



EJERCICIOS PARA LA DE LA TÉCNICA

El entrenamiento de la natación se basa en la búsqueda de la mejora de la técnica de propulsión para producir una menor resistencia al avance, puesto que nos enfrentamos a un medio desconocido para nuestro cuerpo, el acuático. La mejora de la condición física, sólo será efectiva, si se parte de una gran base de movimientos técnicos efectivos para la propulsión hidrodinámica.

A spectos previos para el trabajo de la técnica

Para que el proceso de enseñanza-aprendizaje, perfeccionamiento y optimización del entrenamiento de la técnica sea efectivo, se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

1. Las fases sensibles; (desde la niñez hasta la madurez, desde los 4-5 hasta 14-15 años). En estos períodos o fases sensibles los gestos más complejos se asimilan con más facilidad y quedan grabados fácilmente en la memoria motriz de cada persona.
2. ¿Cuándo trabajamos la técnica? En nadadores noveles, es más adecuado el trabajo de la técnica en condiciones de pre-fatiga, cuando el sistema nervioso no está cansado y puede detectar y asimilar las sensaciones y/o movimientos en mejores condiciones. En alto rendimiento o determinadas etapas de especialización, los ejercicios técnicos se deben y se pueden entrenar en condiciones de fatiga precedente. Puede ser fatiga causada por la misma sesión o acumulada por sesiones anteriores (otros días).
3. Los ejercicios deben ser adaptados o propios de la edad biológica y madurez del deportista. Por ejemplo: en niños que no tienen todavía muy definido su esquema corporal o que no son capaces de centrar su atención, es importante la combinación de ejercicios analíticos (se centran en la ejecución de un

movimiento concreto para la mejora de un aspecto específico) y globales (movimientos generales que tienen como objetivo mejora de aspectos técnicos, pero sin incidir directamente sobre el movimiento a mejorar).

4. El desarrollo de la fuerza es necesario para la realización óptima de ciertos gestos técnicos, por lo que hay que esperar al desarrollo y entrenamiento de la misma para poder plantear diferentes trabajos.
5. Es recomendable acabar la sesión de trabajo de técnica integrando todo lo visto de manera analítica, en el movimiento global. Durante la sesión es recomendable ir realizando ejercicios globales entre los analíticos, para evitar ralentizaciones o creación de vicios en los movimientos.
6. Seguir progresiones lógicas. Por ejemplo, si queremos modificar un gesto o

parte de él, debemos hacer que el deportista conozca lo que hace mal y después lo que hace para mejorarlo. Durante todo el proceso le debemos informar sobre su evolución (feedback o retro-información). En caso de la natación el feedback hay que darlo siempre tras cada ejecución, ya que es difícil darlo durante la propia ejecución. Esta información debe darse inmediatamente después de cada ejercicio, de forma clara y concisa.

7. Incidir más en la longitud de brazada que en la frecuencia. La longitud de brazada se mejora más por factores técnicos, mientras que para la frecuencia se obtienen mayores mejoras por el entrenamiento de la condición física.
8. Antes de introducir grandes volúmenes e intensidades en el entrenamiento, deberemos asegurarnos de que la técnica adquirida es suficiente. Una técnica deficiente unida al exceso de entrenamiento puede provocar lesiones importantes, por ejemplo: sobrecarga del manguito de los rotadores del hombro.

El desarrollo de la fuerza es necesario para la realización óptima de ciertos gestos técnicos.

Planificación del trabajo de la técnica

Los siguientes pasos son una propuesta para la planificación a seguir en un entrenamiento, con el objetivo de realizar un cambio en la técnica de un nadador/a:

