



Special Olympics

**Guías de Entrenamiento
Desarrollo de Estilo**



Desarrollo de Estilo

Los Estilos

Estilo Libre/Crol

- Progresión de Destrezas
- Estilo Libre/Crol
 - Posición del Cuerpo
 - Acción de la Pierna
 - Acción del Brazo
- Enseñando Estilo Libre/Crol
 - Enseñando la Posición del Cuerpo
 - Enseñando la Acción de la Pierna
 - Enseñando Respiración
 - Reglas de Respiración en Estilo Libre
 - Enseñando la Acción del Brazo
 - Gráfica de Faltas & Problemas
 - Enseñando Coordinación

Espalda/Dorso

- Progresión de Destrezas
- Espalda/Dorso
 - Posición del Cuerpo
 - Patada
 - Acción del Brazo
- Enseñando Espalda/Dorso
 - Enseñando la Posición del Cuerpo
 - Enseñando la Acción de la Pierna
 - Enseñando Espalda — Brazada
 - Gráfica de Faltas & Problemas
 - Consejos para Entrenadores para Espalda — Un Vistazo

Pecho

- Progresión de Destrezas
- Pecho
 - Enseñando la Patada de Pecho
 - Enseñando Respiración para Pecho — Coordinación
 - Gráfica de Faltas & Problemas
 - Consejos para Entrenadores para Pecho — Un Vistazo

Mariposa

- Progresión de Destrezas
- Mariposa
 - Enseñando Mariposa — Brazada
 - Enseñando la Patada de Mariposa
 - Enseñando Brazada con Patada de Mariposa
 - Gráfica de Faltas & Problemas
 - Consejos para Entrenadores para Mariposa — Un Vistazo

Mixto Individual

- Gráfica de Faltas & Problemas
- Consejos para Entrenadores para Mixto Individual — Un Vistazo

Inicios de Natación

- Inicios En El Agua
 - Estilo Libre
 - Pecho
 - Mariposa
 - Espalda
- Inicios en el Borde de la Piscina
- Inicios en el Bloque de Inicio
 - Inicio de Agarre de Estilo Libre



Inicio en Carril de Estilo Libre
Inicio de Salto de Pecho
Inicio de Agarre de Mariposa
Gráfica de Faltas & Problemas
Consejos para Entrenadores para Inicios de Natación — Un Vistazo

Vueltas

Enseñando Vueltas de Estilo Libre
Vuelta de Giro de Estilo Libre
Giro de Vuelta/Voltereta de Estilo Libre
Enseñando Vueltas de Espalda
Vuelta de Giro de Espalda
Vuelta de Voltereta de Espalda
Enseñando Vueltas de Mariposa & Pecho
Vuelta de Voltereta de Mariposa & Pecho

Plan de Sesión de Entrenamiento del Nivel de Desarrollo del Estilo

Evaluación del Desarrollo de las Destrezas de Estilo del Atleta de Acuáticos



Los Estilos

Una de las metas fundamentales de cualquier programa de natación es proporcionar la oportunidad a todos los nadadores de desarrollar una buena técnica de natación en los cuatro estilos. Los entrenadores de acuáticos de Olimpiadas Especiales necesitan tener un buen conocimiento de los principios básicos requeridos para dominar estos estilos. Estos principios son desarrollados por medio de una variedad de prácticas progresivas dentro de esta guía de entrenamiento.

En toda esta sección veremos la posición del cuerpo, acción de la pierna, acción del brazo y aspectos de la respiración de los cuatro estilos. También veremos enseñar el estilo y dar puntos de enseñanza y prácticas. Este ejercicio no es agotador. Entrenadores con experiencia pueden tener otros puntos de enseñanza y prácticas que pueden ser incorporados en el desarrollo del programa de natación del atleta.

Además, generalmente moveremos la progresión de enseñanza de ejercicios en tierra a ejercicios y actividades en la piscina en agua a profundidad del pecho. Una distancia es algunas veces agregada a la actividad que muchas veces incluye el estilo completo — brazada con la patada respectiva.







Progresión de Destrezas de Estilo Libre

Después de completar el formulario siguiente, haga clic en el botón “Obtener Ejercicios de Entrenamiento” para obtener un listado de páginas personalizadas para las necesidades de sus atletas.

Su Atleta Puede:	Nunca	Algunas veces	A menudo
Hacer un intento para nadar de frente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar estilo libre usando patada agitada por 15 metros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar estilo libre con respiración rítmica por el largo de una piscina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hacer un intento para empezar, desde adentro de la piscina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar inicio apropiado, parado en el borde de la piscina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar inicio apropiado, usando un bloque de inicio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hacer un intento de dar la vuelta sin detenerse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar una vuelta abierta después de nadar estilo libre sin detenerse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar un giro de vuelta en el agua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar giros de vuelta después de nadar uno o dos largos de la piscina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Estilo Libre/Crol

El estilo libre se conoce como el más rápido de todos los estilos competitivos de natación y uno de los que primero se enseñan al nadador principiante. La acción de la brazada involucra los brazos moviéndose hacia adelante alternadamente con las piernas pateando continuamente durante toda la brazada. El cuerpo del nadador permanece horizontal y en posición estilizada en el agua con la cabeza del nadador girando hacia un lado para respirar después de cada ciclo completo del brazo. La enseñanza y desarrollo del estilo puede ser logrado dividiendo la destreza en varios componentes.

Posición del Cuerpo

La posición del cuerpo es casi plana. La propulsión constante de las acciones alternas del brazo y la pierna lo hace un estilo muy efectivo y eficiente.

Puntos Clave

- Plano con una ligera inclinación hacia abajo de las caderas. La línea del agua es entre las cejas y la línea del cabello.
- Los ojos miran hacia delante y ligeramente hacia abajo.
- La ligera inclinación hacia debajo de las caderas permite que la patada permanezca en el agua.
- Los hombros giran en la brazada, utilizando los músculos fuertes del pecho y generando una fuerza propulsora fuerte.
- Ajustes ligeros de la cabeza cambian la posición de las piernas. Si la cabeza es sostenida alta, fuera del agua, las piernas se bajan y si se sumerge, las piernas saldrán del agua.
- Las piernas trabajan casi a la profundidad del cuerpo. Esto crea la menor resistencia para el movimiento hacia delante.

Acción de las Piernas

La acción de las piernas para estilo libre/crol ayuda al cuerpo a permanecer en posición horizontal y equilibra la acción del brazo. También puede contribuir a la propulsión dentro del estilo.

Puntos Clave

- La acción de las piernas empieza en las caderas.
- Se requiere acción alterna.
- Hay una ligera flexión en las rodillas.
- Los pies patean en la superficie y agitan el agua sin salpicar.
- Los tobillos están relajados para permitir a los dedos de los pies estar de punta y dar un efecto natural de los dedos para adentro.
- El número de patadas puede variar para cada ciclo del brazo.

Acción de los Brazos

La acción continua, alterna de los brazos es la fuerza dentro del estilo y permite propulsión constante. Durante toda la brazada hay cinco áreas principales que requieren atención — entrada, extensión hacia abajo, hacia adentro, hacia arriba y recuperación.



Puntos Clave — Entrada

- La mano es girada con la palma viendo la mitad hacia fuera para una entrada del pulgar primero.
- La mano entra entre la cabeza y la línea del hombro con una ligera flexión en el brazo.
- La manos entonces se extiende hacia delante debajo de la superficie. Nota: este es un estiramiento natural, no sobre extendido.

Puntos Clave — Extensión hacia Abajo

- La mano se extiende hacia abajo y ligeramente hacia fuera a la posición de capturar (si no ha visto esto definido previamente, nos gustaría explicarlo).
- La mano continúa esta extensión hacia abajo y hacia fuera.
- El codo empieza a flexionarse. Es importante que el codo se mantenga alto.

Puntos Clave — Extensión hacia Adentro

- El lanzamiento de la mano cambia y se curva hacia adentro hacia la línea central del cuerpo. Esto es similar a una acción de remar.
- El codo tiene una flexión de 90 grados.
- La mano acelera.

Puntos Clave — Extensión hacia Arriba

- Cuando la mano ha alcanzado la línea central del cuerpo, el lanzamiento de la mano cambia hacia arriba, hacia fuera y hacia atrás.
- Esto permite aceleración hacia las caderas.
- La mano entonces sale de la línea del agua-los dedos primero.

Puntos Clave — Recuperación

- Este movimiento es relajado y usa la velocidad de la extensión hacia arriba.
- El codo saldrá primero y se mantiene más alto que la mano.
- La mano pasa tan cerca del cuerpo como sea posible. Esto depende de la flexibilidad del nadador.
- Cuando la mano pasa el nivel del hombro, el brazo se extenderá hacia delante a la posición de entrada.

Puntos Clave — Respiración

- La cabeza es girada suavemente en coordinación con el giro natural del cuerpo.
- La cabeza es girada, no levantada.



- Se toma el aire cuando el brazo del lado de la respiración está completando la extensión hacia arriba.
- El brazo del lado que no se respira entra al agua cuando se toma la respiración.
- La cabeza es girada de vuelta al centro en una acción suave en cuanto se toma la respiración.
- La respiración es liberada gradualmente o sostenida hasta el momento antes de la siguiente respiración.
- La respiración se hace cada dos brazadas (un ciclo de brazada). Esto es respiración unilateral. También puede tomarse después de tres brazadas (1.5 ciclos de brazada). Esto es respiración bilateral.

Puntos Clave — Coordinación

Usualmente hay seis patadas en un ciclo del brazo. Esto puede variar entre nadadores. Los nadadores que prefieren nadar distancias medias y largas, tienden a patear menos frecuentemente.



Enseñando Estilo Libre/Crol

Para que el atleta logre una posición del cuerpo casi horizontal y estilizada, el atleta debe tener la suficiente confianza para tener su cara en el agua. La respiración es mejor dejarla hasta que las bases del estilo son dominadas.

Practicar estilo completo sin respiración

Puntos de Enseñanza

1. Sostener la cabeza para que el atleta pueda ver para adelante y ligeramente para abajo.

Consejos de Entrenamiento

- Estabilizar la tabla flotadora o jalar al nadador por el agua conforme ellos patean, si es necesario.
- Demostrar al nadador la posición estilizada del cuerpo.
- El nadador sobresale del agua en una posición estilizada.
- Fomente que el nadador esté en posición lo más estilizada posible con las caderas altas en el agua.

Enseñando Posición del Cuerpo

Practicar empujarse y deslizarse

Puntos de Enseñanza

1. Empujarse de la pared con piernas fuertes.
2. Extenderse largo y delgado.
3. Orejas entre los brazos.

Enseñando Acción de la Pierna

Practicar las piernas solo al lado de la piscina

Puntos de Enseñanza

1. Movimientos de las piernas para arriba y abajo.
2. Patalear desde las caderas.
3. Piernas extendidas rectas.



Practicar las piernas solo con un flotador debajo de cada brazo.

Puntos de Enseñanza

1. Mantener las piernas juntas.
2. Acción para arriba y abajo.

Practicar las piernas solo sosteniendo un flotador, brazos completamente extendidos

Puntos de Enseñanza

1. Piernas extendidas rectas.
2. Los pies ligeramente hacia adentro.

Practicar empujarse y deslizarse sin flotador; agregar acción de pierna al final de deslizarse

Puntos de Enseñanza

1. Cuerpo extendido recto.
2. Patalear al alcanzar la superficie.

Consejos de Entrenamiento

- En la piscina, ayude al nadador con sus piernas en un movimiento de patalear. Repetir a menudo, eliminando la asistencia gradualmente.
- Estabilizar la tabla flotadora conforme sea necesario por el largo de una piscina.
- El nadador patalea solo, manteniendo las piernas rectas, pataleando desde las caderas con los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia dentro (dedos para adentro).
- Mantener los dedos de los pies debajo del agua durante la patada.
- Fomente que el nadador patalee con la cara en el agua.

Practicar patada de estilo libre en el agua

Puntos de Enseñanza

1. Sostenerse de la pared o apoyo fijo similar en posición boca abajo.
2. Flexionar las rodillas levemente, manteniendo los pies juntos con los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia dentro (dedos para adentro).
3. Repetir la acción de patalear, y fomente que el nadador ponga la cara en el agua para ayudar a levantar las caderas.
4. Se sostiene de la tabla flotadora o flotador similar con los brazos extendidos al frente del cuerpo y repite la acción de patalear.



5. Extiende los brazos al frente del cuerpo sin la tabla flotadora, asumiendo posición estilizada del cuerpo para equilibrio, y repite la acción de patear.
6. Fomente que el nadador ponga la cara en el agua y mantenga las caderas en alto.

Practicar patada agitada de estilo libre, pateando en posición boca abajo un largo completo de la piscina.

Puntos de Enseñanza

1. Patada agitada por un largo de la piscina sin detenerse, con o sin tabla flotadora, manteniendo una buena posición estilizada del cuerpo.
2. Mantener las piernas relajadas, dedos de los pies apuntando ligeramente hacia dentro (dedos para adentro).
3. Patalear más desde las caderas que de la rodilla.
4. Fomente que el nadador ponga la cara en el agua y mantenga las caderas en alto.

Practicar patada de estilo libre con asistencia

Puntos de Enseñanza

1. Se sienta en el borde de la piscina con las piernas en el agua.
2. Mantiene las piernas juntas, los dedos de los pies ligeramente hacia adentro.
3. Patalear para que los pies estén justo debajo de la superficie del agua.







Consejos de Entrenamiento

- Los nadadores se sientan en el borde de la piscina con el entrenador parado en el agua de frente al atleta.
- Sostenga los pies del nadador, los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia dentro (dedos para adentro).
- El nadador patalea desde las caderas con los dedos de los pies debajo del agua. Ayude al nadador a mantener las piernas rectas.
- Fomente que el nadador salpique un poco con los pies.
- Bueno para calentamientos.

Practique ejercicios en la plataforma para patada agitada

Puntos de Enseñanza

1. El atleta se para en una grada o lado de la piscina, si es posible, para que una pierna pueda balancearse sin golpear el suelo. Balancear la pierna desde la cadera con la rodilla y el pie relajados. Observe cuando la rodilla se flexione naturalmente.
2. El atleta se para en la plataforma con un pie ligeramente hacia delante y el otro atrás. Los pies no están separados más de un pie. El atleta salta suavemente y cambia los pies — de adelante para atrás — de atrás para adelante. Repetir este movimiento. En aeróbicos de agua, se llama acción de pierna de campo traviesa.
3. Sentarse en el borde de la piscina con las piernas colgando en el agua. Esto funciona mejor cuando el nivel del agua está más abajo que la plataforma. Inclínese para atrás y con las piernas rectas, imite la patada agitada desde las caderas.

Practique ejercicios en agua para patada agitada.

Consejos de Entrenamiento

- Cuando esto ya se aprendió en movimiento lento, el atleta puede aumentar la velocidad hasta que siente que está “batiendo” su pierna de abajo para arriba.

Puntos de Enseñanza

1. Patada agitada mientras se detiene de un lado de la piscina. Funciona mejor si una mano está encima de la pared y la otra está directamente debajo de ésta aproximadamente medio metro abajo para apoyo.
2. Patalear mientras se desliza desde la pared. Estos ejercicios pueden hacerse con o sin tablas flotadoras.



Ejercicios de Exploración

Estos ejercicios son para ayudar a los atletas a sentir mejor su patada y a corregir sus propios errores. Puede pedir al atleta que lo haga incorrectamente para que puedan sentir mejor la forma correcta.

- Patalear tan rápido como puedan.
- Patalear tan despacio como puedan.
- Patalear salpicando mucho.
- Patalear sin salpicar.
- Patalear sin flexionar nada la pierna.
- Patalear como montando una bicicleta.
- Patada agitada en su lado. Usar una tabla flotadora o algún otro flotador. Esto ayuda al atleta a sentir la patada para adelante y para atrás.
- Patalear con aletas.
- Patalear a través de la piscina con la cabeza levantada. Si el nadador puede hacer esto y mantener su boca afuera del agua para respirar, saben que tienen una patada muy fuerte.

Consejos de Entrenamiento

- No poner los dedos de los pies de punta. Esto causará un calambre en el arco del pie. Relajar el tobillo y dejar que la fuerza del agua mueva la articulación del tobillo para máxima fuerza del pie.
- Jalar la rodilla hacia atrás. No jalar el pie hacia atrás. Jalar el pie hacia atrás a menudo causa un calambre en la pantorrilla.

Enseñando Respiración

Todas las prácticas anteriores pueden lograrse con la cabeza afuera del agua. Esto permite al nadador a respirar sin ningún movimiento de la cabeza. Cuando las destrezas anteriores se han dominado, ahora es posible introducir la respiración y el movimiento de la cabeza. Todas las prácticas siguientes pueden hacerse con la cara en el agua. El atleta está mirando hacia delante y ligeramente hacia abajo.

Practicar la acción de la pierna con un brazo flexionado, el otro brazo completamente extendido con el pulgar sobre la esquina más cercana del flotador

Puntos de Enseñanza

1. Un brazo está completamente extendido y sosteniendo el borde superior del flotador.
2. Mirar hacia el brazo flexionado y respirar.
3. Exhalar debajo del agua.
4. Movimientos suaves de cabeza.
5. Cambiar lados



Practicar acción de la pierna con un flotador sostenido con una mano; la otra mano está afuera al frente

Puntos de Enseñanza

1. La cabeza en el agua, respirar y jalar el brazo hacia los muslos.
2. Girar la cabeza para un lado cuando la mano pasa los muslos.
3. Piernas extendidas rectas, movimientos para arriba y para abajo.

Practicar empujarse y deslizarse, agregar patada. Respirar como es requerido y jalar hacia las caderas

Puntos de enseñanza

1. Girar la cabeza hacia un lado para respirar.
2. Girar la cabeza conforme la mano está cerca de la cadera.
3. Pagada continua.

Reglas de Respiración de Estilo Libre

No contener la respiración

Si los atletas no están inhalando, están exhalando despacio constantemente por sus narices y bocas. Contener el aliento puede causar que el agua se vaya a la nariz.

Exhalar en el agua

Si los atletas no exhalaran, no pueden inhalar. Ellos no tienen tiempo para exhalar e inhalar fuera del agua, así que es mejor exhalar cuando sus caras están en el agua e inhalar cuando sus caras están fuera del agua.

No levantar la cabeza cuando respiran

Este es uno de los mayores errores, ya que causa que los pies se hundan y que el agua se vaya a la nariz. Mantener la frente abajo, y la barbilla ligeramente trabada mientras gira la cabeza y el cuerpo para respirar.

Abrir la boca para inhalar

No intentar respirar por medio de una abertura pequeña. Esto aumenta la presión y la posibilidad que los atletas traguen agua. Si sus bocas están muy abiertas y les entra agua, haga que la escupan después de tomar aire. Esto es normal. Trate de que no entren en pánico.

Inhalar rápidamente y exhalar más despacio. Inhalar rápidamente cuando se gira la cabeza y el brazo está en la posición correcta. Exhalar mucho más despacio para que continúe hasta la siguiente inhalación.

Abrir la boca cuando exhalar

No intentar exhalar por la nariz. Algo de aire saldrá por la nariz de todas maneras. Forzar sacar todo el aire por la nariz puede molestar algunas membranas sensibles y crear dolor. Si la nariz de un atleta saca agua o le da dolores de cabeza después de nadar, verifique la forma en que el atleta exhala.

Girar la cabeza para respirar con la jalada del brazo

Coordinar el giro de la cabeza con la jalada del brazo es crucial para respirar correctamente.



Los atletas no pueden esperar hasta que sus brazos regresan antes de girar sus cabezas. Los nadadores deben realizar estos movimientos al mismo tiempo. Intentar hacer girar la cabeza del atleta justo antes de que la mano salga del agua.





Enseñando Acción del Brazo

Practicar la acción del brazo en agua superficial.

Puntos de enseñanza

1. El atleta se inclina hacia delante con un pie frente al otro.
2. Los hombros están en la superficie del agua.
3. Las manos entran entre la cabeza y los hombros.
4. El pulgar entra al agua primero.
5. El codo alto.

Practicar brazada de estilo libre en tierra

Puntos de Enseñanza

1. Parado en la plataforma de la piscina, inclinarse en la cintura, manteniendo la espalda recta.
2. Extender ambos brazos totalmente al frente de la cabeza, las manos alineadas con los hombros.
3. Mover una mano debajo del cuerpo con el codo a un ángulo de 45-grados a media brazada.
4. Empujar la mano pasada las caderas hacia los pies, finalizando en el muslo.
5. Jalar el brazo hacia atrás, relajar el antebrazo debajo del codo en la recuperación.
6. Recuperar la mano a la posición inicial alineada con los hombros.
7. Repetir con la otra mano.



Practicar la acción del brazo mientras camina hacia delante en agua superficial

Puntos de enseñanza



1. Extenderlo hacia fuera, hacia abajo y hacia adentro hacia la línea central del cuerpo.
2. Se extiende pasadas las caderas.
3. Acción suave.
4. Alternar acción del brazo.

Practicar empujarse y deslizarse y agregar acción del brazo

Puntos de enseñanza

1. Patada fuerte.
2. Acción suave del brazo.
3. Codo alto.

Consejos de Entrenamiento

- En tierra/plataforma de la piscina, pararse detrás del nadador y sostener sus brazos. Mover un brazo hacia arriba y adelante durante el movimiento de la brazada. Alternar brazos.
- En la plataforma de la piscina, haga que el nadador practique la acción del brazo.
- En el agua, usando una tabla flotadora y aletas, haga que el nadador sostenga la tabla flotadora extendida y los pulgares arriba. Practicar acción del brazo por una corta distancia, usando aletas para mantener al cuerpo alto en el agua.
- Proporcionar asistencia si es necesario, con la mano moviéndose en el agua debajo del cuerpo.
- Fomente que el nadador ponga la cara en el agua.

Practicar brazada de estilo libre sin asistencia.

