

## TEMA IV. ESTILO MARIPOSA

### Introducción

El estilo mariposa fue practicado por primera vez al nadar braza de una manera no muy ortodoxa en una competición en el año 1926. Hasta 1952 el estilo de mariposa era una variante del estilo de braza. El movimiento actual de brazos de mariposa era alternado con el de piernas de braza. En 1952 la FINA decidió separar los 2 estilos, legalizando el llamado "batido delfín" de mariposa.

La velocidad del estilo ha progresado hasta el punto de que se presiente que algún día suplantarán al crol para convertirse en el estilo más veloz en natación. Pero según Counsilman (1955), hay pocas posibilidades de que esto suceda ya que el estilo mariposa tiene un defecto mecánico importante: la aplicación de la fuerza propulsora es fluctuante y permite una oleada de potencia tremenda cuando ambos brazos traccionan simultáneamente y una amplia desaceleración cuando los brazos recuperan; hay una desproporcionada cantidad de energía perdida en este tipo de marcha fluctuante de "para y avanza".

El estilo de mariposa es quizá el más difícil de aprender. Ello es debido a que requiere 3 cualidades importantes:

1. Coordinación
2. Técnica
3. Fuerza

La clave de este estilo radica en primer lugar, en una correcta coordinación entre la 2ª patada (la veremos más adelante) y el inicio del recobro de los brazos, junto con el comienzo desde las caderas del batido. Estos 2 detalles dicen mucho de una correcta técnica en el nado de este estilo.

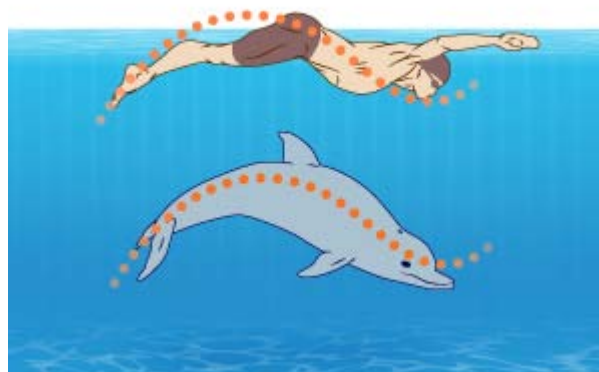
### Posición del cuerpo

La posición del cuerpo es, al igual que en el crol y en la braza, una posición ventral. En el estilo de mariposa es característico ver a los nadadores una ondulación de su cuerpo.

Este movimiento ondulatorio no es, ni mucho menos forzado, sino que surge de una perfecta coordinación de la acción de los brazos y las piernas.

Según Counsilman el movimiento ondulante del cuerpo en mariposa se debe a tres factores fundamentales:

1. La acción del batido hacia abajo de las piernas hace subir por fuerza a las caderas
2. La inercia de los brazos que recuperan tiende a hundir la cabeza y los hombros
3. La primera fase de la tracción induce a que la cabeza y los hombros se remonten



## Acción de los brazos

La acción de los brazos de mariposa tiene bastante similitud con la de crol. A simple vista una de las pocas diferencias apreciables es la de que en el crol el movimiento de los brazos es alternativo, sin embargo en la mariposa su acción es simultánea.

Debido a su similitud estableceremos las mismas divisiones para realizar el estudio de la acción de los brazos.

Para describir el movimiento distinguiremos una fase propulsiva (de tracción) y otra de recobro (por encima de la superficie del agua), dentro de las cuales, tendremos unas subfases.

### **Fase propulsiva**

#### **Entrada**

Cuando los brazos entran en el agua, deben estar ligeramente flexionados, manteniendo los codos elevados.

En el momento de la entrada de la mano, los codos y antebrazos se mantienen más altos que los hombros y la cabeza

Aunque los brazos deben permanecer casi extendidos a la hora de realizar la entrada, el orden deberá el siguiente: Cabeza, manos, codos y hombros

Las manos entran a la anchura de los hombros o algo más abiertas.

La última parte de la entrada consiste en llevar las manos ligeramente hacia fuera con los pulgares dirigidos hacia abajo.

#### **Agarre**

Los brazos traccionan oblicuamente y hacia afuera, mientras las manos van girando hacia el centro para adelantar el codo.