1. Establecer los objetivos siempre teniendo en cuenta el estado de maduración de los deportistas (muchas veces el

MEJORA DE CROLL

Roberto Cejuela Anta

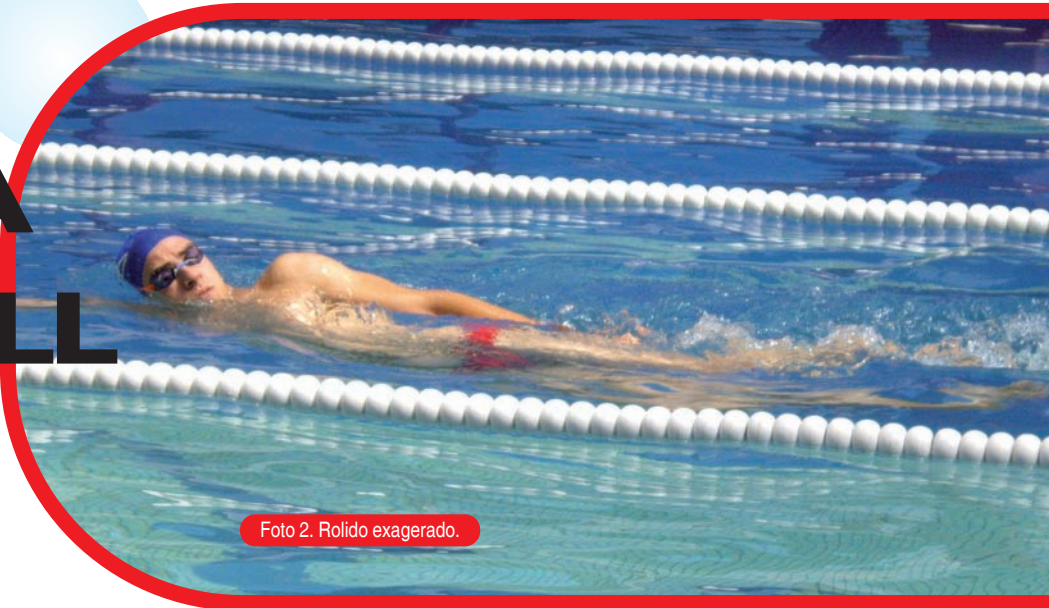


Foto 2. Rolido exagerado.

estado madurativo no coincide con la edad biológica del sujeto).

2. Evaluación inicial de la técnica (observación sistemática, grabación, planilla de seguimiento).
3. Localizar errores, determinar cuál es el gesto mal realizado a corregir.
4. Informar o dar a conocer esos errores.
5. Plantear soluciones a dichos errores, mediante medios (ejercicios) de corrección y su manera de realización, siempre marcando los plazos temporales de ejecución, bien a corto, medio o largo plazo.
6. Evaluación final.
7. Retro-alimentación continua durante todo el proceso; el deportista debe saber lo que hace y porqué, así como los resultados y progresos.

El resultado final de este proceso debe ser que el nadador/a ha sido capaz de integrar los cambios en su estilo personal a cualquier velocidad de nado, primando más el ritmo competitivo. Si las mejoras se realizan a velocidad de competición y los resultados son visibles y traducibles en aumento de la velocidad de competición, el proceso habrá resultado un éxito.

Ejercicios prácticos para corregir los errores más frecuentes

1. Error: Miembros inferiores muy hundidos, sin linealidad con el resto del cuerpo.

Causa: Posiblemente causados por una excesiva inclinación de la cabeza hacia



Foto 3. Nado con palas.



Foto 4. Sólo fase de entrada y agarre.