Puntos de Enseñanza

1. Pararse en agua a profundidad del pecho, asumir la posición de flotación boca abajo.
2. Colocar un flotador entre las piernas; fomite patear o usar aletas para ayudar con el movimiento del cuerpo superior/acción del brazo.
3. Haga que el nadador respire. Se fomenta que el nadador respire para un lado.
4. Demostrar la brazada correcta para dos brazadas completas.



Consejos de Entrenamiento

- Ayude al nadador a flotación boca abajo.
- Muévase con el nadador durante dos brazadas, manteniendo la mano justo debajo del cuerpo para darle seguridad.
- Haga que el nadador respire y ponga la cara en el agua.
- Haga que el nadador haga dos brazadas completas sin respirar.
- Practicar ejercicios de jalada del brazo de estilo libre.

Puntos de Enseñanza

1. Practicar jalar mientras están parados en el agua.
2. Practicar la jalada, un brazo a la vez mientras el otro se sostiene de la tabla flotadora. Este es un buen ejercicio para practicar la respiración.
3. Practicar la jalada, un brazo a la vez sin flotador.
4. Nadar con el puño cerrado por un tiempo y luego con las manos abiertas. Esto puede aumentar "sentir" el agua.
5. Nadar con remos de mano. Nuevamente, esto aumenta sentir la jalada.
6. Nadar con boyas de jalar entre las piernas. Esto reduce el efecto de la patada en el cuerpo.



7. Al final de cada jalada, tocar el pulgar con la pierna. Esto asegura que el nadador está jalando hasta atrás.

Practicar la brazada completa de estilo libre, usando la brazada y patada, por una distancia de 15 metros.

Puntos de Enseñanza

1. Haga que el nadador se pare en agua a profundidad del pecho.
2. Asumir la posición de flotación boca abajo.
3. Combinar la patada de estilo libre con la jalada de estilo libre.
4. Mantener la cara en el agua.
5. Girar la cabeza para respirar una brazada si otra no para recuperación.
6. Girar la cabeza para un lado después de dos brazadas o un ciclo completo.
7. Respirar en el lado opuesto al brazo que bracea. Girar la cabeza al lado de preferencia, manteniendo la oreja en el agua, después de dos brazadas o un ciclo completo.



Consejos de Entrenamiento

- Haga que el atleta nade de tres a cinco brazadas mientras patatea moviendo los brazos opuestos.
- La cabeza sigue la mano en el final.
- Mantener acción de patada suave y consistente.
- Los hombros y caderas giran levemente cuando se respira. El nadador está en posición lateral.
- Inhalar suavemente; la cabeza del nadador girará a un lado conforme la mano se recupera pasando la cabeza.
- Permita a los nadadores que usen cinturón flotador o aletas para mantener posición estilizada, equilibrada del cuerpo.
- Permita al nadador que use aletas para ayudar mantener una buena acción del brazo.

Practicar ejercicios de recuperación del brazo de estilo libre.



Puntos de Enseñanza

1. Practicar encogimientos de hombro hacia delante mientras se paran en la plataforma o en el agua y los brazos colgando relajados a los lados. Empezar con ambos hombros moviéndolos hacia delante al mismo tiempo y luego alternar los encogimientos. Agregar un movimiento alto del codo y luego agregar el resto del movimiento de recuperación del brazo.
2. Pararse en la plataforma o en el agua. Elevar los hombros y subir los codos alto. Si es posible, los codos están tan cerca de la altura del hombro como sea posible. Mover las manos hacia delante y hacia atrás como balanceando los brazos como una grúa enorme. Esto ayuda a que el atleta sienta el movimiento del brazo en la articulación del hombro.
3. Párese en el agua y haga que los nadadores imiten el movimiento de recuperación del brazo mientras pasan lentamente sus yemas de los dedos en la superficie. Esto los ayuda a crear conocimiento sinestésico de lo que están haciendo.
4. Nadar con una mano sostenida de un flotador como una tabla flotadora. Jalar con el otro brazo y recuperar pasando lentamente las yemas de los dedos en la superficie.
5. Nadar con una mano sostenida de un flotador y enfocarse en codos altos con las manos debajo del codo. No deje que los nadadores lleven la mano para adentro como ala de pollo.
6. Nadar estilo de avanzar (las manos se tocan entre las jaladas), y concentrarse en la jalada y la recuperación.
7. Nadar con la tabla flotadora en una mano. Jalar, y cuando entra, dirija la mano hacia la esquina de la tabla y extiéndala debajo de un lado de la tabla en vez de a la esquina. Esto puede corregir algunos errores comunes de mover las manos a través del cuerpo en la extensión después de entrar.
8. Mire a la mano entrar al agua y asegúrese que el codo está alto y la palma viendo hacia fuera.

Gráfica de Faltas & Problemas

Error	Corrección — Ejercicio/Referencia de Prueba
Falta de apretón en la fase de recuperación de la jalada.	Diga al nadador que aplauda mientras aprieta los brazos juntos.
Patalear muy abierto.	Haga que el nadador patalee con una boya de jalar puesta. Si se cae, las rodillas están muy abiertas.
Las rodillas llegan debajo del estómago.	Haga que el nadador patalee sobre su espalda y mantenga las rodillas en o debajo de la superficie del agua.
El nadador no pone las manos debajo del cuerpo en la jalada.	Haga que las manos remen hacia fuera y luego hacia adentro hasta que casi se toquen debajo del estómago. Las manos ahora forman un triángulo.



<p>El nadador no está empujando las manos pasando las caderas.</p>	<p>Ponga cinta adhesiva en las piernas debajo de la línea del traje, y dígame al nadador que toque la cinta.</p>
<p>El nadador no puede sentir el patrón de brazada en el agua.</p>	<p>Haga que el nadador nade solo dos o tres brazadas a la vez. Revise el patrón apropiado.</p>



Enseñando Coordinación

Practique brazada de estilo libre con respiración rítmica por todo el largo de una piscina, 25 metros

Puntos de Enseñanza

1. Se empuja de un lado de la piscina en una posición estilizada, equilibrada.
2. Nada un estilo libre coordinado por el largo de una piscina.
3. Demuestra respiración rítmica correcta mientras nada.

Consejos de Entrenamiento

- Haga que el nadador nade una brazada coordinada de estilo libre lo más lejos posible. Cuando el nadador se cansa o la brazada ya no está coordinada, deténgase y sostenga al nadador debajo del tronco. Anime al nadador a nadar al menos cuatro brazadas más mientras está sostenido.
- Registre el progreso diario del nadador. Coloque un cono en la plataforma para indicar la distancia nadada durante la última práctica.
- Haga que el nadador nade entre las líneas del carril. Si el nadador está nadando hacia una cuerda, probablemente está jalando muy fuerte con el brazo opuesto. Haga que el nadador nade sobre la línea negra. Si parece que la línea se está moviendo, talvez hay una sobre-rotación del cuerpo causada porque los brazos del nadador se cruzan sobre su línea central, o las piernas del nadador no patalean uniformemente.



Progresión de Destrezas de Dorso

Después de completar el formulario siguiente, haga clic en el botón “Obtener Ejercicios de Entrenamiento” para obtener un listado de páginas personalizadas para las necesidades de sus atletas.

Su Atleta Puede:	Nunca	Algunas veces	A menudo
Nadar de espalda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar el estilo dorso correctamente por una distancia del largo de la piscina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Iniciar de espalda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar inicio de dorso mientras está de frente al extremo de inicio; ambas manos en el bloque de inicio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar el inicio correcto de dorso y nadar el largo de la piscina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Girar de espalda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar giro de dorso — asistido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar giro de dorso en agua a profundidad del pecho — independiente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Estilo de Espalda/Dorso

El estilo de espalda, también conocido como dorso, es probablemente el más fácil de todos los estilos competitivos para enseñar y aprender, ya que el nadador tiene su cara fuera del agua, contrario al estilo libre en donde la cara está en el agua y debe dominarse la coordinación de respiración y brazo.

Algunos aprendices prefieren el estilo de espalda porque sus caras están fuera del agua y respirar no es un problema. El estilo de espalda y el estilo libre tienen similitudes. Estas similitudes son útiles cuando a los nadadores principiantes se les recuerda una destreza o parte de una destreza que es familiar para ellos.

Posición del Cuerpo

Puntos Clave

- Supina, horizontal y estilizada.
- Las orejas están sumergidas justo debajo de la superficie del agua.
- La cabeza permanece inmóvil, los ojos ven hacia arriba o ligeramente hacia abajo hacia los dedos de los pies.
- La barbilla está metida en el agua para asegurar que las piernas se mantengan en el agua.
- Las caderas se mantienen cerca de la superficie.
- Los hombros giran junto con la brazada.
- Para mantener las piernas en el agua, hay una ligera inclinación hacia debajo de la cabeza a las caderas.

Patada

La acción de la pierna ayuda a mantener una posición horizontal del cuerpo y a equilibrar la acción del brazo. Esto minimizará que las piernas se tambaleen de lado a lado. También puede contribuir a alguna propulsión.

Puntos Clave

- La acción continua alterna hacia arriba y abajo empieza de las caderas.
- Las piernas están juntas.
- Las piernas se mantienen casi rectas y las rodillas permanecen debajo de la superficie.
- Los tobillos relajados permiten que los dedos del pie estén de punto.
- Los pies salen a la superficie al final del movimiento, tratando de no salpicar.

Acción del Brazo

La acción del brazo es continua y alterna. La acción del brazo proporciona propulsión constante. La acción del brazo flexionado es más eficiente que la acción del brazo recto. La acción del brazo recto puede ser preferible en las etapas tempranas de desarrollo.

Puntos Clave — Entrada



- El dedo meñique debe entrar al agua primero, brazo recto y cerca de la línea del hombro.

Puntos Clave — Extensión Inicial Hacia Abajo

- El brazo se extiende hacia abajo y hacia fuera para capturar. Esto es asistido por un giro natural del hombro.
- La mano es lanzada hacia abajo y con la palma hacia fuera.

Puntos Clave — Extensión Hacia Arriba

- El lanzamiento de la mano es cambiado para extenderlo hacia adentro y hacia arriba.
- Los brazos son flexionados a un ángulo de 90 grados en el codo.

Puntos Clave — Extensión Hacia Abajo Final

- El brazo empuja hacia el muslo.
- Los dedos están apuntando hacia los lados y las palmas hacia abajo.

Puntos Clave — Recuperación

- La mano sale, el pulgar primero.
- El brazo gira gradualmente para asegurar que el meñique está listo para entrar.
- Los brazos permanecen rectos y relajados durante todo el movimiento.

Puntos Clave — Respiración

- La respiración es natural. Como regla, respirar cada ciclo de la brazada.

Puntos Clave — Tiempo

- Seis patadas por un ciclo de brazada.



Enseñando Espalda/Dorso

Si los atletas están seguros en sus espaldas, dorso puede ser un estilo fácil de aprender. También es aconsejable enseñar a los atletas a pararse de estar recostados sobre sus espaldas antes de enseñar el estilo completo. Esto aumentará la confianza en los atletas.

Las prácticas de flotación para atrás (supino) y empujarse y deslizarse son usadas para ayudar a mantener una buena posición del cuerpo en preparación para enseñar el estilo. La seguridad es muy importante, y todos los atletas deben asegurar que al área directamente detrás de ellos está libre antes de lanzarse a cualquier práctica sobre sus espaldas.

Los nadadores se mueven por el agua sobre sus espaldas (supino) y la acción de sus piernas es continua — como en estilo libre. La fase propulsora de la patada se realiza con la acción de movimiento agitado del nadador.

El brazo del nadador está recto extendido detrás del hombro conforme la mano entra al agua. A los nadadores se les enseña entrar al agua con el meñique primero y salpicando lo menos posible. A los atletas se les fomenta practicar ejercicios para lograr buena técnica de brazada. La forma de la acción/jalada completa del brazo es en forma de “S”.

Los nadadores que tienen dificultad para mantener relajado el movimiento de la pierna y el tobillo pueden tener dificultad para lograr las destrezas correctas de espalda.

Enseñando la Posición del Cuerpo

Práctica

El entrenador ayuda al atleta a mantener contacto con la pared, sosteniendo las piernas o el pasamanos, si está disponible. Enrollar los dedos de los pies debajo del pasamanos. Se recuestan sobre la espalda; los brazos a los lados.

Puntos de Enseñanza

1. El estómago hacia arriba.
2. Respira normalmente.
3. Practica empujarse y deslizarse sobre la espalda.
4. La cabeza en el agua; las orejas sumergidas.

Practicar flotar sobre la espalda.

Puntos de Enseñanza

1. Recostarse plano
2. Relajarse



Enseñando la Acción de la Pierna

Practicar con un flotador debajo de cada brazo, empujarse y deslizarse, agregar acción de la pierna

Puntos de Enseñanza

1. Patalear desde las caderas.
2. Piernas rectas estiradas, dedos de los pies en punta.

Practicar sostener un flotador en el estómago o pecho, agregar acción de la pierna

Puntos de Enseñanza

1. Tobillos relajados, flexibles

Practicar sosteniendo un flotador sobre las caderas, agregar acción de la pierna

Puntos de Enseñanza

1. Empujar las caderas hacia arriba para encontrarse con el flotador.
2. Piernas rectas estiradas, juntas.

Practicar empujarse y deslizarse, brazos a los lados, agregar acción de la pierna

Puntos de Enseñanza

1. Patalear hacia arriba a la superficie del agua.
2. Los dedos de los pies salen a la superficie del agua.

Practicar acción de la pierna remando

Puntos de Enseñanza

1. Mantener las rodillas debajo de la superficie.
2. Piernas rectas estiradas.

Practicar empujarse y deslizarse con los brazos extendidos sobre la cabeza

Puntos de Enseñanza

1. Cuerpo recto estirado.



2. Piernas estiradas.

Practicar patada de espalda en tierra

Puntos de Enseñanza

1. Recostarse en colchoneta o banca. Haga que los nadadores se recuesten en la plataforma de la piscina con las piernas en el agua.
2. Mantenga las piernas juntas, los dedos de los pies ligeramente para adentro.
3. Patalear para que los dedos estén justo debajo de la superficie del agua.

Consejos de Entrenamiento

- Sostenga los pies del nadador, los dedos apuntando ligeramente para adentro.
- Haga que el nadador patalee desde las caderas.
- Haga que el nadador patalee y sienta el agua con los pies.

Practicar la patada de espalda en el agua

Puntos de Enseñanza

1. Usando una tabla flotadora pequeña, asume la posición de flotación para atrás en agua a profundidad de la cintura.
2. Extiende los brazos/tabla sobre la cabeza o rodillas, ya que esto evitará que el nadador patalee con una acción exagerada de rodilla flexionada.
3. Patalear en su mayor parte desde las caderas. Flexionar las rodillas ligeramente, manteniendo la acción relajada.
4. Mantener las piernas juntas con los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia adentro.
5. Patalear para que los dedos de los pies estén justo debajo de la superficie del agua.

Patada Agitada — Tabla sobre la Cabeza



Patada Agitada — Tabla sobre la Cintura





Consejos de Entrenamiento

- Sosteniendo una tabla flotadora sobre la cabeza o rodillas, haga que el nadador mantenga las rodillas debajo del agua. Haga que el nadador sostenga la tabla flotadora con los brazos rectos sobre las rodillas para reducir la acción de rodillas muy flexionadas.
- Si es necesario, ayude al nadador a mantener sus caderas arriba. Recuerde al nadador que empuje las caderas hacia arriba en el agua.
- Con la cabeza como a un ángulo de 45-grados del agua, haga que el nadador mire sus pies mientras patalea. Recuerde, levantar mucho la cabeza cambiará la flotabilidad del nadador.
- Debe mantener la patada constante/continua.
- Haga que el nadador patalee de forma que los dedos de los pies salgan muy poco de la superficie del agua, al estilo de un bote de motor. Recuerde a los nadadores patalear de forma rápida, relajada.

Practique la patada agitada de espalda por el largo de una piscina.

Puntos de Enseñanza

1. Asume la posición de flotación para atrás en agua a profundidad de la cintura sosteniéndose del borde de la piscina (si está a nivel del agua), con o sin flotador.
2. Coloca la cabeza a un ángulo de 45-grados, los ojos viendo hacia los pies.
3. Mantiene el cuerpo y piernas alineados en el agua.
4. Mantiene las rodillas juntas, pies con los dedos hacia adentro.
5. Mantiene los pies debajo del agua.
6. Realiza la patada de espalda, los brazos extendidos sobre la cabeza con o sin tabla flotadora.
7. Realiza la patada de espalda con los brazos extendidos sobre las rodillas, y cuando tiene confianza, haga que el nadador patalee con los brazos extendidos detrás del cuerpo (por ejemplo, en posición estilizada).
8. Patalea el largo de una piscina sin detenerse. Patalea una corta distancia y gradualmente aumenta al desarrollar esta destreza.

Consejos de Entrenamiento

- Haga que los nadadores asuman la flotación par atrás.
- Si es necesario, párese detrás del nadador para proporcionar apoyo debajo de los hombros y caderas.
- Ayude al nadador proporcionando apoyo si es necesario. Gradualmente elimine la asistencia.
- Coloque un flotador alrededor de la cintura del nadador, para darle seguridad, si es necesario.



- Haga que el nadador patalee sin girar la cabeza de lado a lado.
- Mantiene una patada constante con los dedos de los pies justo debajo de la superficie del agua.
- Patalea desde las caderas. Las rodillas pueden flexionarse levemente, las piernas y tobillos relajados.

Enseñando el Estilo Espalda — Brazada

Practicar empujarse y deslizarse, agregar la acción del brazo

Este ejercicio también puede hacerse con asistencia del entrenador hasta que el atleta puede lograr la destreza independientemente.

Puntos de Enseñanza

1. Brazo recto sobre el hombro.
2. Roza la oreja con la parte superior del brazo.
3. Pulgar sale primero.





Practicar jalarse de una cuerda con acción de un brazo. Esto fomenta acción de brazo flexionado.

Puntos de Enseñanza

1. Extender para atrás y jalar hacia el muslo.
2. Recto — Flexionar — Recto.

Practicar brazada de espalda en tierra

Puntos de Enseñanza

1. El atleta se para en la plataforma de la piscina.
2. Extiende ambos brazos rectos sobre la cabeza.
3. La cabeza se inclina hacia delante a un ángulo de 45-grados.
4. Con cualquier mano, empieza en línea recta tan cerca del cuerpo como sea posible hacia los pies.
5. Mantiene las puntas de los dedos apuntando hacia la superficie del agua.
6. La muñeca está ligeramente flexionada.
7. Presiona la mano después de las caderas al muslo superior.
8. Recupera el brazo y mano a la posición de inicio con el brazo recto.
9. Repite el mismo movimiento con el otro brazo.
10. Mantiene la espalda, caderas y piernas rectas.





Consejos de Entrenamiento

- Fomente que el nadador meta al agua el meñique primero para asegurar que la captura es correcta.
- En el agua, al nadador se le dice que empuje las caderas hacia arriba.
- El primer brazo/mano entra al “agua”, en el mismo plano que la cabeza, con el codo recto.
- Asegurar que el lado de la mano y el meñique apuntan hacia abajo.
- Se hace una línea recta con la mano tan cerca del cuerpo como sea posible, las yemas de los dedos apuntan hacia arriba.
- La mano del nadador entrará al agua en línea con el ancho del hombro.
- Los nadadores de espalda saben que no deben cruzar sobre la línea central, ya que esto hará rodar al cuerpo.

Practicar brazada de espalda en agua superficial.

Puntos de Enseñanza

1. Los brazos están completamente extendidos a los lados para mantener un mejor equilibrio en el agua.
2. Con cualquier mano, empieza entrando al agua con el lado de la mano, la muñeca ligeramente flexionada.
3. El hombro rota ligeramente conforme la mano presiona hacia el fondo de la piscina.
4. Dibuja una línea recta con la mano tan cerca del cuerpo como sea posible, las yemas de los dedos apuntando hacia la superficie del agua.
5. Presiona la mano hacia los pies, finalizando pasadas las caderas.
6. Se recupera a la posición de inicio, manteniendo el brazo recto.
7. Repite el mismo movimiento con la otra mano.



Sale del agua con el pulgar primero.



Levanta el brazo extendido recto y empieza la rotación del hombro.



Continúa la rotación del hombro y entra al agua, meñique primero.



Dibuja una línea recta, presionando la mano a los pies.



Finaliza con la mano pasada las caderas.

Consejos de Entrenamiento

- Haga que el nadador use una boya para jalar, si es necesario, para mantener los pies y piernas elevados.
- Sostenga al nadador en la flotación para atrás. Haga que el nadador practique con un brazo hasta que la brazada esté correcta. Cambie y practique con el otro brazo.
- Guíe la mano del nadador a lo largo del cuerpo, pase las caderas, finalizando con el brazo completamente extendido. La mano estará al lado del muslo.
- Haga que el nadador mantenga sus hombros atrás, la cabeza inclinada hacia delante a un ángulo de 45-grados, los ojos viendo hacia los pies.
- El cuerpo rota ligeramente hacia el lado de la brazada.
- Fomente que el nadador empuje las caderas hacia arriba.

Practique el estilo espalda completo usando la brazada y patada, y progrese a nadar espalda por 15 metros

Puntos de Enseñanza



1. Asume la flotación para atrás en agua a profundidad de la cintura.
2. Los brazos están extendidos sobre la cabeza.
3. La cabeza se mantiene recta, con los ojos mirando hacia los pies.
4. Empieza y se mantiene pateando con la patada del estilo espalda.
5. Realiza la brazada mientras patalea.
6. Los brazos rotan en oposición uno al otro.
7. Levante el hombro para ayudar a guiar la mano que recupera.
8. Gira los hombros, manteniéndola cabeza recta, que ayudará a guiar la recuperación.
9. Haga que el nadador realice el estilo espalda de tres a cinco brazadas.
10. Use aletas con la patada del nadador para ayudar a mantener una posición alta del cuerpo y ayudar a trabajar en la acción del brazo.

Consejos de Entrenamiento

- Las caderas y el hombro giran levemente con cada brazada.
- Patrón de respiración: Inhala en la recuperación del brazo derecho. Exhala en la recuperación del brazo izquierdo.
- El entrenador puede ayudar sosteniendo las caderas arriba mientras el nadador realiza la brazada, o haga que el nadador realice la destreza usando aletas.
- El nadador puede sostener una tabla flotadora pequeña en su estómago con una mano, y practicar con un brazo a la vez mientras patalea.

