

TEMA II. ESTILO ESPALDA

Introducción

El estilo espalda, al contrario de lo que se pueda imaginar, no es tan fácil de aprender por la falta de condiciones perceptivas en los movimientos que huyen de nuestro control visual, principalmente en la fase propulsiva, además de una inseguridad en el desplazamiento hacia la dirección en la que avanzamos.

Como en el crol, el estilo espalda consiste en una acción alternativa de los brazos y de las piernas. Sin embargo, a diferencia del crol, los nadadores nadan sobre su espalda, debido a la imposibilidad anatómica de poder propulsarse por debajo del cuerpo.

Las pruebas oficiales en las que se nada este estilo son: 50 m, 100 m, 200 m, en los estilos individuales en 200 y 400 y en los relevos 4x100 estilos.

Las partes que conforman el estilo espalda se han descrito bajo los títulos siguientes:

1. La posición del cuerpo
2. La acción de piernas
3. La acción de brazos
4. La respiración
5. La coordinación del estilo completo
6. Consejos finales del estilo espalda

1. Posición del cuerpo



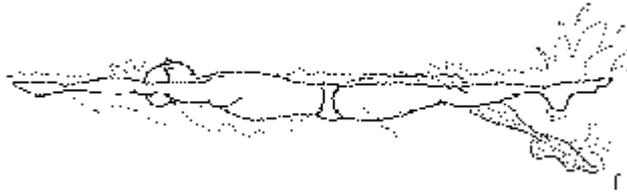
La posición del cuerpo es casi horizontal en tendido supino, con las caderas justo bajo la superficie del agua. La cabeza está en línea recta con el cuerpo,

Los aspectos más importantes a tener en cuenta serían los siguientes:

- **Cabeza ligeramente por encima de la superficie, con una leve flexión y dirigiendo la mirada ligeramente hacia atrás.**
- **Pecho del nadador sobre la superficie.**
- **Caderas poco sumergidas (no debe dar la sensación de estar sentado en el agua)**

El aspecto más importante a tener en cuenta es el rolido que debe de realizarse. A diferencia del crol, la cabeza deberá de permanecer fija y los hombros y las caderas girarán alternativamente unos 45°.

2. Acción de las piernas



La acción de las piernas en el estilo de espalda tiene mucho que ver con la del crol, salvando, claro está, las diferencias debidas al cambio de la posición del cuerpo en el agua.

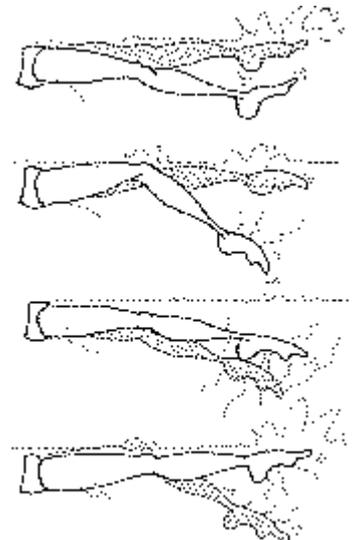
La patada empieza en la cadera con las piernas moviéndose alternativamente, de forma continua y mayoritariamente en el plano vertical. Las piernas se mueven hacia abajo en posición extendida, flexionándose cerca del punto más bajo del movimiento y estirándose vigorosamente al golpear hacia arriba. La fase ascendente es la más propulsiva.

Al igual que en el crol, las piernas no son simplemente propulsivas, sino que desempeñan una función todavía más importante: equilibran la acción del rolido y de los brazos.

En el movimiento de las piernas se debe insistir que empieza desde las caderas, pasando posteriormente por el muslo, rodilla, pierna y pie. Un factor muy importante a tener en cuenta es la corrección del recorrido de la rodilla a lo largo de todo el movimiento. Si la flexión de ésta es demasiado pronunciada, se produce la salida a la superficie, afectando de una manera determinante hacia la consecución de una buena técnica en el estilo. Este error es, sin lugar a dudas, uno de los más frecuentes del estilo.