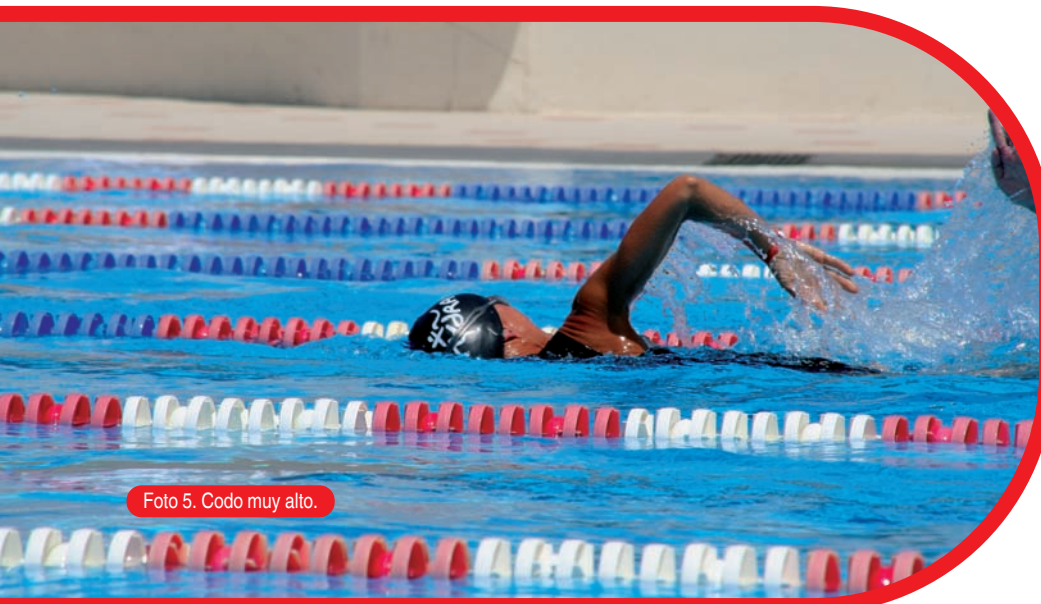


Foto 5. Codo muy alto.

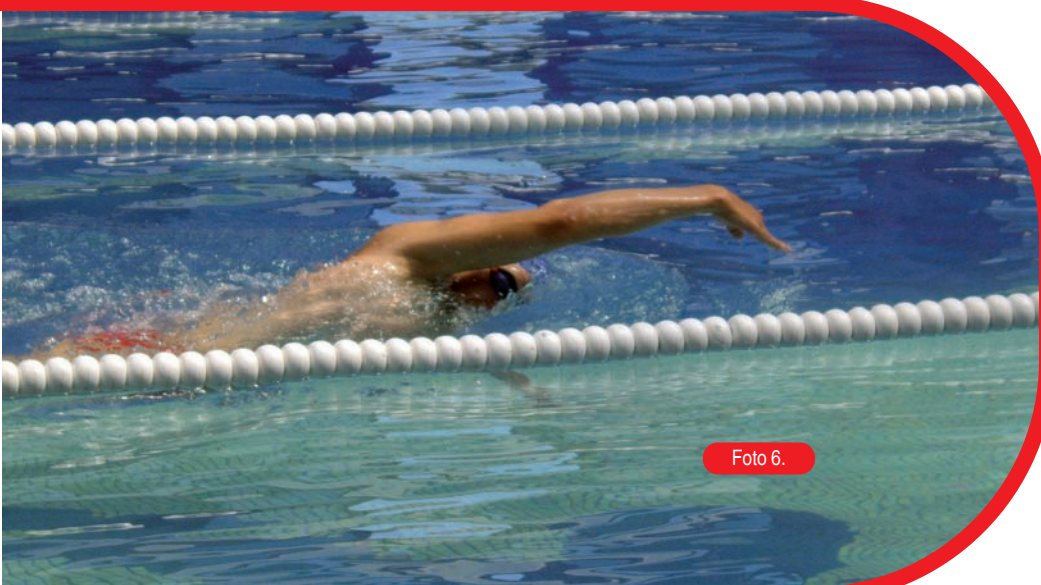


Foto 6.



Foto 7. Nado con un sólo brazo.

arriba, por mal apoyo de dichos miembros en el medio o por falta de flexibilidad en los tobillos y pies.

Ejercicios:

- Corregir modificando la posición de la cabeza hacia abajo, trabajando la flexibilidad y el batido de piernas (ejercicios analíticos).
- Nadar sólo con los pies (batido croll). Con o sin ayuda (tabla). Diferentes posiciones (ventral, dorsal y lateral).
- Nadar sólo con los brazos, con un pull-boy en las piernas.

2. Error: Alteraciones en la posición corporal sobre el eje antero posterior. Efectuar la "lagartija" con las piernas.

Causa: Causadas principalmente por un recobro plano (rolido escaso) y entrada de la mano cruzada.

Ejercicios:

- Corregir realizando ejercicios analíticos o globales incidiendo en el recobro con el codo alto y la mano cerca del agua: nadar junto a la corchera y así evitar el recobro plano, nadar rozando con el pulgar el costado durante el recobro, ejercicios en los que se exagera el rolido (foto 2).

3. Error: Entrada de la mano en posición poco hidrodinámica.

Causa: Mala posición de entrada de la mano o retraso en el recobro aéreo.

Ejercicios:

- Corregir mediante ejercicios en los que pueda ver sus manos el propio nadador (nadar con la cabeza fuera).
- Ejercicios de contrastes, puño cerrado vs mano abierta, con varios dedos, palas (foto 3).