Practique empujarse y deslizarse, empiece acción de la pierna, agregue acción del brazo

Puntos de Enseñanza

1. Patada continua.
2. Respirar normalmente.

Practique el estilo completo, aumentando la distancia conforme el estilo se desarrolla

Puntos de Enseñanza

1. Acción continua del brazo
2. Guía con la mano.
3. La mano dibuja una "S" a su lado debajo del agua.
4. Ojos abiertos — mira hacia el techo (cielo).

Gráfica de Faltas & Problemas

Error	Corrección	Referencia de Ejercicio/Prueba
-------	------------	--------------------------------



<p>Las rodillas muy flexionadas durante la patada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fomente que el nadador relaje las piernas y los tobillos. • Patalea desde las rodillas 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Practique la patada usando tabla y extendiendo la tabla y los brazos sobre las rodillas. 2) Patalear distancias cortas. La tabla ayudará a evitar mucha flexión de las rodillas.
<p>Los pies y las caderas están muy abajo en el agua.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verificar la posición del cuerpo de los nadadores. • Fomente que los nadadores empujen las caderas hacia arriba a la superficie del agua. • Fomente una patada continua, los pies salpicando muy poco. • Verifique la posición de la cabeza de los nadadores. Si la cabeza está muy alta las caderas se bajarán. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) El uso de aletas fomentará que el nadador empuje las caderas hacia arriba. 2) Practique la patada con y sin tabla flotadora. 3) Fomente que el nadador practique una patada estilizada. 4) Practique la patada con la cabeza inclinada hacia atrás, los ojos en el techo.
<p>El cuerpo del nadador roda en el agua.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El nadador está rotando de más. • Verificar la entrada correcta de la mano. • Verificar que las manos del nadador no están cruzando sobre la línea central del cuerpo. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Practicar ejercicios específicos y fomentar que el nadador entre al agua con los brazos rectos. 2) Sobre exagera la entrada de la mano. 3) Pida al nadador que la entre al ancho del hombro o más ancho.
<p>Salpica mucho cuando las manos entran al agua.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verifique la entrada correcta de la mano. • Fomente que el nadador entre la mano al agua con el 	<p>Practique ejercicio específico de la entrada de la mano, pulgar hacia arriba/rotación de la mano/meñique adentro.</p>



	meñique primero.	
--	------------------	--

Consejos para Entrenadores para Espalda — Un Vistazo

Consejos para la Práctica

1. Divida la enseñanza de todo el estilo.
2. Use aletas para ayudar a desarrollar movimiento del cuerpo superior/acción del brazo.



Progresión de Destrezas del Estilo Pecho

Después de completar el formulario siguiente, haga clic en el botón “Obtener Ejercicios de Entrenamiento” para obtener un listado de páginas personalizadas para las necesidades de sus atletas.

Su Atleta Puede:	Nunca	Algunas veces	A menudo
Nada pecho sobre el frente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realiza pecho con respiración rítmica por el largo de una piscina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realiza dos vueltas de pecho seguidas después de nadar el largo de una o dos piscinas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Estilo Pecho

Pecho es uno de los cuatro estilos competitivos. También es un estilo valioso de supervivencia. Al nadar pecho el nadador está boca abajo en el agua, y las acciones de brazo y pierna son simétricas. El nadador aspira al principio de cada brazada.

Pecho es el único estilo competitivo en donde la recuperación del brazo se realiza debajo del agua y en donde se experimenta la mayor cantidad de resistencia frontal. La acción del brazo es una extensión hacia afuera, extensión para abajo, extensión hacia adentro y una extensión hacia arriba con recuperación en una posición estilizada.

La patada en pecho es probablemente la más difícil de todas las patadas para que los nadadores dominen y puede tomar algún tiempo. La acción de la pierna es simultánea y algunas veces se describe como una “patada de batidora.” Además de la respiración, la coordinación correcta de los brazos y piernas es muy importante.

A los nadadores se les fomenta que desarrollen buenas destrezas de estilo cuando practican pecho, y las vueltas y finales correctos necesitan ser reforzados. La enseñanza de un “estilo dividido” en la fase de inicio y vuelta es muy importante.

Enseñando Pecho — Patada

Practique la patada de pecho en la plataforma de la piscina

Puntos de Enseñanza

1. El nadador se acuesta con la cara para abajo en la plataforma de la piscina.
2. Las piernas están completamente extendidas, las rodillas y tobillos juntos, los dedos de los pies en punta.
3. Jale los talones para arriba hacia los glúteos.
4. Gire los dedos de los pies hacia fuera.
5. Mantenga los talones al mismo ancho que las caderas.
6. Patee recto de vuelta.
7. Termine con los dedos de los pies en punta.

Practique la patada del estilo pecho en el borde de la piscina

Puntos de Enseñanza

1. Haga que el nadador se sienta en el borde de la piscina con las piernas juntas, talones a la pared.
2. El nadador gira los pies hacia fuera, haciendo la forma de “V” — dorsi-flexionado.
3. Manteniendo las rodillas juntas, que mueva los talones a lo largo de la pared.
4. Haga que el nadador patee alrededor — “batidora” — hasta que ambos pies estén estirados hacia fuera al frente, los dedos de los pies en punta.
5. Regresa los talones a la pared.



Consejos de Entrenamiento

- Cuando el nadador se acuesta en su estómago en la plataforma de la piscina, evitará que las rodillas suban bajo el estómago.
- Inicialmente, usted tendrá que detener los pies para que los dedos de los pies estén flexionados hacia fuera; suba los talones a los glúteos.
- Ayude al nadador a mantener un ángulo de 90 grados en las rodillas.

Practique la patada del estilo pecho cuando esté en el agua

Puntos de Enseñanza

1. Parado en agua a profundidad del pecho, que se agarren de un lado de la piscina a nivel del agua si es posible.
2. Deteniéndose de un lado de la piscina, extender cuerpo a posición boca abajo.
3. Las piernas están extendidas, las rodillas y pies juntos.



4. Jale los talones hacia los glúteos.
5. Gire los pies hacia fuera, con los talones al mismo ancho que las caderas.



6. Patee hacia atrás, manteniendo los talones cerca de la superficie del agua.



Consejos de Entrenamiento

- Los nadadores se paran en agua a profundidad de la cintura, se agarra del lado de la piscina, sosteniéndose de la alcantarilla.
- Ayude al nadador, si es necesario, a mantener las caderas hacia arriba mientras practica la patada.
- Asegúrese que las rodillas no están subiendo bajo el estómago al llevar los talones hacia los glúteos.



- Gire los dedos de los pies hacia fuera. Sostenga los pies si es necesario, ayudando al nadador a sentir los dedos de los pies apuntando hacia fuera.
- Con los talones en los glúteos, separados aproximadamente al ancho de las caderas, que pateen hacia atrás hasta que los pies están juntos con las piernas completamente extendidas.
- Asegure que no sobre-rotas las rodillas cuando ayuda al nadador a girar los pies hacia fuera.

Practique la patada de pecho por 15 metros

Puntos de Enseñanza



1. El nadador se para en agua a profundidad del pecho.
2. El nadador sostiene una tabla flotadora con una mano en cada lado, los brazos completamente extendidos.



3. El nadador realiza la patada de pecho por 15 metros.



4. El nadador ejecuta de dos a tres patadas seguidas con su cara en el agua.



Consejos de Entrenamiento

- El nadador se para en agua a profundidad de pecho.
- El nadador sostiene una tabla flotadora con las manos en ambos lados, manteniendo los brazos rectos.
- El nadador practica la patada de pecho por 15 metros.
- Siga al nadador por atrás, sosteniendo sus pies y guiándolo en el movimiento apropiado si es necesario.
- El nadador da de dos a tres patadas seguidas con su cara en el agua.
- Pueden usarse dos tablas flotadoras, una debajo de cada brazo para mayor equilibrio.
- El nadador puede sostener una tabla en su pecho. Esto ayudará con la flotabilidad, manteniendo las piernas juntas.
- En una posición estilizada, haga que el nadador se empuje de la pared, haga de dos a tres patadas de pecho, y luego se recupere a una posición de pie.
- Con las manos del nadador a su lado, haga que el nadador se empuje de la pared de espalda y realice la patada de pecho en su espalda. Esto también se conoce como patada de pecho de supervivencia.

O

- Haga que el nadador flexione las rodillas llevando los talones de vuelta hacia los glúteos.
- Gire los pies hacia fuera.
- Manteniendo las rodillas juntas, realiza una patada de “batidora”, regresando los pies juntos y finalizando con el cuerpo en posición estilizada.

Practique la brazada de pecho en tierra seca

Puntos de Enseñanza





1. Parado en la plataforma de la piscina, flexiona en la cintura y extiende los brazos al frente de la cabeza. Mantiene las palmas de las manos hacia abajo.
2. Flexiona las muñecas levemente, los dedos apuntando levemente hacia abajo.



3. Empieza la brazada con los brazos presionando hacia fuera y hacia abajo.
4. Conforme la presión continúa, los codos se flexionan para establecer una posición alta de los codos.



5. Empuja los brazos y manos hasta los hombros. Las manos son lanzadas hacia adentro y presionadas juntas.
6. Con los brazos y manos apretadas juntas, los brazos son estirados hacia delante, tan lejos como sea posible, a una posición estilizada.

Consejos de Entrenamiento

- El nadador extiende los brazos totalmente hacia delante en posición estilizada.
- Párese en la plataforma detrás del nadador. Mueva sus brazos a través del patrón apropiado de brazada varias veces.



- Se hace énfasis en mantener los codos altos y cerca del cuerpo durante la presión hacia atrás.
- Las manos se disparan hacia delante a la posición de recuperación, listo para la siguiente jalada.
- El nadador se para en agua a profundidad del pecho y practica la técnica anterior. Anime al nadador que “sienta el agua” con cada jalada del brazo.

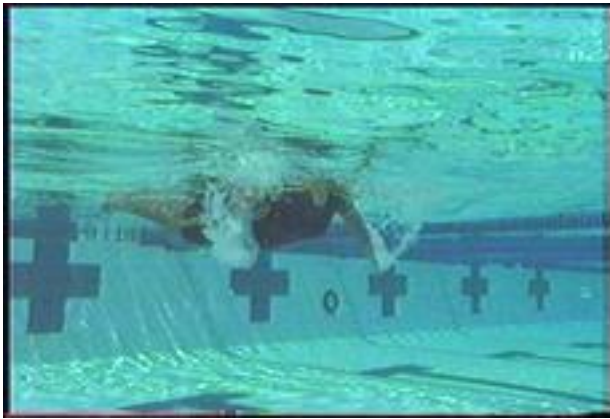
Practique la jalada de pecho en agua a profundidad del pecho sin la patada.

Puntos de Enseñanza

1. El nadador se para en agua a profundidad del pecho y coloca una tabla flotadora o boya entre las piernas.
2. Asume posición de flotación boca abajo.
3. El nadador realiza la jalada del estilo pecho.
4. Jala el cuerpo hacia delante con las manos.
5. Cuando las manos están en los hombros, “suelta” el agua y “dispara” las manos hacia delante a la posición de inicio.
6. Conforme el cuerpo se desliza y avanza, se hace contacto visual con el extremo de la piscina.
7. Al completar la brazada, los ojos miran hacia atrás al fondo de la piscina.
8. La barbilla es jalada hacia delante para respirar.



Empuja las manos hacia fuera, un poco más ancho que los hombros.



Dirija las manos hacia abajo, impulsando el cuerpo hacia delante y hacia fuera.



Las manos se juntan, de frente una a la otra, completando la fase de impulso de la brazada.

Consejos de Entrenamiento

- Para ayudar a desarrollar acción correcta del brazo, haga que el nadador use aletas y haga una patada muy suave en vez de la patada de pecho. Las aletas pueden ser usadas en ejercicios de pecho cuando el énfasis se hace en desarrollar y mantener una buena técnica de brazada.
- El nadador asume la posición de flotación boca abajo con un aparato de flotación entre las piernas.
- Los brazos están completamente extendidos, presionando contra las orejas con la parte de atrás de las manos juntas, el cuerpo en posición estilizada.
- Los ojos están enfocados en el fondo de la piscina.
- El nadador presiona las manos hacia fuera, hacia abajo y hacia adentro, llevando los codos al lado del cuerpo, luego empujando los brazos hacia delante, alineados con los hombros, a una posición estilizada.
- El nadador puede usar una patada pequeña de delfín, usando aletas, si hay disponibles, para mantener el equilibrio.
- El entrenador también puede sostener al nadador por la cintura, o hacer que el nadador use un aparato de flotación.



- Fomente que el nadador haga de tres a cinco jaladas para ayudar a desarrollar el ritmo y “que sienta el agua.”
- Los codos tocan los lados del cuerpo cuando jalan hacia delante.
- Fomente concentración para que presionen con las manos, no que dirijan con los codos.
- Trate de que el nadador “sienta el agua.”

Enseñando Respiración del Estilo Pecho — Coordinación

Practique el estilo pecho con respiración regular por 15M

Puntos de Enseñanza



1. Párese en agua a profundidad del pecho, flexionado en la cintura.
2. Respire.
3. Ponga la cara en el agua y póngase en posición estilizada.



4. Conforme empieza la brazada, empuje la barbilla hacia delante solamente para que la boca salga a la superficie, y respire conforme las manos están debajo de los hombros.



5. “Empuje” las manos hacia delante para recuperarse.



6. Realice el estilo pecho, respirando cada brazada, como se describe arriba, por 15 metros.





- Haga que el nadador asuma la posición de flotar boca abajo.
- Empiece con los brazos extendidos completamente sobre la cabeza — estilizado.
- Los ojos ven ligeramente hacia delante en el fondo de la piscina.
- Empiece la brazada con la parte de atrás de las manos juntas y las palmas de las manos viendo hacia abajo.
- Las palmas son presionadas hacia fuera y hacia arriba para empezar, junto con los codos flexionados.
- “Empuje” las manos hacia delante para recuperarse.
- Los talones empiezan su patada en el punto en que las manos empiezan su presión.
- Conforme las manos “se empujan” para adelante, los pies son empujados (“como batidora”) hacia atrás.
- El ritmo de coordinación es — jalar — patear — las manos se deslizan hacia delante.



Gráfica de Faltas & Problemas

Error	Corrección	Referencia de Ejercicio/Prueba
<p>Coordinación de respiración/brazada incorrecto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verifique la posición de los brazos del nadador en la jalada. • Generalmente, la coordinación de respirar será incorrecta porque las manos/brazos están siendo jalados a las caderas y no debajo del pecho. 	<p>1) Usando aletas, practique la acción correcta del brazo.</p> <p>2) Use patada suave cuando realiza este ejercicio.</p>
<p>Coordinación de respiración incorrecta.</p>	<p>Verifique la posición de la cabeza durante la recuperación.</p>	<p>1) Haga énfasis en la importancia de colocar la cara en el agua solo hasta la línea del cabello.</p> <p>2) No se moje la parte de arriba de la cabeza.</p>
<p>La posición del cuerpo angulada o jalando hacia un lado.</p>	<p>Verifique que la patada y la acción del brazo sean simultáneas y que se esté realizando la misma cantidad de jalada/patada en cada lado.</p>	<p>1) Practique la patada con/sin tabla flotadora; introduzca ejercicios específicos de patada.</p> <p>2) Practique la jalada correcta del brazo con/sin aletas.</p>
<p>El cuerpo no se esta moviendo rápidamente o suficientemente lejos debajo del agua en el inicio/vuelta. Los brazos estarán separados.</p>	<p>Asegure que el nadador está en una posición estilizada.</p>	<p>1) Practique muchos empujes de la pared en una posición estilizada.</p> <p>2) Trate de que el</p>



		nadador vea qué tan lejos puede llegar debajo del agua.
Patada dispereja/o las caderas más altas en un lado cuando nada.	Asegúrese que ambos pies son girados hacia fuera correctamente y que la patada es pareja y simultánea.	Practique ejercicios específicos para fomentar la patada y posición del cuerpo correctas.

Consejos para Entrenadores del Estilo Pecho — Un Vistazo

Consejos para la Práctica

1. Asegure que el nadador puede mantener una buena posición estilizada del cuerpo.
2. Verifique que el nadador pueda girar los pies hacia fuera sin lastimarse.
3. Verifique que el nadador tiene buena rotación de la rodilla.
4. Use aletas para ayudar a desarrollar y mantener buena acción del brazo.
5. Introduzca ejercicios específicos para ayudar con la patada, la acción del brazo y todo el estilo.
6. Divida la destreza.
7. Verifique la coordinación correcta de la patada/acción del brazo y la respiración.
8. Fomente que el nadador siempre finalice tocando la pared con las dos manos.

Consejos para Competición

1. Practique muchos inicios y finales.
2. Asegure que el nadador pueda desempeñar una brazada dividida; si no, fomente buena posición estilizada.
3. Siempre practique finalizar en una brazada completa y tocando la pared con las dos manos.
4. Recuerde al nadador que no mire alrededor cuando compite. Hacerlo puede causar una descalificación y puede causar que las caderas se inclinen hacia un lado.



Progresión de Destrezas del Estilo Mariposa

Después de completar el formulario siguiente, haga clic en el botón “Obtener Ejercicios de Entrenamiento” para obtener un listado de páginas personalizadas para las necesidades de sus atletas.

Su Atleta Puede:	Nunca	Algunas veces	A menudo
Nadar mariposa de frente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar mariposa usando patada de delfín por 15 metros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar mariposa con respiración rítmica por el largo de una piscina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar una vuelta de mariposa después de nadar mariposa sin detenerse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar dos vueltas de mariposa seguidas después de nadar el largo de dos piscinas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Mariposa

El estilo mariposa generalmente se enseña después de que el nadador ha establecido las destrezas básicas en los otros tres estilos competitivos. El estilo mariposa depende de buena coordinación y acciones simultáneas de brazo y pierna. El estilo se enseña mejor dividiéndolo en tres fases: patada, acción del brazo y respiración.

1. Una patada de propulsión, llamada patada de “delfín”, es usada para ayudar a mover al nadador en el agua. Las piernas del nadador se mantienen juntas y se mueven simultáneamente. La patada consiste de una acción relajada y una fuerte.



2. La acción del brazo es simultánea con ambos brazos recuperándose sobre la línea del agua. Las manos del nadador entran al agua alineados con el ancho de los hombros. La acción/jalada del brazo consiste de la entrada y captura, extensión hacia fuera, hacia arriba y recuperación del brazo.
3. La fase de respiración del estilo inicia cuando los brazos empiezan a extenderse hacia fuera durante la captura, y el nadador habrá respirado durante el inicio de la recuperación del brazo. La cabeza del nadador estará viendo hacia delante, y es bueno fomentar en el nadador que respire después de cada segundo ciclo del brazo (por ej., cada segunda brazada)

Enseñando Mariposa — Brazada

Practique la brazada de mariposa en tierra

Puntos de Enseñanza



1. Párese en la plataforma de la piscina, flexione en la cintura y extienda los brazos rectos sobre la cabeza con los brazos presionados sobre las orejas.
2. Mantenga las manos presionadas juntas con las palmas hacia abajo, los dedos apuntando ligeramente hacia abajo y listos para la posición de captura.



3. Presione las manos fuera de los hombros, hacia fuera y hacia abajo.



4. Finalice la jalada con las manos presionando debajo y pasadas las caderas.



5. Haga la recuperación de las manos con los codos en alto.
6. Extienda las manos hacia delante sobre la cabeza con las manos relajadas.



7. Regresar a la posición inicial

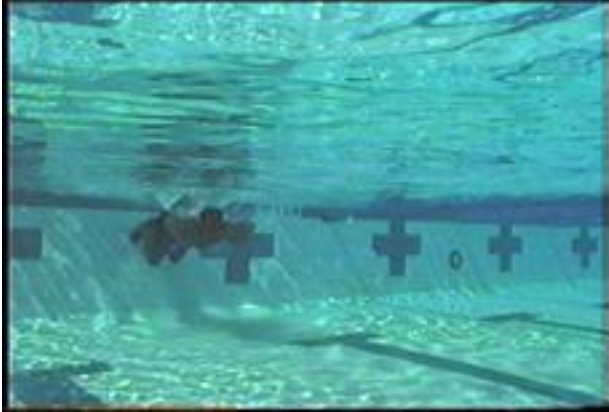
Consejos de Entrenamiento

- Los brazos empiezan la brazada con las manos separadas al ancho de los hombros.
- El pulgar y el índice dirigen las manos.
- Los codos y los hombros siguen el mismo hoyo en el agua creado por las manos.
- Conforme las manos se mueven en la brazada, se mueven en un patrón de reloj de arena (o cerradura de llave).
- La velocidad de los brazos aumenta conforme progresa la brazada.
- Las manos explotan pasadas las caderas a la fase de recuperación.
- Conforme las manos se recuperan, los brazos apenas estarán sobre la superficie del agua con los codos ligeramente flexionados.
- Párese detrás del nadador, sosteniendo cada brazo, guiándolos en el patrón correcto del brazo.

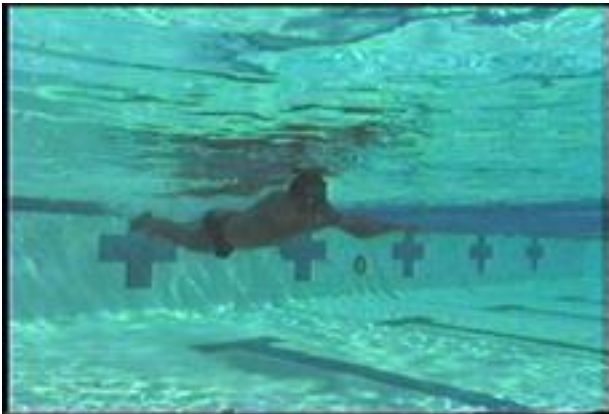


Practique el estilo mariposa en agua a profundidad del pecho.