El pie se extiende totalmente con las puntas hacia adentro en el movimiento hacia arriba y rompe el agua en la superficie. El pie bajará en torno a 45 cm al finalizar la patada hacia abajo.

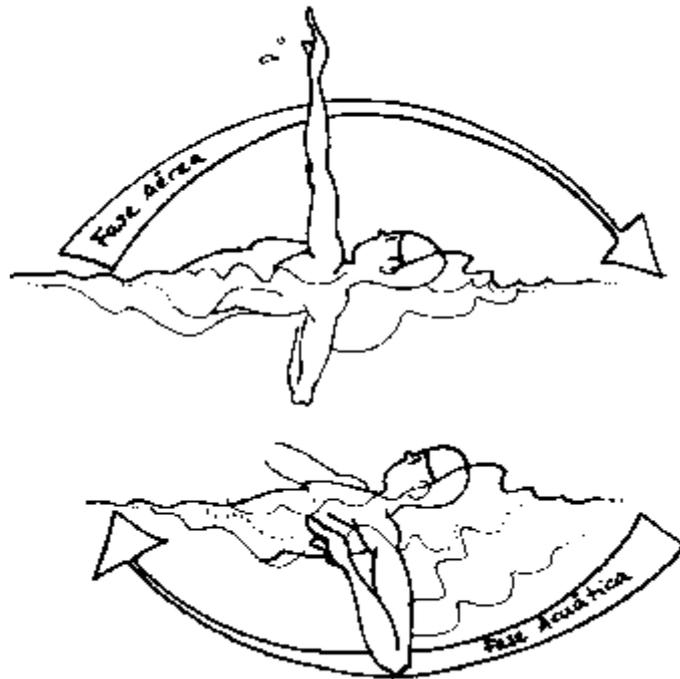
La patada es la clave del éxito en el estilo espalda, el nadador deberá desarrollar una patada fuerte para un mejor posicionamiento horizontal del cuerpo, evitando así una mayor resistencia frontal. Tener un buen tono en el abdomen ayuda a mantener la cadera alta.



3. Acción de los brazos

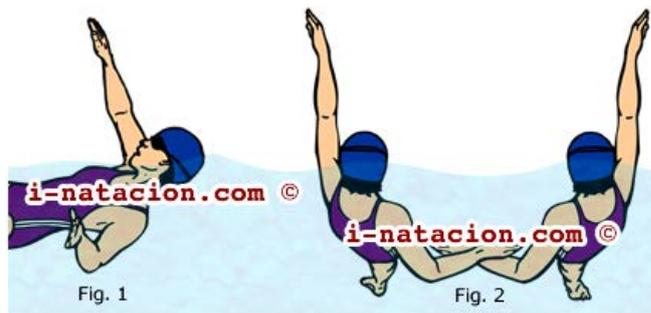
La acción de los brazos en el estilo de espalda tiene bastante parecido con la de crol. Consta de una fase aérea y otra acuática. A la fase aérea se la denomina recobro y a la acuática tracción.

La mejor manera de describir el movimiento de los brazos es separando las 2 acciones:



Fase aérea (recobro). Consideraciones generales:

- El brazo permanece extendido durante todo el recorrido.
- Respecto a la salida del brazo, decir que la posición varía en función del nadador. Navarro dice que en principiantes ha de enseñarse a sacar primero el dedo meñique del agua. Esto es debido por una mayor comodidad del resto del recobro. En nadadores experimentados, comenta también, que debería de ser el dedo pulgar el que saliera primero.

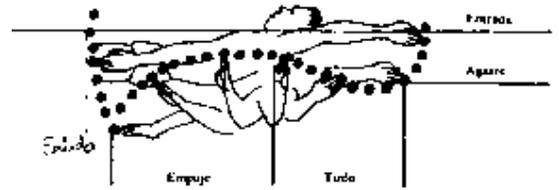


- El punto más alto de la mano durante el recobro coincide con el hombro elevado en la posición más alta fuera del agua.
- El hombro rota, de modo que la mano gire hacia fuera para facilitar la entrada con el dedo meñique



Fase acuática (de tracción).

