran extendidas cerca de la superficie del agua.

- Por medio de una flexión de la cadera descienden las rodillas, manteniéndose los pies cerca de la superficie del agua.
- Las rodillas se extienden bruscamente, descendiendo los pies, estando estos en flexión plantar máxima, con las puntas de los pies próximas y los tobillos separados.

Fase ascendente

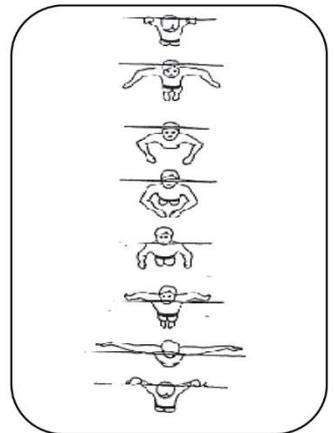
- Las piernas se levantan extendidas, gracias a la acción de los músculos extensores de la cadera.
- Los tobillos se mantienen relajados.
- La acción de piernas en mariposa cumple tres funciones fundamentalmente:
 - Asegurar una propulsión continua.
 - Mantener el cuerpo en posición hidrodinámica.
 - Ayudar a mantener los hombros fuera del agua durante el recobro.
- Entre los dos batidos que se realizan por ciclo de brazos se encuentran las siguientes diferencias:
 - El segundo se realiza con las piernas más flexionadas.
 - Al observar al nadador desde fuera del agua, el segundo batido salpica más de lo que lo haga el primero.



La respiración

Como en todos los patrones de respiración de los estilos, hay una fase en el ciclo de nado que se presenta más provechosa para la inspiración. En mariposa, la inspiración debe realizarse durante el periodo en que los hombros y la cabeza están elevados sobre la superficie del agua.

- Inspirar al final del empuje.
- Espirar incrementando la fuerza durante la tracción.
- Elevar hacia delante la barbilla para efectuar la inspiración.
- Flexionar el cuello para efectuar la inspiración.
- Espirar a través de la boca y nariz.
- Mirar hacia delante e inspirar.
- Inspirar y mantener la barbilla sobre la superficie.
- Traccionar y espirar (respiración explosiva).



La coordinación

Coordinación Brazos-piernas:

- El primer batido se realiza durante la entrada de las manos en el agua.
- El segundo batido se realiza durante el empuje.

Coordinación Brazos-respiración:

- Se seguirá la regla de dos antes:
 - La cabeza sale antes que los brazos.
 - La cabeza entra antes que los brazos.
- La inspiración se realiza al final del empuje.