Puntos de Enseñanza



1. Empujándose de un lado de la piscina, tomar una posición de flotación boca abajo, los brazos extendidos rectos sobre la cabeza.



2. Empiece la brazada con los brazos completamente extendidos sobre la cabeza y el dorso de las manos junto, presionando hacia fuera y hacia abajo, los dedos apuntando ligeramente hacia abajo.



3. Mueva ambos brazos al mismo tiempo en un movimiento de reloj de arena.



4. Las manos salen del agua con codos rectos al completar la brazada.
5. Patee nuevamente y empuje la barbilla hacia delante para respirar cuando las manos salen del agua.
6. Extienda los brazos sobre el agua con los brazos relajados.
7. Complete de tres a cinco brazadas sin boya de flotabilidad.

Consejos de Entrenamiento

- Evite poner un aparato de flotación alrededor de la cintura, si es posible. Esto causará más resistencia.
- Puede ser útil practicar con un brazo a la vez, sosteniendo una tabla flotadora pequeña con el otro.
- Logre que el nadador haga por lo menos dos brazadas antes de respirar.
- Enseñando Mariposa — Patada



Enseñando la Patada de Mariposa

Practique la patada de mariposa en agua superficial.

Puntos de Enseñanza

1. Párese en agua a profundidad del pecho, asuma posición de flotación boca abajo.
2. Patee igual que la patada agitada del estilo libre, moviendo las piernas juntas.
3. Flexione las rodillas en el movimiento relajado de batidora.
4. Mantenga las piernas rectas en el movimiento agitado.
5. Apunte los dedos de los pies ligeramente hacia adentro.
6. Mantenga los talones debajo del agua.
7. Repita de tres a cinco veces.



Consejos de Entrenamiento

- Puede ser más fácil enseñar la patada primero ya que esto ayudará cuando enseñe el movimiento de todo el cuerpo.
- El nadador se para en agua a profundidad del pecho y pretende ser un delfín empujándose del fondo de la piscina.
- La patada de delfín también puede practicarse sobre la espalda.



- Haga que el nadador mantenga las caderas bastante planas.
- Puede ser más fácil para el nadador aprender la patada mientras sostiene una tabla flotadora.
- Para sentirlo, el nadador puede querer practicar salto de rana — empujándose del fondo, saltando, fuera y sobre el agua, la cabeza primero.
- Tenga cuidado para que el nadador no se hunda mucho y golpee su cabeza en el fondo de la piscina.
- Si está disponible, use aletas para ayudar a desarrollar la acción de la patada y todo el movimiento del cuerpo creado por la patada.

Practique la patada de mariposa por una distancia de 15 metros

Puntos de Enseñanza

1. El nadador se para en agua a profundidad de la cintura y sostiene una tabla flotadora con los brazos extendidos o patea sin la tabla con los brazos extendidos, lo que prefiera.
2. Asume la posición de flotación boca abajo.
3. Haga patada de mariposa por un metro.
4. Use aletas si están disponibles.

Consejos de Entrenamiento

- Asegúrese que los dedos de los pies están ligeramente hacia adentro (dedos de pichón).
- Asegúrese que los pies permanezcan bajo el agua con los talones apenas saliendo a la superficie.
- El nadador también puede practicar esta patada sobre la espalda sosteniendo una tabla flotadora en el estómago.
- Agregue el uso de aletas, si están disponibles, fomentando patadas rápidas, “pequeñas”.

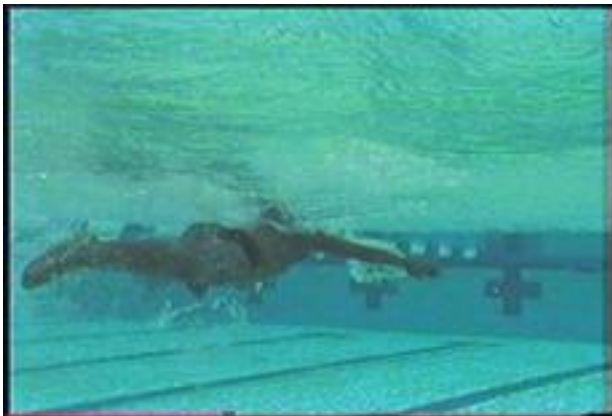


Enseñando Brazada de Mariposa con Patada

Practique la brazada de mariposa con respiración periódica, brazada y patada por 15 metros.

Puntos de Enseñanza

1. El nadador se para en agua a profundidad del pecho y asume posición de flotación boca abajo, los brazos extendidos rectos sobre la cabeza.
2. Empiece la brazada con dos patadas de mariposa.
3. Empiece la primera brazada con las manos presionando hacia fuera y hacia abajo.



4. Mueva los brazos en un movimiento de reloj de arena — forma "S".
5. Ponga la barbilla hacia delante para respirar conforme las manos salen del agua.
6. Patee nuevamente cuando las manos salen del agua.





Consejos de Entrenamiento

- El nadador es animado a empezar a respirar al principio de la brazada para asegurar que se desarrolle la coordinación correcta.
- El entrenador puede sostener al nadador debajo de la cintura si es necesario.
- El nadador patea dos veces por cada brazada completa.
- La primera patada es cuando las manos entran al agua. La segunda patada se hace cuando las manos salen pasadas las caderas.
- El nadador empuja la barbilla hacia delante y hacia arriba para respirar al inicio de la primera brazada.
- El nadador baja la barbilla justo cuando las manos entran al agua.
- El nadador dice en voz alta: “Patada adentro (manos adentro)” cuando las manos entran al agua y “Patada afuera (manos afuera)” cuando las manos salen del agua.
- Dos patadas por un ciclo completo del brazo. Practique la brazada en la plataforma de la piscina, concentrándose en empujar las manos hacia fuera y luego hacia adentro hasta que las manos están casi tocándose debajo del estómago. El nadador debe practicar “explotar” las manos cuando pasan las caderas para ayudar a la recuperación.

Gráfica de Faltas & Problemas

Error	Corrección	Referencia de Ejercicio/Prueba
Brazada dispareja.	Asegure que las piernas y los brazos del nadador se mueven simultáneamente.	1) Practique la patada voladora con/sin aletas ni tabla flotadora; posición estilizada en la superficie y debajo de la superficie. 2) Practique la acción del brazo con aletas. 3) Practique rotaciones del brazo en la plataforma de la piscina.
Respirar muy tarde.	Haga que el nadador empiece a respirar más temprano.	1) Use ejercicios específicos. 2) El nadador respira cada tres o cuatro brazadas.
La patada es baja, el cuerpo no está en posición estilizada y la	• Fomente que el nadador	El nadador practica movimiento de todo el cuerpo con aletas.



<p>acción de la patada es débil.</p>	<p>haga una segunda patada fuerte.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomente que el nadador mueva todo el cuerpo no solo las piernas. 	
<p>El nadador haciendo brazadas cortas rápidas con el cuerpo vertical, (por ejemplo, los pies y caderas muy bajas).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El nadador puede no estar jalando al pasar las piernas antes de la fase de recuperación. • Verifique que haga dos patadas por ciclo del brazo. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Practique patear rápido en distancias cortas con/sin aletas. 2) Fomente posición alta del cuerpo y los pies saliendo de la línea del agua. 3) Practique jalar los brazos hacia los lados de las piernas; enfatice tocar los pulgares al lado de las piernas antes de que el brazo salga del agua. 4) Practique no respirar por distancias cortas para que la respiración no sea parte de la brazada.

Consejos para Entrenadores en el Estilo Mariposa — Un Vistazo

Consejos para la Práctica

1. Practique patada de mariposa con/sin aletas.
2. Fomente patadas rápidas, pequeñas.
3. Fomente movimiento de todo el cuerpo.
4. Fomente que el nadador tenga las piernas juntas, los tobillos relajados y una ligera flexión de las rodillas durante la patada.
5. Practique la patada con ambos brazos extendidos, viendo hacia el fondo, complete cuatro patadas, luego levante la barbilla a la línea del agua para respirar.
6. Fomente el movimiento desde las caderas.
7. Verifique la jalada del brazo en el agua, los pulgares empujando al lado de las piernas antes de la recuperación.
8. Practique recuperación del brazo alineado al ancho del hombro.



9. Verifique la colocación correcta de la mano lista para capturar.
10. Verifique la coordinación del movimiento del brazo y la respiración

Consejos para Competición

1. Verifique cualquier condición médica que pueda restringir al nadador para realizar el estilo mariposa.
2. Fomente buena posición estilizada en la entrada y en la vuelta.
3. Fomente posición estilizada desde los bloques/pared usando patada fuerte del estilo mariposa.
4. Fomente que el nadador respire cada dos brazadas.
5. Verifique que tocan con dos manos al finalizar o dar vuelta.
6. Fomente que el nadador no mire alrededor cuando compite ya que esto puede causar que las caderas se bajen, causando una patada dispareja.



Mixto Individual (MI)

El mixto individual es uno de los eventos más desafiantes de todos los eventos de natación. Sin embargo, también puede ser uno de los más divertidos para el nadador. El nadador debe cambiar de estilos durante la carrera usando las vueltas y ritmo correctos para cada estilo.

Independientemente de la distancia del evento mixto individual, el nadador debe nadar la carrera usando los cuatro estilos competitivos en el orden correcto. El atleta nada cada estilo por un cuarto de la carrera. El nadador empieza la carrera parado o en el agua en este orden:

- Mariposa
- Espalda/Dorso
- Pecho
- Estilo Libre (cualquier otro estilo, generalmente estilo libre).

Al entrenar para eventos de mixto individual, el entrenador debe enseñar los cuatro estilos y vueltas apropiadas. Para prepararse mejor para una carrera, enfoque más atención en el estilo débil del atleta. Durante la carrera, el entrenador deberá asegurarse que el nadador se concentre en el estilo más débil, no usando toda su energía en una fase en particular de la carrera.

Consejos de Entrenamiento

- Divida el evento practicando cada estilo individualmente.
- Practique vueltas de un estilo a otro.
- Practique dos estilos a la vez. Por ejemplo, mariposa a espalda, espalda a pecho o pecho a estilo libre.
- Haga más énfasis en practicar el estilo más débil de mixto del atleta.
- Fomente que el nadador realice vueltas rápida y correctamente.
- Fomente que el nadador no mire alrededor cuando realiza las vueltas.
- Practique hablar durante el evento con el atleta, chequeando que él/ella recuerda el orden correcto de los estilos.



Gráfica de Faltas & Problemas

Error	Corrección	Referencia de Ejercicio/Prueba
El nadador empieza a nadar el estilo incorrecto después de la vuelta.	Practique el evento durante las sesiones de entrenamiento.	Pida al atleta que nombre el orden correcto de los estilos.
El nadador gira sobre el estómago (boca abajo) en la vuelta de mariposa a espalda.	Enfatice que el nadador debe estar sobre la espalda después de tocar la pared en el tramo de mariposa del evento.	Haga que el nadador nade a la pared, mariposa desde las banderas, toque la pared con ambas manos, suba ambas rodillas y que se empuje de la pared con los pies sobre la espalda en posición estilizada y hacia el tramo de espalda del evento.
El nadador no toca la pared con ambas manos en vueltas de mariposa y pecho.	Enfatice que el nadador debe tocar la pared con ambas manos en la vuelta de mariposa y pecho.	Practique nadar a la pared, mariposa y pecho desde las banderas y tocando con ambas manos.

Consejos para Entrenadores para Mixto Individual — Un Vistazo

Consejos para la Práctica

1. Divida el evento practicando cada estilo individualmente.
2. Divida el evento practicando cada vuelta del tramo individualmente.
3. Practique ambos inicios, en el agua y desde el bloque de inicio en el tramo de mariposa.
4. Practique el cambio correcto de un estilo a otro en la vuelta.
5. Practique contar las brazadas desde las banderas hasta la pared en el estilo espalda.

Consejos para Competición

1. Fomente que el nadador no mire alrededor cuando realiza la vuelta.
2. Fomente que el nadador finalice en la pared correctamente con un toque de dos manos en mariposa y pecho.
3. Fomente que el nadador finalice cada estilo con una brazada completa hacia la pared.
4. Fomente que el nadador no de la vuelta hacia una posición de frente boca abajo cuando da la vuelta de mariposa a espalda.
5. Fomente que el nadador haga vueltas rápidas y tan estilizadas como sea posible.



Inicios de Natación

Existen básicamente tres diferentes formas en que un nadador puede realizar un inicio.



Los inicios de pie como inicio de agarre o en carril pueden ser realizados en los bloques o desde el borde de la piscina. Un nadador que no puede hacer un inicio de pie o que está compitiendo en eventos de espalda realizará un inicio en el agua.

Todos los inicios son señalizados por el iniciador que silbará a los nadadores en los bloques o en el agua. El iniciador luego ordenará a los nadadores "Tomen sus marcas." Los nadadores dejan el bloque o extremo de la piscina cuando el iniciador da la señal con una pistola o silbato.

El inicio es un aspecto muy importante de la natación competitiva y en la mayoría de competiciones puede ponerse en vigor una regla de inicio; por lo tanto, es importante que el nadador reciba instrucción regular en esta destreza. Debe conocer ciertas condiciones médicas que pueden restringir a los nadadores de practicar inicios en el agua. Recuerde cuando enseñe inicios, dividir la destreza y hacerlo divertido.

Inicios En El Agua — Estilo Libre, Pecho y Mariposa

Los inicios en el agua de estilo libre, pecho y mariposa son similares. Los puntos de enseñanza siguientes pueden ser aplicados a cada uno de estos estilos.

Puntos de Enseñanza

1. Se detienen de un lado de la piscina mientras están en el agua con cualquier mano.
2. Colocan ambos pies en la pared, los dedos de los pies apuntando hacia la pared lateral.
3. Flexionan ambas rodillas ligeramente.
4. Extienden la otra mano en el agua hacia el otro extremo de la piscina.
5. Asegure que el nadador está mirando hacia delante al otro extremo de la piscina.
6. Empuja el lado hacia la posición boca abajo — posición estilizada del cuerpo pataleando, cuando sea apropiado.
7. Empieza el estilo apropiado en cuanto el cuerpo está completamente extendido.



Estilo Libre Inicio En El Agua



Pecho Inicio En El Agua



Posición de inicio — se detiene del bloque de inicio



Logra una posición estilizada



Empieza el estilo

Mariposa Inicio En El Agua



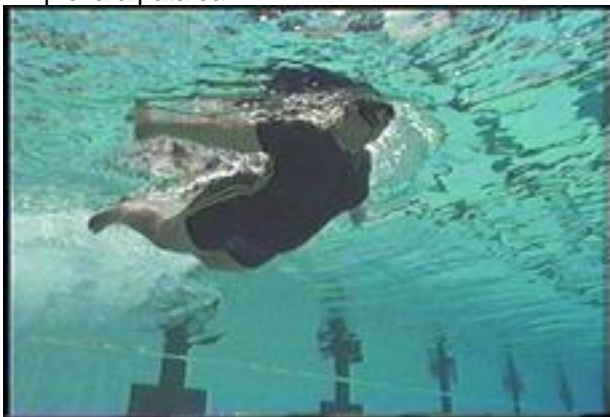
Posición de inicio — se detiene del bloque de inicio



Se empuja hacia la posición boca abajo, posición estilizada



Empieza a patallar



Empieza estilo completo de mariposa

Consejos de Entrenamiento

- Coloque los pies del nadador debajo del cuerpo contra la pared.
- Apunte la mano que no se detiene de la pared hacia el otro extremo de la piscina.



- Proporcione señal de inicio.
- Haga que el nadador se empuje fuerte de la pared hacia la posición boca abajo.
- Para estilo libre y mariposa, empieza la patada tan pronto como el cuerpo está completamente extendido — posición estilizada.
- Para pecho, el nadador puede hacer una jalada debajo del agua y una patada antes de salir a la superficie. Esto también se conoce como estilo dividido.

Notas de Seguridad

De conformidad con el Libro de Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales, antes de iniciar la instrucción en mariposa, el entrenador revisa el formulario de información médica de cada atleta y determina si el atleta ha sido evaluado en Sub-lujación Atlanto-axial. Las restricciones para participar en los eventos anteriores aplican hasta que el atleta ha sido examinado, incluyendo rayos-x de la extensión completa y flexión del cuello, por un doctor que ha sido informado sobre la Sub-lujación Atlanto-axial. La profundidad del agua debe ser de un mínimo de seis pies antes de enseñar el inicio de salto desde la plataforma.



Inicios En El Agua de Espalda

Practique el estilo espalda mientras está en el agua.

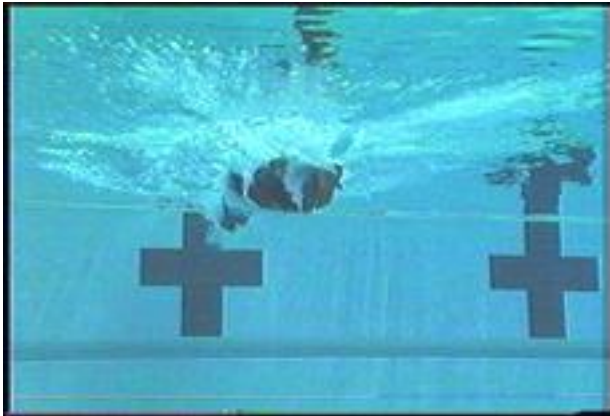
Puntos de Enseñanza



1. De pie en el agua, viendo el extremo de inicio de la piscina.
2. Se detiene del borde de la piscina o extremo del bloque de inicio con ambas manos.
3. Flexiona las rodillas.
4. Sube ambos pies en la pared.
5. Apunta los dedos del pie rectos para arriba hacia la superficie, asegurando que los dedos de los pies permanezcan debajo de la línea del agua.



6. Lanza ambas manos para fuera y hacia el extremo opuesto de la piscina después de la señal de inicio.
7. Se empuja con las piernas.
8. Extiende los brazos sobre la cabeza y patalea, usando una patada agitada o patada de mariposa hasta que el cuerpo está plano — en posición estilizada.
9. El nadador patalea fuerte hasta que el cuerpo está completamente extendido. El nadador mantiene una patada constante durante el inicio y nado. El cuerpo está en posición estilizada para reducir toda la fricción posible.



10. Empieza el estilo espalda cuando las manos han entrado la superficie del agua.

Consejos de Entrenamiento

- Proporcione una señal de inicio para el nadador.
- Ayude al nadador a arquear su espalda mientras lanza sus manos hacia afuera y atrás.
- Diga al nadador que se empuje fuerte con sus piernas. Describa la acción de la pierna como “ser como un resorte.”

Inicios del Borde de la Piscina — Estilo Libre, Pecho y Mariposa

Practique el inicio de estilo libre, mariposa y pecho mientras está parado en el borde de la piscina.

Inicio de Pecho en el Borde de la Piscina

Puntos de Enseñanza



1. Se para en la piscina, enrollando los dedos sobre el borde.



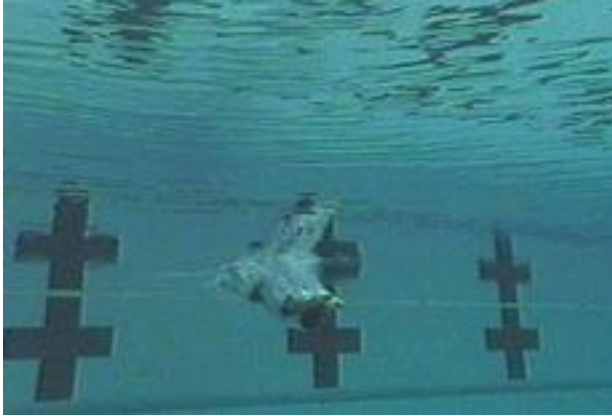
2. Se inclina levemente en la cintura.



3. Extiende ambos brazos detrás del cuerpo.
4. Mira hacia el extremo opuesto de la piscina.



5. Lanza ambos brazos hacia delante al mismo tiempo.
6. Se empuja del borde de la piscina conforme los brazos están extendidos.
7. Baja la cabeza justo antes de entrar al agua, oprimiendo los brazos cerca de la cabeza del nadador logrando una posición estilizada del cuerpo.



8. Empieza la patada inmediatamente para estilo libre o mariposa.
9. Realiza un estilo dividido, luego jala hacia abajo y patalea debajo del agua para pecho.
10. Empieza a nadar cuando las manos/cuerpo han entrado al agua.



Consejos de Entrenamiento

- El nadador continúa viendo al extremo opuesto de la piscina. Si el nadador tiene discapacidad visual, necesita ver hacia el iniciador.
- Ayude al nadador a sentir equilibrado conforme se inclina hacia delante, no hay inicio falso.
- Proporcione una señal de inicio.
- Diga al nadador que lance sus brazos hacia delante y que se empuje del borde.
- Haga que el nadador se estire tan lejos como sea posible.
- Haga que el nadador baje su cabeza antes de entrar al agua — ayude al atleta a inclinarse levemente en la cintura, para que el nadador no haga un dobléz en el estómago.
- Fomente que el nadador empiece a patallar inmediatamente después de poner el cuerpo en posición estilizada.

Inicios del Bloque de Inicio — Estilo Libre, Pecho y Mariposa

Practique el inicio de estilo libre, mariposa y pecho cuando está parado en un bloque de inicio. Ilustraremos los siguientes inicios abajo. Cada uno de los métodos de inicio usa las técnicas básicas de inicio descritas abajo.

- Inicio de Agarre de Estilo Libre
- Inicio en Carril de Estilo Libre
- Inicio de Salto de Pecho
- Inicio de Agarre de Mariposa

Puntos de Enseñanza

1. Pararse en el bloque de inicio y enrollar los dedos de los pies sobre el borde frontal del bloque de inicio. Para el inicio en carril, el nadador coloca un pie hacia delante con los dedos sobre el borde del bloque mientras el otro pie/pierna está atrás.
2. Para el inicio de agarre, los pies del nadador pueden estar juntos o ligeramente aparte, pero no a mayor ancho que los hombros del nadador.
3. Agarrar el frente del bloque de inicio al comando.
4. Bajar la cabeza.
5. Flexionar las rodillas levemente.
6. Mantener las caderas arriba de los pies.
7. Levantar la cabeza, lanzar los brazos hacia delante y empujarse del bloque al comando.
8. El nadador se mueve del bloque con las piernas.
9. El nadador baja la cabeza justo antes de entrar al agua.
10. Inicia el estilo correcto y patalea después de entrar al agua y alcanzando la superficie del agua.