En esta fase hay que tener muy en cuenta el recorrido que han de realizar el cuerpo. Está dividida en 5 fases.



- **Entrada:** La mano entra en el agua con el dedo meñique para facilitar la primera parte de la tracción.
- **Agarre:** La mano baja en posición lateral mirando hacia fuera y un poco hacia abajo.
- **Tirón:** Es la fase más propulsiva de la tracción. La mano se dirige: primero hacia arriba, luego hacia atrás.
- **Empuje:** Esta fase se inicia cuando la flexión del brazo es de aproximadamente 90°. Su dirección es hacia abajo y hacia atrás.
- **Salida:** La mano se coloca lateral hacia adentro y sube para buscar una salida limpia del agua.

Otros autores analizan el recorrido de los brazos en la fase de tracción diferenciando cuatro barridos diferentes: primer barrido descendente, primer barrido ascendente, segundo barrido descendente y segundo barrido ascendente

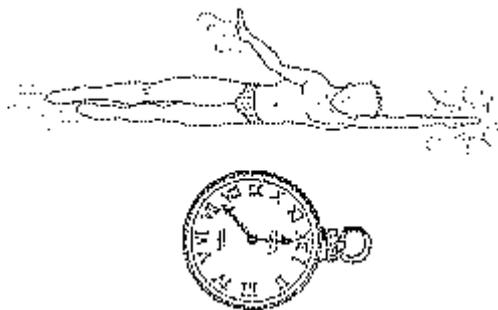
4. La respiración

La respiración en el estilo de espalda no supone una dificultad añadida, ya que la cara siempre permanece por encima de la superficie. Normalmente se aconseja que el nadador inspire cuando le sea cómodo o cuando lo necesite. De todos modos, para evitar una respiración insuficiente es beneficioso intentar que el principiante respire de modo acompasado. Inspirar por la boca al recobrar un brazo y espirar por la boca y nariz al recobrar el otro brazo

5. Coordinación

COORDINACIÓN BRAZOS

El brazo que recobra se mueve ligeramente más rápido que la mano que está completando la brazada. Cuando el brazo de recobro entra, la mano contraria está alcanzando el lado del cuerpo. En esta fase, la presión del agua se siente sobre la palma de la mano que entra en el agua, así como sobre la mano del brazo que finaliza la tracción. Esto asegura una propulsión continua.



COORDINACIÓN BRAZOS-PIERNAS

La coordinación de los brazos con los pies tampoco tiene demasiada dificultad. Tan solo decir que por cada ciclo de brazos deberá haber 6 batidos de piernas.

6. Consejos finales del estilo de espalda

- ✓ No nadar demasiado agarrotado
- ✓ Realizar un rolido adecuado
- ✓ En el batido, no sobrepasar la superficie del agua con las rodillas
- ✓ Vigilar la posición de la cabeza.
- ✓ Entrada en el agua del brazo con el dedo meñique
- ✓ 6 batidos por cada ciclo de brazos
- ✓ Nadar sin tirones (esto suele ser debido a una parada de los brazos en el lugar de la finalización de la tracción)

7. Bibliografía

- ✓ Cancela , J.M. et.al. *Tratado de Natación. De la iniciación al perfeccionamiento*. Ed. Paidotribo. Barcelona 2011
- ✓ Counsilman, J. E. *La Natación: Ciencia y Técnica para la preparación de campeones*. Ed. Hispano Europea. 7ª edición. Barcelona 1995.
- ✓ Maglischo, E. *Nadar más rápido*. Ed. Hispano Europea. Barcelona 1986
- ✓ Navarro, F. *Hacia el Dominio de la Natación*. Ed. Gymnos. Madrid 1995
- ✓ Pagina Web *i-natación*:. <http://www.i-natacion.com/>