Los codos permanecen adelantados hasta que los brazos consiguen quedarse en un plano perpendicular a la dirección de avance del nadador. Cuando esto ocurre, las manos y antebrazos han realizado ya la parte más amplia de la tracción y empezarán a moverse hacia dentro.

#### **Tirón**

El tirón empieza cuando se tracciona desde fuera hacia la línea media del cuerpo, sin dejar caer los codos hacia atrás. Las palmas miran ligeramente hacia dentro con los codos dirigidos lateralmente y arriba con respecto a la mano.

El tirón debe hacerse teniendo presente que las manos deben ir por debajo del cuerpo, justo en la línea media del cuerpo, hasta que empiece la fase de empuje.

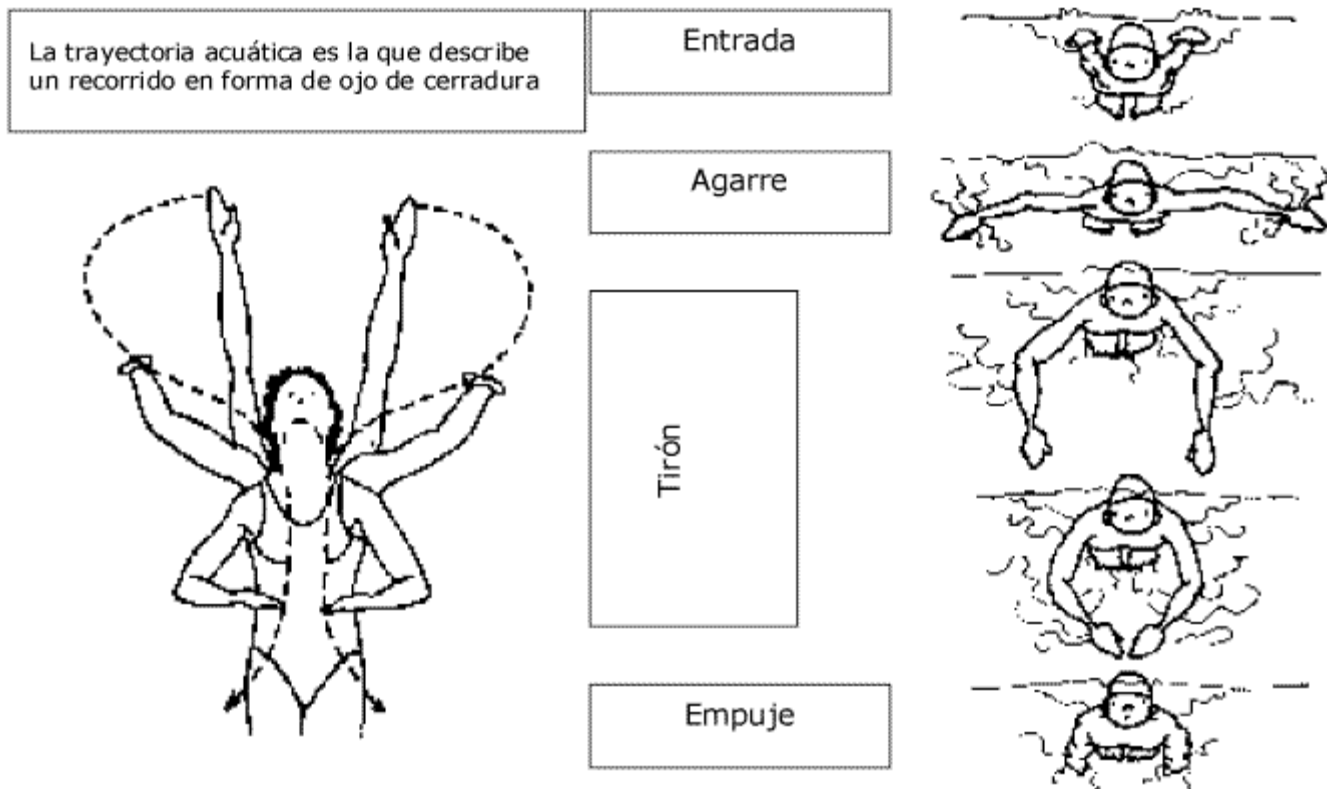
En el punto medio de la tracción (coincide con el tirón) el ángulo de los codos debe ser de 90°. Esta posición del codo es importante:

- Los codos deben apuntar a los lados

- Deben estar altos (su caída incidiría en la propulsión)
- En ese momento las manos deberán estar en su punto más próximo

## Empuje

El empuje final de la brazada acuática está en conjunción con la segunda patada. Las manos presionan hacia atrás hasta una posición en que las muñecas se flexionan hacia atrás totalmente cuando se produce el empuje del agua pasadas las caderas.