Consejos de Entrenamiento

- Asista físicamente al nadador para equilibrarse.
- El nadador puede agarrar el frente o lados del bloque, con un inicio de agarre o en carril.
- Estabilice al nadador conforme ajusta su equilibrio lo más hacia delante posible sin caer a la piscina.
- Proporcione un comando de inicio para el nadador.
- Trabaje con el nadador para que todo su cuerpo entre en el mismo hoyo en el agua.
- Fomente que el nadador entre al agua en una posición estilizada.
- Al agarrar el bloque, el inicio hacia delante permite al atleta inclinarse hacia delante un poco más. Probablemente esto proporcionará una reacción más rápida a la señal de inicio.

Inicio de Agarre de Estilo Libre

Puntos de Enseñanza

1. Enrollar los dedos del pie sobre el bloque de inicio. Los pies están juntos o ligeramente separados.
2. La cabeza está para abajo.
3. Las rodillas están ligeramente flexionadas.



4. Levantar la cabeza, lanzando los brazos hacia delante, mientras se empuja del bloque.
5. Se mueve del bloque con las piernas.
6. Baja la cabeza justo antes de entrar al agua.



7. Asume posición estilizada.



8. Empieza el estilo correcto y patalea después de entrara al agua y saliendo a la superficie del agua.





Inicio en Carril de Estilo Libre

Puntos de Enseñanza

1. Enrolla los dedos de los pies sobre el bloque de inicio. Un pie está adelante con los dedos sobre el borde del bloque y el otro pie está atrás.
2. La cabeza está para abajo.
3. Las rodillas están ligeramente flexionadas.



4. Levanta la cabeza, lanzando los brazos hacia delante, mientras se empuja del bloque.
5. Se mueve del bloque con las piernas.
6. Baja la cabeza justo antes de entrar al agua.



7. Asume posición estilizada.



8. Empieza el estilo correcto y patalea después de entrara al agua y saliendo a la superficie del agua.



Inicio de Salto de Pecho

Puntos de Enseñanza

Se empuja de los bloques de inicio.

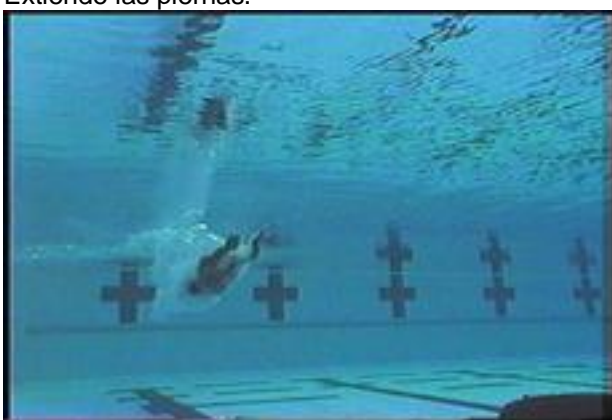
Empieza la primera brazada, junta los pies.





Asume posición estilizada.

Extiende las piernas.



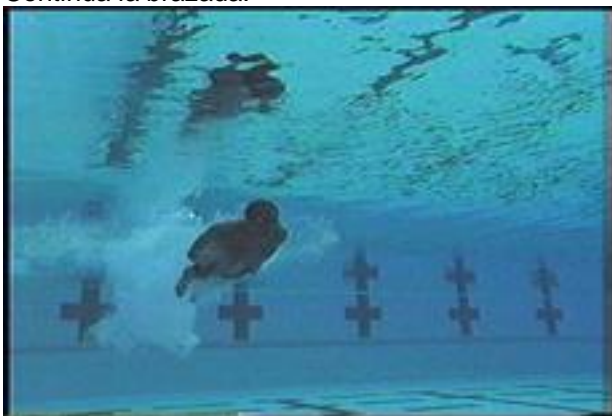
Lleva los brazos hacia fuera a los lados.

Empieza la segunda brazada, la cabeza pasa la superficie del agua.



Impulsa el cuerpo hacia delante, empujando los brazos a las piernas.

Continúa la brazada.





Inicio de Agarre de Mariposa

Puntos de Enseñanza

Enrolla los dedos de los pies sobre el bloque de inicio. Los pies están juntos o ligeramente aparte, no a mayor ancho que el de los hombros.

Empieza la primera brazada, impulsando el cuerpo hacia delante.



Asume posición estilizada.

Lleva los brazos hacia delante.





La cabeza y los hombros pasan la superficie del agua.

Continúa el patrón de la brazada.





Gráfica de Faltas & Problemas

Error	Corrección	Referencia de Ejercicio/Prueba
El nadador se desliza del bloque o del borde de la piscina.	Asegure que los dedos del nadador están enrollados sobre el bloque o borde.	Practique pararse en el bloque con los dedos de los pies sobre el borde de la piscina.
El nadador entra al agua en ángulo.	Asegure que el nadador está bien equilibrado y que el movimiento saliendo del borde/bloque es parejo.	1) Practique saltar hacia delante desde el bloque. 2) Fomente que el nadador mire hacia delante, saltando en los pies primero.
Los brazos del nadador están separados durante la entrada al agua.	Asegure una posición estilizada del cuerpo — manos juntas en la entrada, los brazos oprimiendo las orejas/cabeza.	1) Practique la entrada al agua con una mano encima de la otra. 2) Preferiblemente la mano más fuerte abajo ya que esta será la mano/brazo que jalará primero.

Consejos para Entrenadores para Inicios de Natación — Un Vistaza

Consejos para la Práctica

1. Practique inicios de agarre y carril para cual se adapta mejor.
2. Practique la posición estilizada del cuerpo entrando y saliendo del agua.
3. Practique saltos, usando los comandos de inicio correctos.
4. En espalda, practique posición estilizada saliendo de la pared, usando una patada agitada o patada de mariposa.
5. Practique empujarse de la pared usando una brazada dividida, debajo del agua, para pecho.
6. Practique iniciar desde el borde/bloque, usando una brazada dividida, debajo del agua, para pecho.



Vueltas de Natación

Enseñando Vueltas de Estilo Libre

Vuelta Pivote de Estilo Libre

Puntos de Enseñanza



1. Pararse en agua a profundidad del pecho aproximadamente a 10 metros del borde de la piscina.
2. Nadar estilo libre a la pared.
3. Extender el brazo en la última brazada antes de la pared para tomar el borde de la alcantarilla de la piscina.
4. Jalar el cuerpo hacia un lado de la piscina.



5. Jalar las piernas debajo del cuerpo y empezar la vuelta.



6. Dar un respiro y completar la vuelta.



7. Extender ambas manos sobre la cabeza, presionando los brazos contra las orejas.
8. Patalear de tres a cinco patadas antes de empezar la brazada de estilo libre.

Consejos de Entrenamiento

- Ayude al nadador a encontrar un lugar para tomarse la pared.
- Ayude al nadador a subir los pies debajo del cuerpo guiando los pies para que estén paralelos a la pared.
- El nadador se empuja, empezando la patada inmediatamente después de que los pies dejan la pared.

Vuelta de Giro/Voltereta de Estilo Libre

Las manos no tocan la pared.

Puntos de Enseñanza

1. Pararse en agua a profundidad del pecho aproximadamente a 10 metros de la pared.



2. Nadar estilo libre hasta 3 metros de la pared.
3. Respirar antes de dar la última brazada.
4. Finalizar la última brazada antes de la pared con ambas manos al lado de las caderas.
5. Colocar los pies como a 6-8 pulgadas debajo de la superficie del agua, paralelo con el fondo.
6. Extender los brazos sobre la cabeza, presionando la parte superior de los brazos sobre las orejas.
7. Empujarse de la pared, pataleando cuatro veces o tantas como sea necesario antes de dar una brazada.
8. Dar al menos una brazada completa antes de respirar, para una mejor posición del cuerpo.
9. El nadador patalea fuerte y levanta las caderas conforme la cabeza baja.
10. El nadador flexiona las rodillas ligeramente.



Completar la última brazada antes de la pared con las manos cerca de los lados.



Trabar la barbilla, empezar a rotar el cuerpo hacia delante y extender los brazos sobre la cabeza.



Empujarse con fuerza de la pared con ambos pies.



Asumir posición estilizada, respirar, luego empezar la brazada.

Consejos de Entrenamiento

- El nadador patalea hacia la pared si está muy lejos, después de la última brazada.
- Asistir al nadador con la colocación apropiada del pie para que no esté muy arriba ni muy profundo.
- El nadador practica un ejercicio de media vuelta. El nadador nada como ocho brazadas, y luego hace una voltereta en el agua. Este ejercicio puede hacerse en 25 metros.

Gráfica de Faltas & Problemas

Error	Corrección	Referencia de Ejercicio/Prueba
Dando vuelta muy temprano en la pared.	El nadador toca la pared con una mano antes de ejecutar una voltereta.	Las manos en la pared, patalea fuerte, luego hace voltereta, se empuja de la pared a una posición estilizada.



<p>Se empuja de la pared con un pie.</p>	<p>Fomente que el nadador se empuje de la pared con ambos pies.</p>	<p>1) El nadador hace una voltereta vertical, sintiendo que los pies se empujan del fondo de la piscina.</p> <p>2) El nadador siente que los pies se empujan del borde de la piscina luego se mueve a una posición estilizada.</p>
------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Enseñando Vueltas de Espalda

Practique la vuelta correcta de espalda, tres de cinco veces.

Puntos de Enseñanza

1. Se para en agua a profundidad del pecho y asume la posición de flotación para atrás. El atleta también puede nadar a la pared.
2. Flota en la espalda.
3. Extiende una mano hacia la pared con el codo ligeramente flexionado.
4. Nada espalda a la pared.
5. Usa cualquier mano para tocar la pared y empieza la vuelta.
6. Toca la pared con cualquier mano aproximadamente de seis a ocho pulgadas debajo de la superficie del agua.
7. Sube las rodillas casi al pecho.
8. Mantiene la cabeza y los hombros planos.
9. Realiza el giro empujándose en cualquier dirección después de que la mano toca la pared.
10. Extiende ambos brazos sobre la cabeza a una posición estilizada.
11. Se empuja de la pared con los pies.
12. Finaliza la vuelta empujándose de la pared con los pies en una posición estilizada: patatea usando patada agitada o de mariposa.
13. Empieza a patatear inmediatamente después de que los pies se separan de la pared, usando patada agitada o de mariposa.

Consejos de Entrenamiento

- Sostenga al nadador debajo de las caderas, si es necesario.
- Ayude al nadador a subir las rodillas.
- Ayude al nadador a crear un ángulo de 90-grados con la parte superior de las piernas y las caderas.
- Ayude al nadador a girar sobre su espalda mientras se empuja de la pared con su mano.



Vuelta de Pivote de Espalda



Alcanza la pared de la piscina con una mano.



Se agarra de la pared de la piscina, lleva las rodillas al pecho y empieza a rotar el cuerpo.



Lleva los pies a la pared de la piscina.



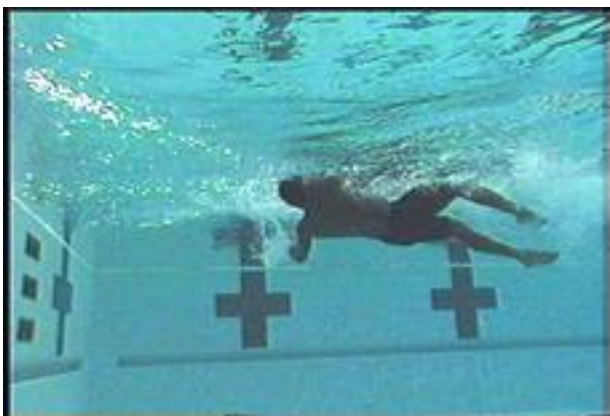
Se empuja de la pared con ambos pies y extiende los brazos sobre la cabeza.



Asume posición estilizada y empieza la brazada.

Voltereta de Espalda

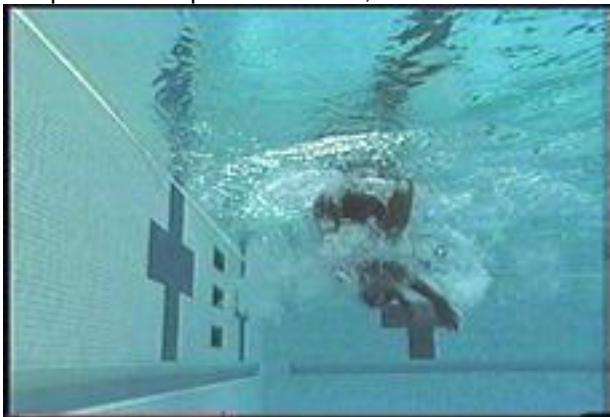
Las manos no tocan la pared.



Extiende un brazo hacia la pared de la piscina. Se dirige a la pared, no la toca.



Después de empezar la vuelta, lleva ambos brazos a los lados y traba la cabeza en la barbilla.



Lleva las rodillas al pecho, balanceando los brazos hacia fuera a los lados.



Toca la pared de la piscina con ambos pies y se empuja. Extiende los brazos sobre la cabeza.



Asume una posición estilizada y empieza a patear.



Enseñando Vueltas de Mariposa y Pecho

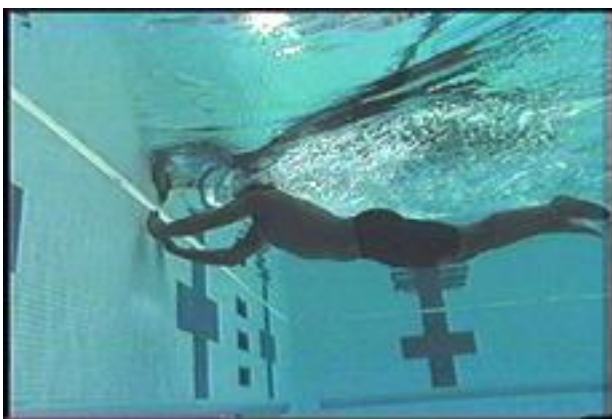
Las vueltas de mariposa y pecho son muy similares. La única diferencia es que con una vuelta de pecho se realiza una brazada dividida debajo del agua directamente después de la vuelta. Una brazada dividida es 1.5 brazadas debajo del agua. Cuando llega a la pared en la vuelta y final, el nadador debe tocar la pared con ambas manos. Las manos pueden tocar arriba, abajo o en la línea del agua. Las manos no deben estar a la misma altura. Sin embargo, es vital que los hombros permanezcan horizontales.

El nadador usará un brazo guía que se moverá junto con la línea del cuerpo, y ocurre una rotación del cuerpo del nadador. Es importante que el nadador mantenga una posición estilizada del cuerpo. La cabeza del nadador debe salir a la superficie del agua antes de realizar la brazada.

Vueltas de Pivote de Mariposa y Pecho

Puntos de Enseñanza

1. Pararse en el agua a profundidad del pecho, a distancia del largo de un brazo de la pared. Su nadador también puede nadar hacia la pared.
2. Se inclina en la cintura. Se extiende hacia la pared si está nadando.
3. Se toma de la alcantarilla o borde de la piscina con ambas manos.
4. Mantiene el nivel de los hombros.
5. Encoge las piernas debajo del cuerpo en la pared. Los pies están paralelos con el fondo de la piscina.
6. Suelta el borde de la piscina con la mano de abajo.
7. Lanza la otra mano sobre la cabeza hacia el extremo lejano de la piscina.
8. Extiende ambos brazos sobre la cabeza.
9. Se empuja de la pared.



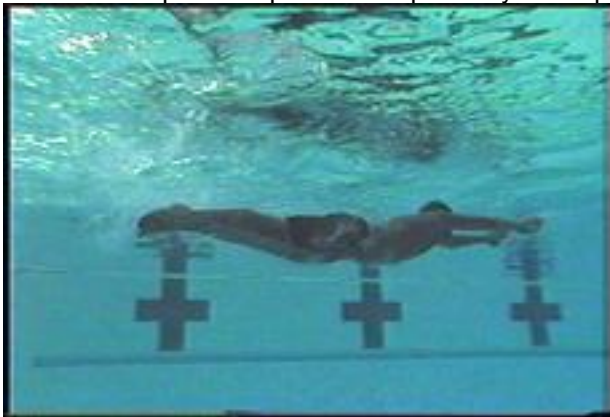
Se extiende hacia la pared de la piscina con ambas manos.



Lleva las rodillas al pecho y empieza la vuelta.



Lleva ambos pies a la pared de la piscina y se empuja con ambos pies.



Asume una posición estilizada.

Consejos de Entrenamiento

- Diga al nadador que nade vuelta de pecho o mariposa a la pared.
- Fomente que el nadador mantenga su cara en el agua después de la última brazada hasta que ambas manos hayan dejado la pared.
- Recuerde al nadador que el empujón es de lado, con el cuerpo rotando a una posición boca abajo.



Practique Vueltas de Mariposa y Pecho después de nadar 15 Metros

Puntos de Enseñanza

1. Pararse en agua a profundidad del pecho a 15 metros de la pared.
2. Nadar cualquier estilo al borde del agua.
3. Tocar el borde de la piscina con ambas manos, manteniendo los hombros nivelados.
4. Mantenga la cara en el agua.
5. Flexionar las rodillas levemente y rotar el cuerpo en cualquier dirección.
6. Encoger las piernas debajo de las caderas.
7. Soltar una mano de la pared.
8. Llevar la otra mano sobre la cabeza.
9. Extender ambos brazos sobre la cabeza.
10. Empujarse de la pared.

Consejos de Entrenamiento

- Fomente que el nadador mantenga su cara en el agua después de la última brazada hasta que ambas manos hayan dejado el agua.
- Recuerde al nadador que el empujón es de lado, con el cuerpo rotando a una posición boca abajo.
- Para pecho, al nadador se le permite una jalada hacia abajo y una patada debajo del agua, la brazada dividida o 1.5 brazadas debajo del agua. El nadador necesita su cuerpo tan estilizado como sea posible cuando realiza una brazada dividida.
- Para mariposa, el nadador empieza la patada tan pronto como los pies dejan la pared.



Plan del Entrenamiento del Nivel de Desarrollo de Estilo — Ejemplo

Tenga la libertad de usar cualquier sección, destreza o ejercicio de este programa para enseñar cualquier punto en particular. Es importante evaluar y modificar regularmente el programa de sus atletas para llenar sus necesidades hasta que las destrezas son aprendidas. Recuerde dividir el estilo en destrezas más pequeñas. Esto asegurará que cada parte del estilo es enseñado correctamente.

Nivel de Inicio Sugerido

Estilo Libre

1. Nadar 25 metros.
2. Demostrar recuperación relajada de brazos sobre el agua.
3. Jalada larga debajo del agua.
4. Patalear continuamente con piernas relajadas, los pies justo debajo de la superficie del agua.
5. Respiración coordinada con recuperación del agua.

Espalda

1. Patalear 25 metros con piernas relajadas, los pies justo debajo de la superficie del agua y los dedos de los pies creando burbujas en la superficie del agua.
2. Extender un brazo hacia delante sobre la cabeza para tocar la pared cuando se acerca el final de la vuelta.

Seguridad en el Agua

Tenga algún conocimiento de las destrezas de seguridad en el agua, especialmente en agua profunda.

Duración del Programa

Las 16 sesiones de entrenamiento están desarrolladas para una temporada de 16 semanas, una vez por semana, o una serie de ocho semanas, dos veces por semana.

Duración de las Sesiones de Entrenamiento

10 minutos en tierra y 45 minutos en agua por sesión.

Agrupar por Habilidad

Use cuerdas para los carriles siempre que están disponibles. Divida a los atletas en carriles, de acuerdo a su habilidad para nadar. Explique la formación para la práctica. Por ejemplo, seguir uno a otro hasta el centro del carril, iniciando en una pared y finalizando cada vuelta tocando la pared en el otro extremo de la piscina, cuando sea posible.

- Esté preparado para modificar el programa para que se adapte a su ambiente y los intereses, necesidades y destrezas de sus atletas.
- Sea flexible y receptivo.



Plan del Programa de Desarrollo de Estilo

Sesión de Entrenamiento 1

Introducir: Patada, brazos, respiración, posición estilizada de estilo libre, patada de espalda.

Sesión de Entrenamiento 2

Evaluar y Repasar Sesión de Entrenamiento 1

Introducir: Inicios y finales de estilo libre, brazos de espalda

Sesión de Entrenamiento 3

Evaluar y Repasar Sesiones de Entrenamiento 1 y 2

Introducir: Espalda, inicios y finales

Sesión de Entrenamiento 4

Pruebas con Tiempo

15 metros/25 metros Estilo Libre y Espalda

Sesión de Entrenamiento 5

Evaluar y Repasar Sesiones de Entrenamiento 1-3

Introducir: Alcance de estilo libre sin tabla flotadora, volteretas, vueltas de estilo libre, vueltas de espalda

Sesión de Entrenamiento 6

Evaluar y Repasar Sesión de Entrenamiento 5

Introducir: Entrenamiento de duración de brazada en estilo libre, voltereta desde la pared a posición estilizada

Sesión de Entrenamiento 7

Evaluar y Repasar Sesión de Entrenamiento 6

Sesión de Entrenamiento 8

Pruebas con Tiempo

15 metros/25 metros/50 metros Estilo Libre y Espalda

Sesión de Entrenamiento 9

Introducir: Patada de pecho

Sesión de Entrenamiento 10

Evaluar y Repasar Sesión de Entrenamiento 9

Introducir: Jalada y finales de pecho

Sesión de Entrenamiento 11

Evaluar y Repasar Sesión de Entrenamiento 10

Introducir: Inicios y vueltas de pecho

Sesión de Entrenamiento 12

Introducir: Patada de mariposa

Sesión de Entrenamiento 13

Evaluar y Repasar Sesión de Entrenamiento 12

Introducir: brazos y finales de mariposa

Sesión de Entrenamiento 14

Evaluar y Repasar Sesión de Entrenamiento 13

Introducir: Vueltas e inicios de mariposa

Sesión de Entrenamiento 15

Evaluar y Repasar todos los estilos, inicios, vueltas y finales

Sesión de Entrenamiento 16

Competición de Práctica

15-metros/25-metros/50-metros Estilo Libre y Espalda

15-metros/25-metros/ de Pecho y Mariposa



Sesión de Entrenamiento 1

Meta

Introducir destrezas de estilo libre y espalda.

