

TEMA III. ESTILO BRAZA

<http://www.i-natacion.com/articulos/tecnica/braza/piernas.html>

Introducción

El estilo de braza es el más antiguo de los estilos de natación. Es, además el más conocido también, ya que se ha asociado al nado de la rana.

En 1904 apareció por primera vez la braza en el programa de los JUEGOS OLIMPICOS.

La braza es el **estilo de competición más lento**. Aunque los bracistas pueden **generar más fuerza durante las fases propulsoras** que los nadadores de otros estilos, **se desaceleran de forma muy pronunciada cada vez que recobran las piernas**.

Una de sus peculiaridades es que su patada tiene tanta importancia como su brazada, es decir, un 50% de la efectividad del nado está en la patada y el otro 50% en la brazada.

La acción de piernas en el estilo braza ha evolucionado desde una patada abierta y en cuña, a una patada de latigazo menos amplia. Al principio se creía que la patada de cuña era mejor porque con ella podía empujarse el agua hacia atrás extendiendo las piernas y utilizando las plantas de los pies a modo de remos. Los estudios actuales han demostrado que los pies, como los brazos, también "reman" siguiendo caminos circulares. Actualmente se utiliza una combinación del estilo de cuña y del latigazo y separan las piernas menos de lo que hacían los nadadores que utilizaban el antiguo estilo de cuña y a su vez se dirige más hacia abajo y no solamente hacia atrás.

La acción de los brazos también ha evolucionado hacia una brazada menos abierta, con flexión de los codos y direccionada hacia abajo y atrás, no solamente hacia atrás. Otra peculiaridad de la braza es el deslizamiento subacuático.

Fernando Navarro describe muy bien en su libro "Hacia el Dominio de la Natación" una serie de reglas básicas.

- Mantener el nivel de los hombros en un plano horizontal.
- Utilizar solamente movimientos simultáneos y simétricos de las piernas.
- Romper la superficie del agua con alguna parte de su cabeza durante cada brazada, excepto cuando se esté sumergido después de una salida o de un viraje donde se permite completar un ciclo completo de brazada sumergido.
- Evitar movimientos como batido de delfín o cualquier movimiento alternativo de piernas.

Posición Del Cuerpo

El estilo tradicional de braza se basaba en una única posición del cuerpo (horizontal con respecto a la superficie del agua).

Esto ha cambiado radicalmente en los últimos tiempos. El precursor del estilo braza de delfín (un movimiento, no solo hacia delante, sino con ligeras oscilaciones verticales) fue Counsilman, ya que en su libro "La Natación: Ciencia y técnica para la preparación de campeones" ya hablaba de ello.

De la única posición que había, se pasó a un continuo desplazamiento adelante-elevación-descenso del cuerpo, para así buscar:



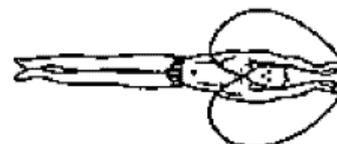
- Una menor resistencia
- Un mejor agarre en la primera parte de la tracción.

Un factor importante a tener en cuenta es que el movimiento del cuerpo debe ser hacia adelante. Si por alguna razón se coge altura es para poder con posterioridad lanzarse hacia delante.

Acción De Los Brazos

La acción de los brazos en el estilo de braza produce un 50% de la propulsión total. Comparándolo con los demás estilos, el movimiento consta de media brazada, es decir, los brazos siempre van en línea con los hombros.

El movimiento de brazos debe de ser individual, cada uno debe de buscar, con ayuda de su entrenador, el movimiento ideal. Éste, vendrá dado por las características fisiológicas y morfológicas del sujeto. De todas maneras hay que tener en cuenta una serie de fases:



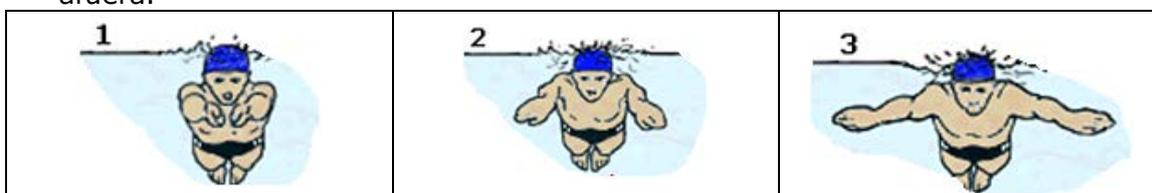
TRACCIÓN

• **Agarre o Barrido hacia fuera**

En esta fase los brazos están totalmente extendidos delante de la cabeza y codos totalmente rectos, las manos mirando hacia afuera. Estás empiezan a desplazarse hacia afuera y abajo con los codos aún extendidos.