Es recomendable acabar la sesión de trabajo de técnica integrando todo lo visto de manera analítica, en el movimiento global.

4. Error: codo bajo a la hora de efectuar el apoyo del empuje en la brazada.

Causa: "caída" del codo después de la entrada de la mano en el agua.

Ejercicios:

- Efectuar solo las fases de "entrada" y "agarre" de la brazada, tanto alterno como con un sólo brazo (foto 4).
- Fuera del agua, tumbado en un banco, con gomas amarradas en la pared (espaldera), efectuar la entrada y el agarre.

5. Error: Codo bajo en el recobro aéreo.

Causa: mano demasiado despegada del tronco.

Ejercicios:

- Nadar tocándonos las axilas.
- Nadar evitando olas, con la mayor altura posible del codo en el recobro (foto 5).

6. Error: Pérdida de velocidad en el "empuje" final de la brazada de croll.

Causa: Mala posición de los apoyos en las distintas fases de la brazada acuática. Por ejemplo codo bajo.

Ejercicios:

- Incidir mediante la realización de ejercicios preferentemente globales en la continuidad de los movimientos.
- Realizar las fases continuamente aceleradas, poniendo énfasis en el empuje (foto 6).
- Realización de la brazada en seco, tumbado en banco, con gomas.

Los ejercicios deben ser adaptados o propios de la edad biológica y madurez del deportista.

- Nadar croll lo más uniformemente posible (sin puntos muertos o parones).

7. Error: Excesiva o escasa realización del rolido.

Causa: realización siempre de la respiración hacia el mismo lado. Nado unilateral.

Ejercicios:

- Nado bilateral, intercalado cada 25 ó 50 metros con unilateral para dar continuidad al entrenamiento, sin fatiga por la respiración.

- Nadar croll son un sólo brazo, manteniendo el otro brazo extendido hacia delante o relajado y paralelo al cuerpo. Con o sin ayudas (tabla o pull-boy). Respirar por ambos lados (foto 7).

Posibles causas del estancamiento e incluso empeoramiento de la técnica

1. Realización de gestos erróneos automatizados, anteriormente bien realizados y sobre los cuales el nadador/a tiene idénticas sensaciones a cuando los ejecutaba correctamente.
2. Deficiencias e interferencias en la información que sobre la ejecución técnica recibe el nadador/a del entrenador/a.
3. Excesivo énfasis del entrenamiento de la condición física frente el entrenamiento técnico.
4. Defectuoso desarrollo de la fuerza y flexibilidad que pueden ser condicionantes para la correcta realización de los gestos técnicos.

Como posible solución para que no se produzcan estos estancamientos se deben realizar evaluaciones periódicas y programadas del estilo técnico personal de cada nadador/a.●

BIBLIOGRAFÍA

- Berger, M. A. M; Hollander, A. P; De Groot, G; **Technique and energy losses in front crawl swimming.** Medicine Science Sports Exercise. 29:1491-1498, 1997.
- Counsilman, J. E; **"La natación: Ciencia y Técnica para la Preparación de Campeones"**. Ed. Hispano Europea. Barcelona. 2002.
- Navarro, F; Oca, A; Castañón, F; **El entrenamiento del nadador joven.** Ed. Gymnos. 2003.

SCICON-ZOOT-NIKE-ORCA-ADIDAS-IRONMAN-NEW BALANCE-AQUAMAN-SPIUK-SPEEDO-NORTHWAVE-MEDILAST-

MAXIMIZE-NEWLINER-GRIFONE-SPORTFUL-TYR-

Desarrollo y suministro de equipaciones personalizadas para clubes. 

La más amplia exposición de ropa y calzado técnico para duatlón y triatlón.

Todo tipo de complementos y accesorios para entreno y competición (running, ciclismo y natación).

¡ÚLTIMA NOVEDAD!
Distribuidor para España de la marca 

esportissim

www.esportissim.com
Bolivia 97, 08018 Barcelona telf/fax: 933003314
esportissim@esportissim.com

NEOPRENOS: venta, asesoramiento y stock permanente

Servicio de envío 24 horas de cualquier artículo y a cualquier destino

-SAUCONY-POLAR-TIMEX-MIZUNO-SQUEEZY-HED-PROFILE-INVERSE-POWER BAR-ASICS-CRAFT-LANCE-ZOGGS-