Estilo Libre

1. Patalear con tabla.
2. Alcance de un brazo con una tabla flotadora, practicando burbujas y girando la cabeza al mismo lado del brazo que está siendo usado.
3. Alternar alcance del brazo con una tabla flotadora, practicando burbujas y girando la cabeza para respirar en ambos lados.
4. Ejercicio de Empujarse y deslizarse —posición estilizada desde la pared — moviéndose suavemente a la posición correcta de natación.

Espalda

1. Patalear con una tabla flotadora
2. Patalear sin una tabla flotadora

Calentamientos

Estiramientos

Ejercicios en Tierra Seca

Calentamientos en Agua

Práctica en Agua

1. Enseñar ejercicios de patada de estilo libre.
2. Enseñar ejercicios de brazada de espalda.

Ejercicio de Patada de Estilo Libre

Patalear por 15-25 metros, dependiendo de la habilidad, con una tabla flotadora sostenida al frente y las manos sobre el extremo lejano de la tabla.

Consejos de Entrenamiento

- Los dedos de los pies solo salen de la superficie del agua para hacer “espuma”. Las piernas están relajadas, las rodillas ligeramente flexionadas, los tobillos relajados.
- Las caderas están altas en el agua.
- Cuando el nadador se vuelve más hábil, haga que sostenga la tabla en el extremo más cercano con los brazos rectos, pulgares para arriba y los dedos abajo. Esto asegura que los brazos están en alineados correctamente con los hombros También ayuda a mantener una posición más estilizada del cuerpo y ayuda a mantener las caderas altas.



Ejercicios de Brazada

Alcance de Un Brazo con Tabla flotadora

Énfasis: Practicar hacer burbujas y girar la cabeza al mismo lado del brazo que está siendo usado.

Puntos de Enseñanza

1. Sosteniendo la tabla flotadora en ambas manos, con los brazos completamente extendidos al frente, los nadadores completan seis golpes de las piernas (por ejemplo, contando 1-2-3, 1-2-3) mientras exhalan en el agua para hacer burbujas.
2. Luego, jalan el brazo izquierdo y giran la cabeza al lado izquierdo para respirar, completando la brazada devuelta a la posición de sostener.
3. Se repite en el lado derecho.

Consejo de Entrenamiento

- El nadador practica con y sin aletas para desarrollar acción apropiada de brazo/respiración.

Alcance de Acción del Brazo Alterna con Tabla flotadora

Énfasis: Practicar hacer burbujas y girar la cabeza para respirar en ambos lados — respiración bilateral.

Puntos de Enseñanza

1. El mismo que Alcance de Un Brazo con Tabla flotadora
2. Usar brazos alternadamente, y girar para respirar en lados alternos.

Consejos de Entrenamiento

- Aprender a respirar para ambos lados ayudará a desarrollar una brazada uniforme fluida y asegurará desarrollo uniforme del cuerpo superior.
- Fomente que el nadador empiece a aprender términos como “bilateral”.
- El nadador practica con y sin aletas para desarrollar acción apropiada de brazo/respiración.

Ejercicio de Empujarse y Deslizarse — Posición Estilizada

Conforme las destrezas se desarrollan, los nadadores podrán desarrollar su posición estilizada para pasar las banderas de espalda antes de volver a salir a la superficie, en preparación para natación de competición.

Puntos de Enseñanza



1. Una mano es colocada encima de la otra.
2. Los brazos son sostenidos rectos, con los codos detrás de las orejas (puede llamarse un sándwich-bocadillo de oreja).
3. Se toma una respiración.
4. Se aconseja un empujón desde la pared debajo del agua al principio de todos los ejercicios. Este ejercicio es conocido como torpedos.

Consejo de Entrenamiento

- A los nadadores se les enseña posición estilizada para hacerles el hábito de siempre proteger sus cabezas al entrar al agua desde todas las alturas y salidas, así como de la pared, para una natación eficiente.

Ejercicios de Patada de Espalda

Patear Sobre la Espalda con una Tabla flotadora

Puntos de Enseñanza

1. Sostener la tabla flotadora. Una mano está a cada lado de la tabla. Demostrar pulgares arriba y dedos debajo de la tabla.
2. Los brazos están extendidos sobre las rodillas; las piernas están pataleando continuamente
3. Los hombros y cabeza están para atrás y relajados.
4. El pecho y las caderas empujan hacia arriba.
5. Las rodillas levemente flexionadas en el movimiento relajado y extendidas en el movimiento agitado, con los dedos de los pies hacia adentro naturalmente.
6. Mantiene los pies justo debajo de la superficie del agua, creando burbujas/salpicando en la superficie.





Patalear sobre la Espalda sin Tabla flotadora

Puntos de Enseñanza

1. Igual que arriba, excepto que los brazos se mantienen a los lados.
2. Las manos reman suavemente para arriba y abajo para ayudar a mantener el movimiento a lo largo de la piscina.



Sesión de Entrenamiento 2

Meta

1. Evaluar y repasar destrezas de estilo libre y espalda introducidas en **Sesión de Entrenamiento 1**.
2. Introducir las siguientes destrezas de espalda.
 - Ambos brazos siendo usados alternadamente con una patada continua.
 - Practicar la destreza, usando aletas.

Calentamientos

Estiramientos

Ejercicios en Tierra Seca

Calentamientos en Agua

Práctica en Agua

1. Repasar ejercicios de estilo libre y espalda.
2. Introducir brazada de espalda.

Espalda — Ambos Brazos Usados Alternadamente con una Patada Continua

Puntos de Enseñanza

1. Cada brazo es levantado primero y entra al agua con el brazo al lado de la oreja.
2. El meñique entra primero; el pulgar sale del agua primero.
3. El brazo luego jala directo a la pierna, como a 15-20 centímetros debajo de la superficie del agua.

Consejos de Entrenamiento

- Asegúrese que el meñique entra al agua primero, para que la palma esté girada hacia afuera y el brazo jala contra el agua. La brazada está completada cuando el brazo/mano está contra la pierna del nadador.
- El brazo regresa entonces a la superficie, el pulgar primero.
- La patada debe ser continua durante toda la brazada.
- Practique la destreza usando aletas, ya que ayudarán con el desarrollo de la brazada.



Sesión de Entrenamiento 3

La Sesión de Entrenamiento 3 es la misma que **la Sesión de Entrenamiento 2**, excepto que se ha agregado una sección de saltos. Asegúrese de confirmar cualquier restricción para saltos antes del entrenamiento. Enseña a cualquiera con restricciones para saltos en técnicas de inicio en el agua.

Meta

1. Evaluar y repasar destrezas de estilo libre y espalda practicadas en **la Sección de Entrenamiento 2**.
2. Introducir las siguientes destrezas de estilo libre.
 - Inicios de salto y posición estilizada (usando inicio de agarre cuando sea posible) — solo si hay espacio en la piscina disponible.
 - Inicios en el agua para atletas con restricciones para salto.
 - La importancia de finalizar en la pared en cada ocasión.
3. Introducir las siguientes destrezas de espalda.
 - Inicio de espalda.
 - Finales de espalda — las reglas correctas para finalizar una carrera de espalda.

Calentamientos

Estiramientos

Ejercicios en Tierra Seca

Calentamientos en Agua

Usar **Sesión de Entrenamiento 2** Planes de práctica en el agua y agregar la siguiente práctica de inicio de salto. Es imperativo que usted asegure que sus atletas tienen autorización para saltar antes de iniciar esta fase del programa. Un inicio en el agua se describe a continuación.

Práctica de Inicio de Salto

Introducir salto en sus formas elementales de arrodillarse o sentarse durante el **Aprender a Nadar** o **Desarrollo de Estilo** Nivel. El énfasis se hace en mantener la barbilla trabada en el pecho. Durante el salto, los brazos deben estar extendidos detrás de las orejas. El nadador es aconsejado de entrar con los dedos al agua primero.

Consejos de Entrenamiento

- Siempre asegure que el nadador está en la posición estilizada cuando ejecuta inicios de salto.
- Haga que el nadador se pare en el borde de la piscina, los pies no más abiertos que el ancho de las caderas u hombros, con los dedos de los pies enrollados sobre el borde para un agarre seguro.
- Flexionar las rodillas levemente, los brazos estilizados apuntando a un punto en la piscina aproximadamente a tres metros del nadador, y las orejas debajo de los codos.



- El nadador se inclina hacia delante y pone rectas las rodillas sin mover la cabeza o brazos hasta después de que la entrada se ha ejecutado.
- Conforme la habilidad aumenta, se aconseja un inicio de agarre.

Inicio de Agarre para Inicios de Estilo Libre

A los nadadores se les fomenta que se paren con los talones detrás de los bloques de inicio antes de cada salto. En “En sus marcas”, se da un paso adelante para permitir a los pies ser colocados en el borde frontal del bloque. Las rodillas son flexionadas y el cuerpo relajado. El nadador tomará o se sostendrá del frente del bloque con dos manos. Las manos se ponen entre las piernas.

Al comando “Fuera”, el nadador ejecuta la siguiente secuencia para entrar al agua.

Puntos de Enseñanza

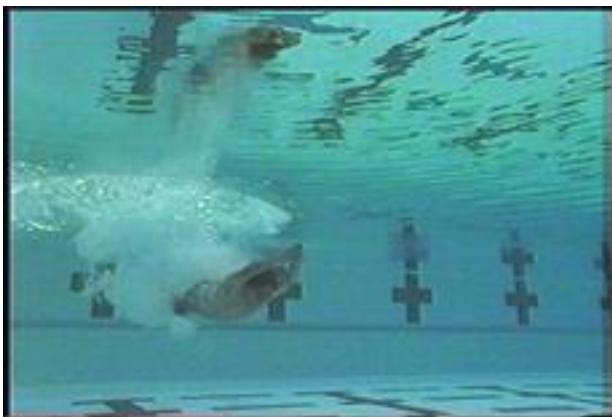
1. El cuerpo superior se vuelca en el agua.
2. Los brazos son empujados hacia delante.
3. Las piernas se ponen rectas y empujan el cuerpo hacia delante. Los brazos y cabeza están en posición estilizada.
4. Los dedos de los nadadores entran al agua primero, seguidos por el cuerpo y los pies de último.
5. El cuerpo entra al agua por el mismo hoyo hecho por las manos; el cuerpo se mantiene recto y estilizado.
6. Seis patadas agitadas debajo del agua; la primera brazada inicia conforme el cuerpo sube a la superficie, un brazo se recupera sobre el agua.



Agarra el bloque de inicio e inclina el cuerpo equilibrado hacia el agua.



Extiende las piernas y brazos — posición estilizada y se empuja del bloque de inicio.



El cuerpo sigue a las manos en el agua, manteniendo posición estilizada.



El cuerpo sube a la superficie del agua y la brazada empieza.

Consejos de Entrenamiento

- Si un nadador está teniendo problema para entrar los dedos primero, sostenga un aro aproximadamente a un metro del borde de la piscina. Anime a los nadadores a saltar por el aro, luego posición estilizada — patear — jalar un brazo como arriba.
- Esta es la única práctica programada para saltos para este programa; sin embargo, los saltos pueden ser practicados siempre que el tiempo y el espacio en la piscina lo



permitan y serán usados para prueba de tiempo y **Sesión de Entrenamiento 16** —
Práctica de Competición

- Profundidad mínima de la piscina 1.2 metros.

Inicios En El Agua — Estilo Libre, Pecho, Mariposa

Un inicio en el agua es permitido en cualquier nivel de competición. El nadador debe tener al menos una mano en contacto con la pared o bloque de inicio en la señal de inicio.

Secuencia de Salto

Consejos de Entrenamiento

- El nadador se detiene del pasamanos en el bloque de inicio o borde de la piscina.
- El nadador mira la dirección en la que intenta nadar, con la otra mano apuntando directamente en esa dirección.
- Los pies están enrollados, presionados hacia arriba en la pared de la piscina y deben mantenerse debajo de la línea del agua.
- En el comando “Fuera”, el nadador se empuja fuertemente de la pared, trabando la cabeza hacia abajo y conduciendo la mano que se agarra a encontrarse con la otra, para poner al cuerpo en una posición estilizada.
- El nadador mantiene una posición estilizada con el cuerpo deslizándose justo debajo o en la superficie de la piscina.
- El nadador comienza la brazada como desde el salto.





Final de Estilo Libre

Un nadador de estilo libre finaliza la carrera cuando cualquier parte del nadador toca la pared después de completar la distancia designada.

Consejos de Entrenamiento

- Entrene a los nadadores a extenderse hacia delante y dirigirse decididamente a la pared sin disminuir la patada.
- Practique nadar a la pared desde cinco metros de distancia sin respirar, dirigiéndose a la pared con una mano completamente extendida.
- Practique nadar a la pared desde cinco metros de distancia sin respirar, dirigiéndose a la pared, el brazo completamente extendido con el cuerpo en posición ligeramente lateral.

Inicios de Espalda

Los inicios de espalda y relevos mixtos son los únicos inicios en agua obligatorios en natación. El nadador mira a la pared, toma la manecilla de espalda y coloca los pies en la pared con ambos pies debajo de la superficie del agua. No es permitido colocar los pies en la alcantarilla de la piscina o ningún otro apoyo.

Puntos de Enseñanza

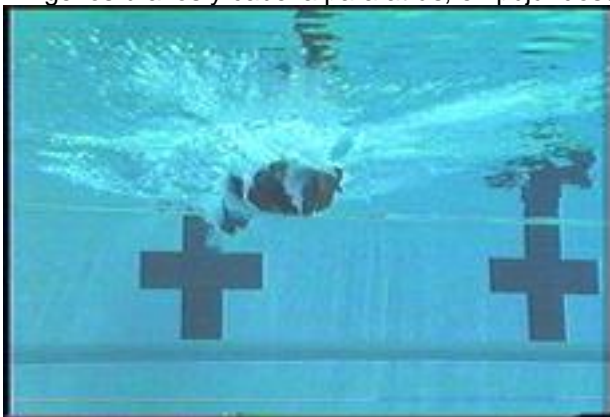
1. Al comando "En sus marcas", el nadador se coloca en una posición encogida.
2. Al comando "Fuera", el nadador lanza su cabeza y brazos para atrás sobre la cabeza conforme las piernas se alejan de la pared.
3. Cuando está en el agua, en la posición estilizada, las piernas empiezan a patear, y luego un brazo comienza a jalar hacia la pierna.
4. La acción continua del brazo de espalda sigue.



Asume una posición encogida, deteniéndose del bloque de inicio.



Dirige los brazos y cabeza para atrás, empujándose fuerte de la pared de la piscina.



Asume posición estilizada y empieza la brazada.

Inicio en el Agua
(Dartfish)

Finales de Espalda

Los nadadores de espalda deben aprender a tocar la pared por razones de seguridad cuando finalizan un ejercicio, una carrera o se acercan a una vuelta. Por esta razón, las banderas del estilo espalda son colocadas como regla a cinco metros del final de la piscina, y, en donde estén disponible, son colocadas para todas las prácticas que incluyen espalda.



Puntos de Enseñanza

1. Acercamiento de Patada Con un brazo al lado y un brazo extendido sobre la cabeza, patear hacia la pared con los dedos apuntando hacia el fondo de la piscina y con la palma hacia la pared. Conforme la mano toca la pared, inclinarse sobre ella, permitiendo flexionar el codo. No se empuje.
2. Practique contando el número de brazadas desde las banderas del estilo espalda hasta la pared hasta que es posible llegar a la pared sin mirar.
3. Practique contando el número de brazadas desde las banderas del estilo espalda hasta la pared cuando nada despacio y a ritmo rápido.





Sesión de Entrenamiento 4

Meta

1. La diversión de las carreras de prueba con tiempo, en donde los nadadores solo compiten contra sí mismos y el reloj. El énfasis es en el mejoramiento propio en tiempo y técnicas del estilo.
2. Las técnicas de estilo, inicio, vuelta y final toman un nuevo significado cuando se ponen en este contexto y el aprendizaje debe ser vigorizado y los atletas motivados por la experiencia.

Calentamientos

Estiramientos

Ejercicios en Tierra Seca

Calentamientos en Agua

Práctica en Agua

Entrenamiento de Destrezas de Prueba con Tiempo

Pruebas con Tiempo

Consejos de Entrenamiento

- Introduzca a los nadadores al mecanismo de inicio antes de comenzar las pruebas con tiempo.
- Ponga a los nadadores en eventos que se adapten a su habilidad.
- Debe mantenerse estricta supervisión de los nadadores cuando un evento finaliza, no solo cuando los nadadores están en el extremo de la piscina.
- La consideración más importante es que las sesiones de pruebas con tiempo son realizadas con diversión y entusiasmo como sus ingredientes centrales y deben ser mantenidas lo menos técnicas y competitivas posible.
- El énfasis se hace en el mejoramiento propio en tiempos y técnica.
- Deban mantenerse registros, y se aconseja una tabla para cada nadador, con un registro de sus tiempos para darle a cada nadador para que se lleve a casa.
- Los tiempos registrados se vuelven su primer registro para competición.



Sesión de Entrenamiento 5

Meta

1. Evaluar y practicar destrezas de estilo libre y espalda practicadas en sesiones de entrenamiento 1-3.
2. Introducir las siguientes destrezas de estilo libre.
 - Alternar extensión del brazo sin tabla flotadora — respirando para ambos lados (bilateral).
 - Brazada completa de estilo libre — respirando para ambos lados (bilateral).
 - Voltereta — voltereta en el punto (lejos de la pared).
3. Introducir las siguientes destrezas de espalda.
 - Vuelta de espalda — incluyendo empuje debajo del agua y posición estilizada.

Calentamientos

Estiramientos

Ejercicios en Tierra Seca

Calentamientos en Agua

Práctica en Agua

1. Evaluar y practicar el ejercicio de patada de estilo libre de la sesión de entrenamiento 1.
2. Introducir los siguientes ejercicios de estilo libre.
3. Evaluar y practicar los ejercicios de estilo libre de las sesiones de entrenamiento 1-3.
4. Introducir los siguientes ejercicios de espalda.

Alternar Extensión del Brazo sin una Tabla flotadora

Puntos de Enseñanza

1. Alternar extensión del brazo sin una tabla se hace con un brazo extendido al frente, mientras el otro brazo completa una brazada acompañado de patada continua de las piernas.
2. El brazo se extiende al brazo del frente y sostiene la posición mientras las piernas dan seis patadas y el nadador exhala todas sus burbujas.
3. El otro brazo completa una brazada.
4. Repetir ciclo.

Consejos de Entrenamiento



- Usar la destreza de torpedos de la **sesión de entrenamiento 1** cuando se empuja de la pared al principio de cada ejercicio. Esto asegura que la posición estilizada se vuelva la segunda naturaleza de todos los nadadores.
- Sugerir que los nadadores usen aletas para mantener una posición equilibrada del cuerpo.

Estilo Libre — Brazada Completa

Puntos de Enseñanza

1. Usando empuje debajo del agua y posición estilizada, patear como seis veces conforme el cuerpo sale a la superficie.
2. Un brazo entonces empieza su jalada mientras el otro permanece extendido al frente.
3. Cuando la primera brazada ha sido completada (por ejemplo, la primera mano empieza a recuperarse sobre el agua), empezar la segunda brazada con el brazo alterno.

Consejos de Entrenamiento

- A los nadadores se les fomenta llegar a ser hábiles para respirar en ambos lados — respiración bilateral — durante el estilo libre. Esto puede ayudar a desarrollar una brazada consistente, fluida y asegurar desarrollo consistente del cuerpo superior.
- Desarrollar esta destreza con el uso de aletas.

Voltereta — Solo Voltereta

Puntos de Enseñanza

1. El nadador traba la barbilla en el pecho durante todo el movimiento.
2. Las rodillas están subidas al pecho, con un chorro consistente de burbuja liberado por la nariz hasta que el cuerpo se endereza después de la rotación. La asistencia del entrenador puede ser necesaria.

Voltereta para Adelante



Flexionar las rodillas levemente y empujarse con ambos pies, conduciendo ambos brazos hacia la superficie del agua.



Trabar la barbilla, rotar la cabeza hacia el fondo de la piscina, poniendo las piernas paralelas al fondo de la piscina. El atleta estará de cabeza.



Rotar la cabeza hacia la superficie del agua, manteniendo las piernas rectas y los brazos hacia fuera para los lados.



El atleta está ahora vertical como si estuviera sentado en el fondo de la piscina. Las piernas están extendidas y paralelas al fondo de la piscina con la barbilla trabada en el pecho y los brazos hacia fuera y ligeramente atrás.



Lleva los pies debajo del cuerpo y cae en el fondo de la piscina con ambos pies.

Consejos de Entrenamiento

- Las volteretas para adelante son introducidas tan pronto como sea posible para animar y familiarizar a los nadadores con el movimiento básico de la voltereta. La introducción de las volteretas para nadadores más jóvenes es usualmente más fácil si pueden pararse en el fondo de la piscina en agua a profundidad de la cintura o el pecho.
- Dos o tres sesiones de cinco minutos en volteretas de pie debe desarrollar esta destreza, si el nadador ha pasado el programa de principiante.
- Se puede fomentar que los nadadores salten a la posición encogida del inicio de pie para ver que tan rápido pueden hacer la voltereta.

Cuatro Brazadas de Estilo Libre — Encogerse y Volereta

Puntos de Enseñanza

1. Los nadadores dan cuatro brazadas de estilo libre.



2. Se encogen y dan vuelta a una voltereta para adelante.
3. Se paran de nuevo, mirando hacia donde van.
4. Continúan, y dan cuatro brazadas más.