Esta fase se produce cerca de la superficie del agua a una profundidad que, según autores, oscila desde los 10 a los 25 cm. y la línea de codos debe de estar ligeramente por debajo de la línea de hombros.

Está fase acaba cuando se sobrepasa la línea de hombros y un error frecuente es intentar separar demasiado las manos o alargar excesivamente el barrido hacia afuera.



Gráficos tomados de i-natación.com

• **Tirón o Barrido hacia dentro**

Cuando las manos están separadas aproximadamente 30/35 cm. Los codos empiezan a doblarse y la parte superior del brazo realiza una ligera rotación interna. Cuando los codos alcanzan su máximo recorrido, cerca de la línea de hombros los codos están claramente más altos y con un ángulo de flexión aproximado de 110°. La cabeza se dispone a salir del agua y las manos se dirigen adentro y finalizan su recorrido hacia atrás terminándose el recorrido de propulsión. El cuerpo abandona su recorrido subacuático justo al acabar esta fase. Un error frecuente es llevar codos hacia atrás.



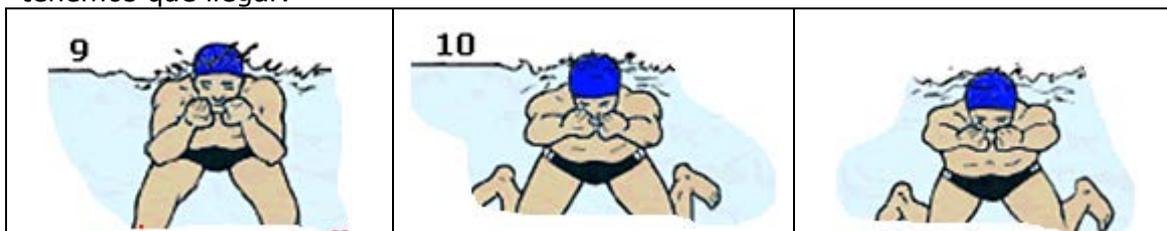
Gráficos tomados de i-natación.com

RECOBRO

Los brazos van a comenzar a ir hacia arriba por debajo de la barbilla y hacia adelante con un movimiento continuo, debe evitarse llevar los varazos hacia las costillas. Se inicia con las manos orientadas hacia el fondo de la piscina con los pulgares tocándose.

Las manos se dirigen adelante y los codos comienzan a extenderse para permitir el avance de los brazos, cuando están cerca de su máxima extensión es cuando se inicia la patada.

El recobro debe de ir cerca de la superficie y ha de ir a buscar la pared a la que tenemos que llegar.



Gráficos tomados de i-natación.com

DESLIZAMIENTO

En el momento final del recobro las manos se mantienen juntas, con los brazos totalmente extendidos. Durante una fracción de segundo el nadador está totalmente extendido. Algunos nadadores de competición acortan a mínimos esta fase para favorecer la continuidad de la acción.



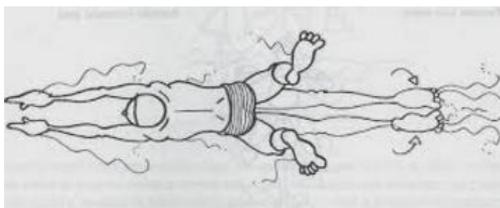
Acción De Las Piernas

La acción de las piernas en el estilo de braza es más complicada que en el resto de estilos, ya que requiere una coordinación mucho mayor. La eficacia de la patada respecto a la propulsión total del estilo es muy grande: un 50%. En la introducción ya se ha explicado que el actual estilo de braza tiende a realizar una patada menos abierta y más profunda.

Existen diversas clasificaciones como la de Fernández Navarro que lo divide en dos fases: una negativa (acercar la pierna a la parte posterior del muslo) y una positiva (de propulsión) al realizar las acciones de barido y extensión de las piernas.