Consejos de Entrenamiento

- Tenga cuidado, porque muchas de estas puede marear al nadador.

Ejercicios de Espalda

Vuelta de Espalda

La voltereta es enseñada con base en el nivel de habilidad del atleta. La vuelta pivote es aceptable para atletas que no pueden hacer voltereta. Ambas vueltas son legales; sin embargo, la voltereta es más rápida.

Vuelta Pivote

Enseñando Puntos para el Acercamiento

1. El cuerpo está en la espalda en el toque y se empuja en esta vuelta.
2. El nadador se acerca a la pared con toda velocidad.
3. El brazo principal está estirado atrás y la palma de la mano toca la pared con las yemas de los dedos justo debajo de la superficie del agua.
4. El otro brazo continúa la jalada del brazo debajo del agua como en una brazada normal. Esto ayuda al equilibrio del cuerpo y a acercarse a la pared.
5. La cabeza está ligeramente hacia atrás en el agua.



Puntos de Enseñanza para la Vuelta

1. El segundo brazo aún está ayudando al equilibrio.
2. Las rodillas se encogen. Diga a los nadadores, "rodillas a la barbilla", nunca, "barbilla a las rodillas", un error común, causando la falla de dar vuelta al frente.
3. El nadador está en posición encogida ligeramente en sus espaldas.



4. Las piernas encogidas se balancean cerca de la superficie del agua para el lado del brazo principal como si el nadador está sentado en un plato y dando vuelta para un lado.
5. Las manos se unen cerca de la cabeza, las palmas para arriba.



Puntos de Enseñanza para el Empuje

1. El cuerpo aún está encogido con los pies puestos ligeramente separados en la pared y listos para salir.
2. Los brazos están extendidos hacia atrás, las palmas de las manos más arriba.
3. Las piernas y el cuerpo se extienden al mismo tiempo que los brazos se extienden.
4. El cuerpo está ahora en posición estilizada y deslizándose lejos de la pared.



Puntos de Enseñanza para el Seguimiento

1. El seguimiento después del deslizamiento es idéntico al seguimiento después del inicio.



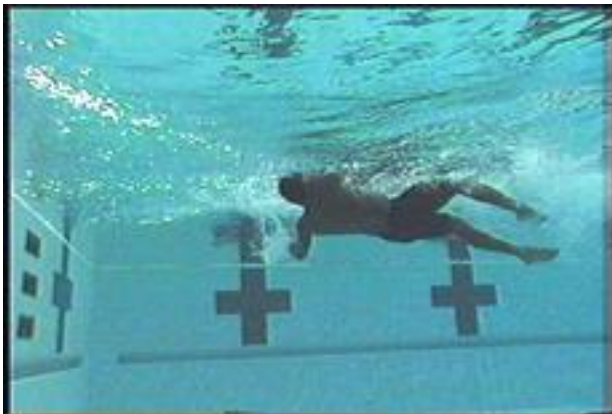
Consejos de Entrenamiento

- Enseñe a los nadadores a contar sus brazadas desde las banderas del estilo espalda para que sepan cuando prepararse para su vuelta.
- Haga que los atletas mantengan los brazos en el agua en la etapa de empuje. Esta es una etapa en donde es común para muchos atletas balancear sus brazos fuera del agua.

Voltereta — Voltereta Girando

Puntos de Enseñanza

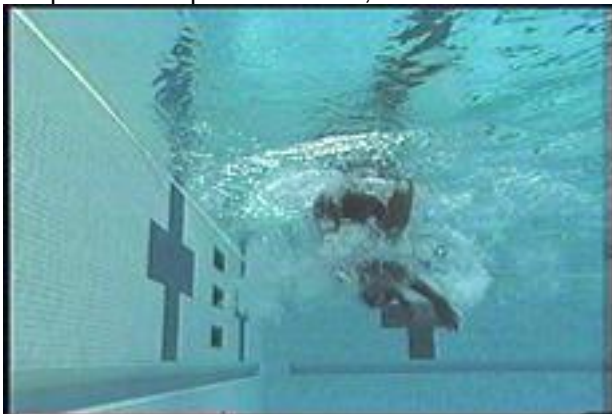
1. El nadador se acerca a la pared nadando espalda.
2. Cuando el nadador está a una brazada de la pared, gira sobre el estómago y ejecuta un giro hacia delante, llevando ambos pies encima y colocándolos firmemente en la pared, viendo hacia la superficie del agua y listo para empujarse.
3. Se empuja de atrás en una posición estilizada con seis patadas fuertes.
4. Empieza a braccar con un brazo y vuelve a salir a la superficie a 10 metros de la pared.



Extiende un brazo hacia la pared. Se extiende hacia la pared, no la toca.



Después de empezar la vuelta, lleva los dos brazos a los lados y traba la cabeza en la barbilla.



Lleva las rodillas al pecho, balanceando los brazos hacia fuera a los lados.



Toca la pared de la piscina con ambos pies y se empuja. Extiende los brazos sobre la cabeza.



Consejos de Entrenamiento

- El nadador no debe rodar sobre el estómago hasta que está listo para ejecutar el giro hacia delante. De acuerdo a las reglas, los atletas solo pueden no estar sobre su espalda cuando ejecutan una vuelta en una acción continua de giro (por ejemplo, sin pausas y sin deslizamiento a la pared).
- Cuando el nadador ya no está sobre su espalda, el nadador no debe dar ni una patada o jalada del brazo para ayudarse en ninguna forma.
- Las brazadas son contadas desde las banderas, una regulación a cinco metros de la pared.
- Enseñe a los nadadores no buscar la pared en su acercamiento.

Voltereta para Atrás

Flexionar las rodillas levemente, llevando los brazos detrás del cuerpo.

Se empuja con ambos pies, y dirige los brazos para arriba mientras se arquea para atrás.





Dirige los brazos hacia arriba sobre la cabeza y lleva las rodillas al pecho.

Deja que el cuerpo continúe rotando.





Encoge el cuerpo apretado, y sostiene las piernas en el pecho.

Cae en el fondo de la piscina con rodillas flexionadas en ambos pies.





Se para.





Sesión de Entrenamiento 6

Meta

1. Evaluar y practicar estilo libre practicado en sesiones de entrenamiento 1-3 y 5.
 - Patalear con tabla, extensión de un brazo y alternando, brazada completa de estilo libre y volteretas.
2. Evaluar y practicar destrezas del estilo espalda practicadas en sesiones de entrenamiento 1-3 y 5.
 - Patalear con/sin tabla y con/sin aletas, brazos y vueltas del estilo espalda.
3. Introducir las siguientes destrezas de estilo libre.
 - Duración de la brazada de estilo libre — usando ejercicio de brazo alterno.
 - Enseñar voltereta en la pared con un empuje de posición estilizada.
 - Enseñar vueltas pivote a los nadadores que no están listos para destrezas de voltereta.

Calentamientos

Estiramientos

Ejercicios en Tierra Seca

Calentamientos en Agua

Práctica en Agua

1. Practicar las destrezas de estilo libre practicadas en sesiones de entrenamiento 1-3 y 5.
2. Introducir las siguientes destrezas de estilo libre.
3. Evaluar y practicar las destrezas de espalda practicadas en las sesiones de entrenamiento 1-3.

Alternar la Extensión del Brazo sin Tabla Flotadora

Énfasis: duración de la brazada

Puntos de Enseñanza

1. Usando la extensión alterna del brazo en **la sesión de entrenamiento 3**, el nadador empieza la brazada de estilo libre con el brazo extendido al frente de su cabeza.
2. Jala el brazo debajo del cuerpo en un patrón tipo "S".
3. La mano sale del agua cuando ha rozado el muslo pasada la pierna.
4. Fomente que el nadador no cruce la línea central del cuerpo.

Vuelta Pivote de Estilo Libre



El nadador de estilo libre puede tocar el extremo de la piscina con cualquier parte de su cuerpo. El que usa vuelta de pivote usualmente usará sus manos en el toque.

Puntos de Enseñanza para el Acercamiento

1. El nadador se acerca a la pared a toda velocidad.
2. Cuando la cabeza del nadador está aproximadamente a la distancia del largo de un brazo de la pared, el brazo principal se extiende para tocar la pared.
3. La palma de la mano toca con las yemas de los dedos apuntando al lado (por ejemplo, apuntando en dirección de la vuelta).
4. El otro brazo empuja atrás como en la brazada normal.
5. El cuerpo se mueve más cerca de la pared y el brazo principal se flexiona.
6. La cabeza del nadador está ahora cerca de la pared, la cara en el agua, los ojos viendo ligeramente para adelante.



Puntos de Enseñanza para la Vuelta

1. El cuerpo está encogido apretado, las rodillas al pecho.
2. El otro brazo actúa como un remo y es esencial ayudar al giro.
3. La palma de la mano roza en la cintura al lado opuesto del cuerpo, haciendo que el cuerpo gire.
4. La mano principal presiona fuerte en la pared y se empuja detrás del hombro que completa el giro.



Puntos de Enseñanza para el Empujón

1. El cuerpo está un poco más abajo en el agua en este punto y encogido.
2. Los brazos están apretados a los lados del cuerpo, las palmas hacia abajo y las manos están al lado de las orejas.
3. Los pies son colocados en la pared separados al ancho de las caderas. Las plantas de los pies en la parte superior se preparan para el empujón.
4. Los brazos se extienden hacia delante al mismo tiempo que las piernas se dirigen para atrás. El cuerpo está ahora en una posición estilizada de deslizamiento
5. La posición es sostenida con la cabeza trabada entre los brazos hasta que la velocidad del deslizamiento baja a velocidad de nadar.



Puntos de Enseñanza para el Seguimiento

El seguimiento es idéntico al seguimiento para el inicio, con un deslizamiento en posición extendida. Tan pronto como la velocidad disminuye, la brazada empieza.



Consejo de Entrenamiento

- Enseña a los nadadores a no patear de más antes de que la acción del brazo esté en proceso ya que puede evitar el movimiento para adelante.

Voltereta a la Pared — Sin Empujón

Cuando ya se domina una voltereta hacia delante, se hace un acercamiento a la pared, en donde el nadador llega a medio metro de la pared. Es fácil para el entrenador arrodillarse al final de la piscina a donde el nadador se está acercando, y extender la mano y tocar la cabeza del nadador, indicándole que es tiempo de girar.

Puntos de Enseñanza

1. Se hace un giro hacia delante, trayendo los pies por encima y luego colocándolos firmemente en la pared, mientras mira hacia la superficie del agua.
2. Esto es hasta donde los nadadores llegan. Cuando ya pueden poner sus pies en la pared, se puede introducir el empujón.

Voltereta a la Pared — con Empujón — Sin Girar

Puntos de Enseñanza

Del ejercicio anterior, los nadadores se empujan de la pared en posición estilizada mientras están sobre su espalda y aún en la posición estilizada.

Voltereta a la Pared — con Empujón y Giro

Cuando la rutina anterior ha sido lograda, el nadador pasa a la etapa final de la voltereta.

Puntos de Enseñanza

1. Del empujón sobre la espalda a una posición estilizada, continúa para girar sobre el estómago.
2. El atleta está ahora en la posición correcta para empezar la brazada de estilo libre.

Consejos de Entrenamiento



- Este empujón algunas veces es más fácil de enseñar primero, antes del giro a la pared, para que los nadadores sepan a donde van en el empujón.
- Se exhalan burbujas de la nariz durante un empujón debajo del agua en la espalda para asegurar que el agua no entra en la nariz del nadador.



Sesión de Entrenamiento 7

Meta

1. Evaluar y repasar el estilo libre practicado en las sesiones de entrenamiento 1-3, 5 y 6.
 - Alternar alcance del brazo, brazada completa y largo de la brazada de estilo libre, vueltas pivote y volteretas.
2. Evaluar y repasar destrezas de espalda practicadas en sesiones de entrenamiento 1-3 y 5.
 - Patalear sin tabla, con/sin aletas, brazos y vueltas de espalda.
3. Introducir las siguientes destrezas de estilo libre.
 - Largo de la brazada de estilo libre — usando ejercicio de brazo alterno.
 - Enseñar voltereta en la pared con un empuje de posición estilizada.
4. Enseñar vuelta pivote a los nadadores que no están listos para destrezas de volteretas.

Calentamientos

Estiramientos

Ejercicios en Tierra Seca

Calentamientos en Agua

Práctica en Agua

1. Practicar como se hizo las destrezas de estilo libre y espalda practicadas en sesiones de entrenamiento 3, 5 y 6 en la meta anterior.
2. Introducir las siguientes destrezas de estilo libre.
3. Evaluar y practicar destrezas de espalda practicadas en sesiones de entrenamiento 1-3.



Sesión de Entrenamiento 8

Meta

1. Continuar con la diversión de las carreras de prueba con tiempo en donde el nadador solo compite contra sí mismo y el reloj. El énfasis es en el mejoramiento propio del tiempo y técnica.
2. Enseñar a los nadadores la etiqueta y protocolos de una competición de natación y procedimientos antes de la carrera.

Calentamientos

Estiramientos

Ejercicios en Tierra Seca

Calentamientos en Agua

Práctica en Agua

Prueba con Tiempo 2

- 15-metros Estilo Libre
- 15-metros Espalda
- 25-metros Estilo Libre
- 25-metros Espalda
- 50-metros Estilo Libre*
- 50-metros Espalda*

*Si los nadadores están en esta norma, este evento reemplazará el nado de 15-metros para ellos.

Consejos de Entrenamiento

- Los nadadores son colocados solo en eventos que concuerdan con su habilidad. Debe mantenerse estricta supervisión de los nadadores cuando un evento finaliza, no solo cuando los nadadores están en el extremo de la piscina.
- Los aspectos más importantes de las sesiones de pruebas de tiempo son que sean divertidas y promuevan entusiasmo. Deben ser lo menos técnicas y competitivas posible.
- Use los tiempos de la Prueba con Tiempo 1 para selección previa de los eventos.
- El énfasis debe hacerse en el mejoramiento propio en tiempos y técnica. Deban mantenerse registros, y se aconseja una tabla para cada nadador, con un registro para darle a cada nadador para que se lleve a casa.



Sesión de Entrenamiento 9

Meta

Introducir destrezas de pecho.

Calentamientos

Estiramientos

Ejercicios en Tierra Seca

A los principiantes se les da una introducción breve de la técnica correcta de patada. Un video o demostración puede ayudar en esto. Ellos pueden experimentar primero la patada fuera del agua acostados en una banca/silla o al lado de la piscina.

Calentamientos En Agua

Ejercicios de Pecho en Tierra Seca

Ejercicio para Tocar el Talón

Algunos atletas pueden tomar ambos pies simultáneamente. Otros pueden tener que tomar un pie a la vez.

Puntos de Enseñanza

1. El atleta se acuesta sobre el estómago en una banca o al lado de la piscina.
2. Las rodillas flexionadas, llevando los talones hacia los glúteos, con los dedos de los pies hacia fuera.
3. Los nadadores se extienden para atrás y toman los talones en cada lado.

Ejercicio de Rotación de los Pies

Si el nadador tiene problema con este ejercicio, el entrenador puede ayudar sosteniendo sus pies y moviéndolos en círculos en el patrón deseado. También puede darse mayor asistencia proporcionando resistencia con la palma de la mano en la planta del pie del nadador para sentir la trayectoria del pie contra la resistencia del agua.

Puntos de Enseñanza

1. El nadador se acuesta en una banca o al lado de la piscina.
2. Llevar los talones hacia los glúteos, con los dedos de los pies hacia fuera.
3. Cuando las rodillas están completamente flexionadas, rotar el pie en la posición practicada arriba; patear alrededor y para atrás para juntarlos y extenderlos completamente con los dedos de los pies en punta.

Ejercicio en la Pared

Puntos de Enseñanza



1. El nadador se para con un lado hacia la pared, usando la pierna más cerca de la pared.
2. Flexiona la rodilla y levanta el talón a los glúteos.
3. Gira los dedos del pie hacia fuera y los dirige hacia atrás y hacia abajo en la pared.
4. Termina con los pies juntos.
5. Practica varias veces en cada lado

Ejercicios en Agua de Pecho

Ejercicio de Patada de Pecho

Sentado en el borde de la piscina, los pies y piernas de los nadadores en el agua, patean con los pies girados hacia fuera y los talones hacia la pared.

Puntos de Enseñanza

1. Manteniendo las rodillas juntas, haga que los nadadores muevan los pies hacia fuera con los talones fijos en la pared con los dedos de los pies apuntando hacia arriba.
2. Al comando, el nadador patea — patada agitada hacia fuera en la posición hacia delante.
3. Las piernas están juntas y los dedos de los pies apuntan hacia arriba.
4. Los nadadores llevan los talones de vuelta a la pared.
5. Repetir ejercicio.



Puntos de Enseñanza

Cuando ya tienen habilidad en esto, los nadadores pueden empujarse del fondo y patear a lo largo de la pared con los dedos de los pies en la pared para cada patada. Ambas piernas están pateando juntas, una del lado de la pared. Enfatizar quedarse al lado de la pared y asegurarse que usan la pared en cada patada. Hacer varias patadas y luego dar la vuelta con la otra pierna contra la pared.

1. Los nadadores se paran en la piscina sosteniendo una tabla flotadora al frente con las manos sobre el frente — con un lado hacia la pared.
2. Usando la pierna más cercana a la pared, flexionar la rodilla y levantar los talones a los glúteos.
3. Girar los dedos de los pies hacia fuera y llevar los dedos de los pies hacia atrás y abajo en la pared.
4. Terminar con los pies juntos en el fondo de la piscina.



Consejos de Entrenamiento

- También es importante enfatizar la coordinación de la patada en esta etapa. Asegurar que los nadadores “patalean y se deslizan” durante cada patada.
- Dirigirse a ejercicios de enseñanza de pecho para otras opciones de ejercicios.
- Practique en agua en posición supina (sobre la espalda), la tabla sobre las rodillas, llevando los talones de vuelta a los glúteos.
- Practicar en posición supina sin tabla con las manos a los lados o en posición estilizada.
- Practicar en posición boca abajo con tabla.



Sesión de Entrenamiento 10

Meta

1. Evaluar y repasar destrezas de pecho de la **Sesión de Entrenamiento 9**.
2. Introducir las destrezas de pecho abajo.

Calentamientos

Estiramientos

Ejercicios en Tierra Seca

Calentamientos en Agua

Práctica en Agua

Ver abajo

Patalear sin una Tabla flotadora

Continuar usando la pared si ambos pies no son girados hacia fuera. El propósito de este ejercicio es desarrollar un sentimiento de llevar el cuerpo hacia delante sobre las manos.

Puntos de Enseñanza

1. Sostener los brazos en posición estilizada.
2. Las manos son sostenidas sobre la otra y no se mueven.
3. La coordinación del ejercicio es como sigue:
 - Respirar
 - La cara de vuelta al agua
 - Patalear y deslizarse
 - Contar "uno, dos"
4. Exhale antes de levantar la cabeza.

Brazada Afuera del Agua

El entendimiento inicial de la acción del brazo puede ser descrito como dibujar un patrón circular con las manos y brazos.

Puntos de Enseñanza

1. Los atletas prueban un intento inicial de la acción del brazo fuera del agua. Dar asistencia con los brazos, si es requerido, para hacer un patrón del movimiento.
2. Haga que los atletas vean el movimiento de sus manos y brazos mientras practican la brazada.

Brazada de Pecho

La consideración principal para enseñar la acción del brazo en pecho es que los brazos deben



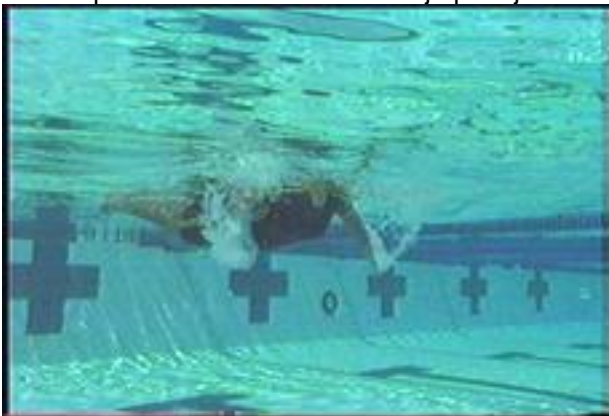
moverse simultáneamente, y no deben llevarse hacia atrás pasada la línea de la cadera, excepto durante la primera brazada después del inicio y en cada vuelta.

Puntos de Enseñanza

1. La acción del brazo empieza con los brazos completamente extendidos y las manos cerca, las palmas hacia fuera, y como a 15 centímetros debajo de la superficie del agua.
2. El movimiento inicial de los brazos es un empujón hacia fuera hasta que las manos están a mayor ancho que los hombros.
3. Bajar los brazos y rotar las muñecas hacia adentro para estar frente a los pies inicialmente.
4. Las muñecas continúan juntándose hacia una posición de frente una a otra, completando la fase propulsora de la brazada.
5. Cuando la presión del agua ha sido liberada de la palma de las manos, los codos se presionan uno contra otro antes de extenderse a una posición completamente extendida con las palmas hacia abajo, de vuelta a su posición de inicio.



Asumir posición estilizada con la boja para jalar entre las piernas.



Llevar los brazos hacia fuera y abajo.



Jalar los brazos, juntando las manos.

Brazada — Parado en el Agua

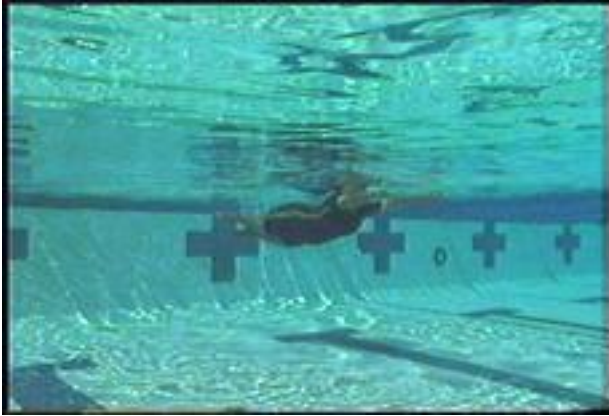
1. La brazada también puede ser practicada parado en el agua.
2. El nadador se para con un pie para adelante y otro atrás para estabilidad. Los brazos están debajo de la superficie del agua.
3. El atleta mira sus manos mientras practica la brazada para evitar que los brazos empujen para atrás pasado los hombros.

Pecho Completo — Combinar Patada y Brazada

Los principiantes de sienten cómodos con esta secuencia cuando ya ha sido desarrollada. Usualmente, solo refinamiento es requerido para experiencias de competición.

Puntos de Enseñanza

1. La última secuencia es — Jalar — Respirar — Patalear — Deslizarse. El deslizamiento se extiende por uno a tres segundos.
2. Después del empujón de la pared, completar una brazada. Durante la brazada, levantar la cabeza para respirar.
3. Patalear, y luego un deslizamiento con los brazos extendidos.
4. Seguir toda la secuencia con otra Jalada — Respiración — Patada — Deslizamiento.



Jalar.



Respirar.



Patalear — Deslizarse.

Final de Carrera de Pecho

Al final de una carrera, se debe tocar con ambas manos simultáneamente. Los hombros deben estar al mismo nivel.

Puntos de Enseñanza



1. Practicar nadar los últimos cinco metros hacia la pared, finalizando en una brazada completa, con las manos tocando la pared simultáneamente.
2. Haga que los atletas se monitoreen entre sí durante este ejercicio.





Sesión de Entrenamiento 11

Meta

1. Evaluar y practicar destrezas de pecho de las sesiones de entrenamiento 9, 10.
2. Introducir las destreza de inicios y vueltas de pecho siguientes.

Calentamientos

Estiramientos

Ejercicios en Tierra Seca

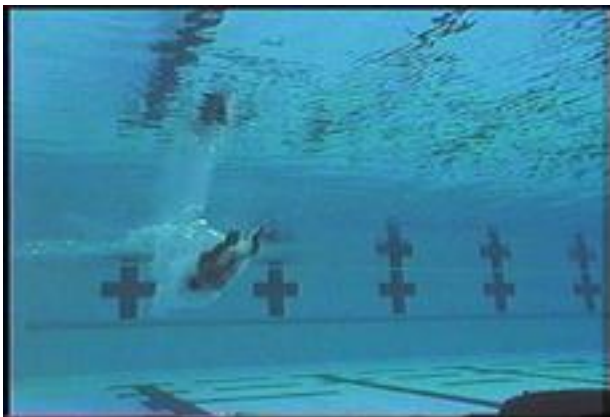
Calentamientos

Práctica en Agua

Ver abajo

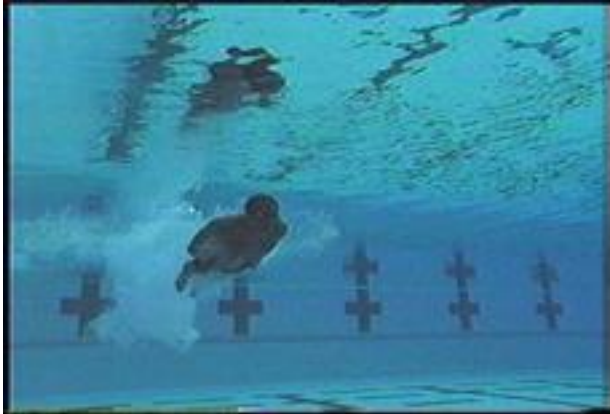
Inicio de Pecho — Brazada Hacia Afuera

Para pecho, el inicio de salto es más profundo que en estilo libre. Esto permite al nadador completar una brazada fuerte con los brazos, seguida de una patada fuerte, mientras el cuerpo está completamente sumergido. La coordinación de estas acciones es importante ya que la regla requiere que una parte de la cabeza esté arriba de la superficie del agua antes de que empiece la segunda brazada.





Después del salto, conforme el momento del deslizamiento disminuye, los brazos empiezan la jalada en una forma más plana y ancha que lo normal, continuando con un empuje hacia atrás hasta que llegan a los muslos como se muestra abajo.



Esta acción de jalar-empujar se hace lo más paralelo posible con la superficie del agua para evitar una reacción de las piernas de rodar tipo delfín, que puede ser malinterpretada como una patada ilegal. El momento para esta acción fuerte del brazo extenderá la fase de deslizamiento.



Puntos de Enseñanza

1. Conforme la velocidad del movimiento hacia delante empieza a disminuir, los brazos se recuperan cerca del cuerpo y luego son empujados hacia delante a una posición extendida.
2. En esta etapa, las piernas se han recuperado con los talones cerca de los glúteos.
3. El nadador entonces patalea, y, con un ajuste delicado de la posición de la cabeza y las manos, el cuerpo se dirige fuertemente a la superficie.
4. Cuando el cuerpo sale a la superficie, solo entonces se empieza la segunda jalada de los brazos.



Consejos de Entrenamiento

Los siguientes tres puntos son importantes en la jalada y patada debajo del agua y requieren énfasis durante la práctica para lograr los máximos beneficios de la fase debajo del agua, después del salto.

- Usar totalmente el momento obtenido del salto antes de empezar a jalar.
- Haga uso completo del momento obtenido de la brazada fuerte antes de patalear.
- Tomar tiempo de la patada y ajuste de las posiciones de la cabeza y la mano para que el cuerpo se dirija fuertemente para llegar a la superficie y empezar la primera brazada mientras el deslizamiento disminuye a una velocidad de natación.

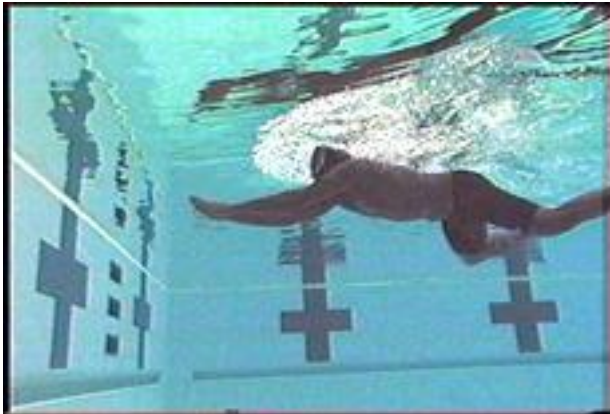


Inicio En Agua — Pecho

Si un nadador no puede saltar debido a restricciones de salto, él/ella empieza del empuje en el agua en la posición estilizada en una profundidad lo más similar posible a la posición del salto. Continúe con el inicio de salto a partir de esta posición. Ver **Estilo Libre, Inicio En Agua** Lección.

Vuelta de Pecho

En la vuelta y al final, el toque se hace con las manos simultáneamente con los hombros nivelados.

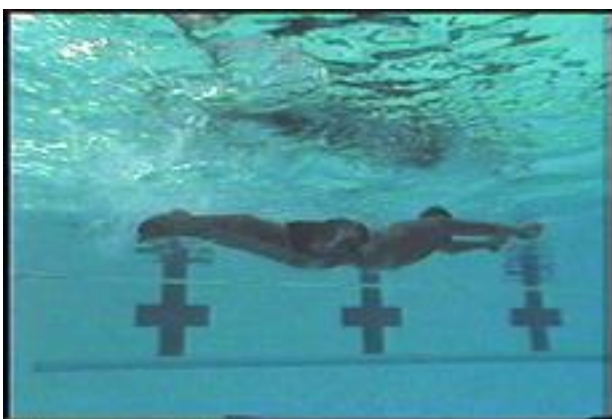


Cuando los brazos han tocado la pared, el nadador permite que los codos se flexionen ligeramente, dando palanca al nadador para empujarse a la vuelta. Conforme los codos se flexionan, las piernas son llevadas debajo del cuerpo hacia la pared y el cuerpo superior cae hacia atrás en el agua.





El brazo de arriba es llevado hacia arriba y se encuentra con el brazo de abajo y se extiende a la posición estilizada conforme las piernas se alejan de la pared.



La brazada hacia fuera, como se describe arriba en **el inicio de pecho**, es entonces ejecutada antes de reanudar la brazada de pecho.



Sesión de Entrenamiento 12

Meta

Introducir destrezas de mariposa.

Calentamientos

Estiramientos

Ejercicios en Tierra Seca

Calentamientos en Agua

Práctica en Agua

Mariposa es algunas veces percibido como un estilo difícil de dominar. Esto no es necesariamente el caso, y algunos atletas lo adquieren fácilmente. El estilo mariposa proporciona un desafío alcanzable para la mayoría de nadadores. La secuencia para introducir mariposa es similar a pecho hasta el extremo que la patada es desarrollada primero.

La patada de mariposa es usualmente llamada patada de delfín y es una acción poderosa. Durante la acción de la patada, las piernas se mueven para arriba y para abajo simultáneamente. La patada consiste de un movimiento agitado y un movimiento relajada en forma continua.

Los principiantes que están aprendiendo la patada de mariposa por primera vez son ayudados por una demostración fuera del agua primero, enfatizando que la patada viene de las caderas.

Puntos de Enseñanza

Fuera del agua — demostración del movimiento de la patada de mariposa desde las caderas.

1. Permita al nadador recostarse en una banca o al lado de la piscina y que trate el movimiento de ola de las caderas hacia delante, hacia atrás, hacia delante, hacia atrás?hasta que el nadador se relaja y puede hacerlo.

En el Agua — Ejercicio del Hombre de Atlántida

2. Los nadadores se empujan hacia abajo del agua en la posición estilizada, llevando sus brazos a los lados, y haciendo la patada de delfín hacia el extremo bajo de la piscina por una corta distancia.

En el Agua — patada de delfín sobre la espalda

3. Los nadadores se recuestan en la posición de flotación para atrás, con las manos se arrastran en el agua, y practican la patada de delfín, sintiendo como las caderas se flexionan y se ponen rectas y el agua se empuja desde los pies.



Consejos de Entrenamiento

1. Practicar ejercicios No. 2 y No. 3, con y sin aletas.
2. En el Agua — ejercicio de torpedo de delfín.
3. Esto es ejecutado en la misma forma que el ejercicio “Hombre de Atlántida”, con los brazos extendidos hacia fuera al frente en la posición estilizada. Un mínimo de cuatro patadas deben hacerse debajo de la superficie del agua antes de respirar.
4. Enfatizar que la patada de delfín viene de las caderas, y los pies son mantenidos juntos y se mueven simultáneamente.



Sesión de Entrenamiento 13

Meta

1. Evaluar y practicar las destrezas de mariposa de **la sesión de entrenamiento 12**.
2. Introducir las destrezas de brazada, patada y final correcto de mariposa siguientes.

Calentamientos

Estiramientos

Ejercicios en Tierra Seca

Calentamientos

Práctica en Agua

Ver abajo

Brazada — Parado en el Agua

Puntos de Enseñanza

1. El nadador se para en agua a profundidad del hombro, inicia empujándose y deslizándose.
2. Las manos entran al agua al ancho de los hombros, las palmas hacia fuera, permitiendo a las manos a deslizarse suavemente en el agua.
3. Las manos se extienden hacia fuera y hacia abajo hasta que las manos están a mayor ancho que los hombros.
4. Las manos continúan hacia abajo, hacia adentro y hacia arriba en un movimiento tipo ojo de la cerradura de una llave hasta que están debajo del pecho cerca de la línea media del cuerpo.
5. Las manos se mueven a un movimiento de extensión hacia atrás, hacia fuera y hacia arriba hasta que las manos se acercan a la superficie al lado de los muslos listas para la liberación y recuperación sobre la superficie del agua.
6. La liberación ocurre justo antes de que los brazos se extiendan completamente y antes de que las manos alcancen la superficie. Los brazos deben estar extendidos durante la salida del agua para permitir un movimiento de círculo para arriba, para afuera y para adelante.
7. Las manos y los brazos se mueven arriba de la superficie del agua hasta hacer la entrada.



Consejos de Entrenamiento

- La jalada debajo del agua a menudo se describe como una forma de ojo de la cerradura o reloj de arena.
- Asegure que el brazo/mano termina con los pulgares a la altura de la línea del traje de baño.

Respiración

Durante la brazada de mariposa, el nadador mira hacia el frente para inhalar por la boca conforme el brazo jala.

Puntos de Enseñanza

1. La cabeza empieza a ser levantada conforme el brazo se extiende hacia fuera y hacia abajo durante la fase de captura.
2. La cara entra a la superficie en la extensión hacia arriba de los brazos, y se da una respiración y se completa durante la primera mitad de la fase de recuperación.
3. Conforme los brazos completan la recuperación, la cabeza cae de vuelta al agua y exhala.

Puntos de Entrenamiento

- Para poder obtener la correcta coordinación para mariposa, es muy importante enseñar respirar cada segunda brazada a los principiantes.
- Usando la frase “cabeza arriba en uno, abajo en uno” facilita que los nadadores entiendan.

Brazada Completa

Practicar cuatro patadas de delfín, jalar y respirar.

Puntos de Enseñanza



1. Los nadadores van en posición estilizada desde la pared con los brazos cubriendo las orejas y una mano encima de la otra.
2. Los brazos permanecen en esta posición mientras se hacen cuatro patadas de delfín con las piernas. Es allí cuando es el momento para que los brazos empiecen a jalar. Al mismo tiempo, se toma una respiración completa y la cabeza regresa al agua antes de que los brazos terminen la recuperación. Permanecer en la posición estilizada por otras cuatro patadas de delfín.
3. Puede tomarse una respiración al iniciar cada brazada. Sin embargo, enseñe cada dos brazadas. Cuando ya se desarrolla habilidad, el nadador puede empezar “cabeza arriba en uno, abajo en uno.”

Mariposa — Final Corarecto

Puntos de Enseñanza

1. Al final de una carrera, el toque debe hacerse simultáneamente en, arriba o debajo de la superficie del agua.
2. Como en pecho, las manos están al mismo nivel.



Sesión de Entrenamiento 14

Meta

1. Evaluar y repasar destrezas de las sesiones de entrenamiento 12 y 13.
2. Introducir las destrezas de inicios y vueltas de mariposa siguientes.

Calentamientos

Estiramientos

Ejercicios en Tierra Seca

Calentamientos en Agua

Práctica en Agua

Ver abajo

Una brazada, una respiración y dos patadas constituyen una brazada para principiante de mariposa. A continuación se encuentra la técnica correcta de mariposa. A pesar que la coordinación no es 100 por ciento exacta, es técnicamente correcto y la forma es suficientemente buena para que los nadadores puedan correctamente participar en natación mariposa.

Puntos de Enseñanza

1. Empezar en la posición estilizada con los brazos cubriendo las orejas y una mano encima de la otra. Permanecer allí por dos patadas.
2. Jalar y respirar por dos patadas.
3. Jalar y mantener la cabeza abajo por dos patadas.
4. Jalar y respirar.

Inicio de Salto de Mariposa

Los nadadores que no puedan saltar para iniciar, usan el mismo inicio en el agua del estilo libre. El inicio para mariposa es muy similar al de estilo libre.

Puntos de Enseñanza

1. Los nadadores entran al agua en la posición estilizada, ambos brazos extendidos al frente, cubriendo las orejas.
2. Cuando el deslizamiento empieza a disminuir, las piernas dan de dos a cuatro patadas fuertes de delfín para llevar el cuerpo a la superficie, manteniendo posición estilizada con los brazos extendidos.
3. Cuando están en la superficie, ambos brazos empiezan la primera jalada hacia atrás debajo del agua.
4. La mariposa empieza.



Vuelta de Mariposa

La vuelta de mariposa se hace en forma similar a la vuelta de pecho.

Puntos de Enseñanza

1. Cuando se toca la pared en la vuelta, como al final, el toque se hace con ambas manos simultáneamente.
2. Las piernas son subidas como en la vuelta de pecho, y al dejar la pared, las piernas dan de dos a cuatro patadas fuertes de delfín para llevar el cuerpo a la superficie.
3. Los brazos empiezan la jalada debajo del agua, y el patrón regular de la brazada empieza.



Sesión de Entrenamiento 15

Meta

1. Repasar las siguientes destrezas conforme sea necesario.
 - Estilo Libre, Espalda, Pecho, Mariposa
2. Hacer una evaluación completa de cada nadador.

Calentamientos

Estiramientos

Ejercicios en Tierra Seca

Utilizar ejercicios en tierra del programa.

Calentamientos En Agua

Utilizar ejercicios del programa, en todos los estilos.

Práctica en el Agua

Repasar las siguientes destrezas. Pasar por cada paso en forma de secuencia, usando tiempo en las fases que lo requieran.

Estilo Libre	Espalda	Pecho	Mariposa
Patada	Patada	Patada	Patada
Brazos	Brazos	Brazos	Brazos
Respiración		Respiración	Respiración
Brazada Completa	Brazada Completa	Brazada Completa	Brazada Completa
Inicios	Inicios	Inicios	Inicios
Vueltas	Vueltas	Vueltas	Vueltas
Finales	Finales		Finales

Para hacer una evaluación completa de cada nadador, usar el **formulario de evaluación** para revisar los resultados de los programas para cada nadador. Usar las pruebas con tiempo de la siguiente sesión de entrenamiento para chequeos de nados de distancia. Usar esta evaluación para establecer metas para el siguiente período de cada persona.



Sesión de Entrenamiento 16

Meta

1. Proporcionar la oportunidad de diversión para que los nadadores celebren sus logros del programa de 16 sesiones.
2. Proporcionar la oportunidad para que los nadadores pongan en práctica su entrenamiento.
3. Proporcionar la oportunidad para probar la habilidad de distancia de los nadadores.
4. Obtener tiempos para eventos futuros de natación.
5. Probar la preparación de los nadadores para progresar a equipos.

Calentamientos

Estiramientos

Ejercicios en Tierra Seca

Calentamientos En Agua

Competición de Práctica

Los nadadores registrados en eventos de 50-metros no competirán en eventos de 15-metros. Usar prueba de tiempo previa para hacer selección previa de eventos de estilo libre y espalda.

- 15-metros/25-metros/50-metros Estilo Libre
- 15-metros/25-metros/50-metros Espalda
- 15-metros/25-metros Pecho
- 15-metros/25-metros Mariposa



Evaluación del Desarrollo de las Destrezas de Estilo del Atleta de Acuáticos

Nombre del Atleta

Fecha de Inicio

Nombre del Entrenador

Instrucciones

1. Usar la herramienta al principio de la temporada de entrenamiento/competición para establecer una base del nivel de destreza de inicio del atleta.
2. Haga que el atleta realice la destreza varias veces.
3. Si el atleta realiza la destreza correctamente tres de cinco veces, marque la casilla al lado de la destreza para indicar que la destreza ha sido lograda.
4. Intercalar sesiones de evaluación en su programa.
5. Los nadadores pueden lograr las destrezas en cualquier orden. Los atletas han logrado esta lista cuando todos los puntos posibles han sido logrados.

Estilo Libre

- Hace el intento de nadar de frente
- Realiza estilo libre en agua a profundidad de la cintura
- Realiza estilo libre usando patada agitada por 15 metros
- Realiza estilo libre con respiración periódica por 15 metros
- Realiza estilo libre con respiración rítmica por el largo de una piscina

Inicio de Estilo Libre

- Hace un intento para empezar desde dentro de la piscina
- Realiza un inicio apropiado dentro de la piscina
- Realiza inicio apropiado parándose en el borde de la piscina
- Realiza inicio apropiado usando un bloque de inicio
- Continúa nadando estilo libre apropiado después de iniciar desde el bloque

Vuelta de Estilo Libre

- Hace un intento para dar vuelta sin detenerse
- Realiza una vuelta abierta en agua a profundidad de la cintura
- Realiza una vuelta abierta, después de nadar estilo libre, sin detenerse



- Realiza un giro de vuelta en agua a profundidad de la cintura
- Realiza un giro de vuelta, nadando estilo libre por 15 metros
- Realiza dos giros de vuelta seguidos después de nadar por el largo de dos piscinas

Dorso/Espalda

- Hace el intento de nadar sobre la espalda
- Realiza dorso en agua a profundidad de la cintura
- Realiza dorso por 15 metros
- Realiza dorso correctamente por una distancia del largo de una piscina

Inicio de Dorso/Espalda

- Hace el intento de iniciar sobre la espalda
- Realiza inicio de dorso, deteniéndose de un lado de la piscina con una mano
-

Realiza inicio de dorso mientras mira hacia el extremo de inicio, ambas manos en el bloque de inicio

- Realiza el inicio correcto de dorso y nada el largo de una piscina

Vuelta de Dorso

- Hace el intento de dar vuelta sobre la espalda
- Realiza vuelta de dorso — asistido
- Realiza vuelta de dorso en agua a profundidad del pecho — independiente
- Realiza vuelta de dorso y continúa nadando por el largo de una piscina

Pecho

- Hace el intento de nadar pecho de frente
- Realiza pecho en agua a profundidad de la cintura
- Realiza pecho usando patada correcta de pecho por 15 metros
- Realiza pecho con respiración rítmica por 15 metros
- Realiza pecho con respiración rítmica por el largo de una piscina

Vuelta de Pecho

- Hace el intento de hacer una vuelta de pecho sin detenerse
- Realiza vuelta de pecho en agua a profundidad de la cintura
- Realiza vuelta de pecho después de nadar por 15 metros
- Realiza dos vueltas de pecho seguidas después de nadar el largo de dos piscinas

Mariposa

- Hace el intento de nadar mariposa de frente
- Realiza mariposa en agua a profundidad de la cintura
- Realiza mariposa usando patada de delfín por 15 metros



- Realiza mariposa con respiración rítmica por 15 metros
- Realiza mariposa con respiración rítmica por el largo de una piscina

Vuelta de Mariposa

- Hace el intento de hacer una vuelta de mariposa sin detenerse
- Realiza vuelta de mariposa en agua a profundidad de la cintura
- Realiza una vuelta de mariposa después de nadar mariposa sin detenerse
- Realiza una vuelta de mariposa en agua a profundidad de la cintura
- Realiza mariposa después de nadar por 15 metros
- Realiza dos vueltas de mariposa seguidas después de nadar el largo de dos piscinas