Desde un planteamiento más técnico la división de A. Hernández diferencia hasta cinco fases en la acción de piernas.

Es importante recordar la posición de los pies que se abren hacia a fuera y se mantienen flexionados para realizar un movimiento similar a una hoja de hélice circular hacia atrás. Los pies deben dirigirse al glúteo o cadera y no abrir



excesivamente las rodillas para que los pies estén más separados de la línea media que las rodillas formando una **W**



DESLIZAMIENTO

Los pies deben mantenerse en posición totalmente extendida e hidrodinámica y cerca de la superficie en posición horizontal. Los pies deben estar juntos y extendidos para su correcto deslizamiento.

El nadador mantiene esta posición deslizándose unos cortos momentos, durante los cuales sus pies se elevarán unos centímetros, hasta que los talones casi rompan la superficie.

**RECOBRO**

Las piernas inician la flexión hacia las caderas, flexionando las rodillas, es y en las rodillas. Debe intentarse que los talones se mantengan próximos mientras se llevan arriba al tiempo que las rodillas se van separando. Los talones, lo más juntos

posible, se llevan hacia los glúteos, sin sacar los pies fuera del agua.

**BARRIDO HACIA AFUERA**

Rodillas y caderas alcanzan su máxima flexión. El fémur realiza una rotación interna con lo que se separan las piernas poniendo los pies como "Charlot" (Charlie Chaplin). El movimiento de los pies sigue una trayectoria circular, hacia afuera y hacia atrás. En esta fase aún no existe una propulsión totalmente eficaz, se utiliza para acelerar y permitir una buena posición de pies que posibilite una buena impulsión atrás con los lados y la base de los pies.

Las rodillas se extienden, los pies siguen impulsando hacia afuera y hacia atrás en su movimiento circular.

Los muslos son llevados hacia arriba. Los pies aún están empujando el agua con fuerza.

**BARRIDO HACIA ADENTRO**

Al aproximarse al final de la extensión e las rodillas, las piernas se van juntando y los muslos ascienden hacia la superficie. En esta fase ya no hay propiamente impulsión de las piernas.

ELEVACIÓN

Con las piernas extendidas, se acercan en esa posición a la superficie para favorecer el deslizamiento en una posición hidrodinámica



Coordinación

Las mayores dificultades del aprendizaje del estilo de braza radican en su coordinación.

Coordinación propulsión brazos-piernas-respiración.

La respiración en el estilo de espalda se realiza de manera frontal. Partiendo de la posición de estirado, se realiza una extensión del cuello para sacar la cara del agua. Este momento coincide:

- Con la fase negativa de la patada o recobro
- Con el agarre y el tirón de la brazada.



Posteriormente la cabeza empieza su inmersión coincidiendo:

- Con el recobro de la brazada
- Con la fase propulsiva de la patada o el barrido hacia a fuera



Consejos finales del estilo de braza

Al nadar a braza se describe un movimiento ondulante con el cuerpo muy característico aunque también se puede hacer un nado más plano, que se recomienda para los que tengan problemas de espalda.

1. En la braza hay una fase de deslizamiento, no propulsiva, que se hace justo entre el final de la patada y antes de que empiece la brazada.
2. La brazada se efectúa comenzando con los brazos extendidos adelante, estos se empiezan a separar lateralmente y sin dejar que el codo caiga. El apoyo en el agua nos sirve para levantar la cabeza y comenzar a preparar la respiración
3. El final de la brazada coincide con el inicio de la respiración y con la preparación de la patada, al empezar a flexionarse las piernas.
4. Las manos se adelantan (fase de recobro de la brazada) cuando las piernas están totalmente flexionadas y listas para la propulsión
5. La patada no ha de coincidir con la brazada (un error bastante común) sino que se ha de efectuar mientras los brazos permanecen extendidos adelante

Errores comunes del estilo de braza

1. No realizar movimientos simétricos, especialmente con las piernas, realizando acciones de tijera con las piernas a distinta profundidad.
2. Realizar acciones de rolo al realizar piernas de tijera.
3. Adelantar la patada y no esperar a que termine la brazada.
4. Realizar el nado con muy poco o nulo desplazamiento subacuático
5. Abrir excesivamente los brazos sin flexionar codos y rotar el brazo
6. Llevar las rodillas a la barriga en lugar de los talones a los glúteos en la fase de recobro.