## Recobro

Los codos salen primero del agua, para luego hacerlo las manos mirando al muslo. Los hombros salen del agua antes que los brazos y se mantienen por encima de ellos durante toda la fase. Los brazos se llevan relajados hacia delante, variando la flexión de los codos en función de la movilidad articular del hombro del nadador. La recuperación de brazo debe, en principio, ser considerada como un movimiento balístico. La fuerza necesaria para crear este movimiento es aplicada en un corto periodo de tiempo, al principio del movimiento.

Consejos para un buen recobro de los brazos:

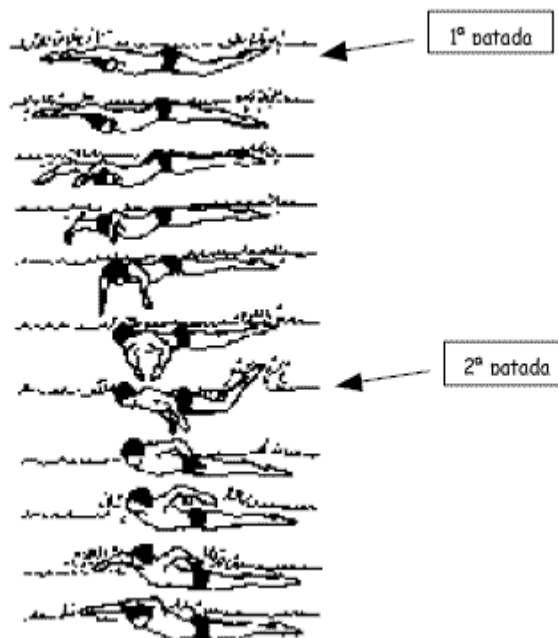
- Brazos ligeramente flexionados
- Brazos relajados
- Los codos van en todo momento más altos que las manos
- Entrada en el agua con una abertura no mayor de la línea de hombros

### Acción de las piernas

El movimiento de las piernas en el estilo de mariposa es también muy similar al del estilo de crol. La acción de las piernas en el estilo de mariposa tiene solamente 2 diferencias:

- El batido de los 2 pies es simultáneo, por eso es también llamado batido de delfín
- Hay 2 patadas por cada ciclo de brazos, es decir:
  - 1ª patada: cuando los brazos entran al agua (para no perder la continuidad en la propulsión del estilo)
  - 2ª patada cuando los brazos salen del agua (esta patada facilita eficazmente la salida de la cabeza del agua)

Dentro de cada patada podemos distinguir, al igual que en crol, una parte descendente (+ propulsiva) y una ascendente.



### Coordinación

La coordinación del estilo de mariposa se centra en 2 aspectos.

- **Coordinación brazos-piernas**

Como ya hemos anticipado, se producen 2 patadas por cada ciclo de brazos. La primera patada coincide con la introducción de los brazos en el agua y la segunda patada coincide con la salida de los brazos, es decir con el final del agarre en la tracción

- **Coordinación de la respiración**

Para ello tenemos que fijarnos en cuándo sale y cuándo se introduce la cabeza. La cabeza entra cuando se da el primer batido y sale cuando se da el segundo. Así pues, se inspira después de la 2ª patada y se espira después de la primera.

### Consejos finales del estilo de mariposa

La clave de una buena coordinación en el estilo de mariposa radica en una correcta ejecución de la segunda patada, es decir, de aquella que impulsaba el cuerpo hacia delante y hacia arriba para buscar la inspiración y el recobro de los brazos.

Con una buena ejecución de esta patada conseguiremos una buena coordinación del estilo.

### Bibliografía

- Counsilman, J. E. *La Natación: Ciencia y Técnica para la preparación de campeones*. Ed. Hispano Europea. 7ª edición. Barcelona 1995.
- D. L. Costill, E, W. Maglischo, A. B. Richardson. *Natación*. Ed. Hispano Europea. Barcelona 1994.
- Gosálvez, M. Y Joven, A. *Natación y sus especialidades deportivas*. Ministerio de Educación y Cultura. Madrid 1997
- Lanuza, A. *1060 ejercicios y juegos de natación*. Ed. Paidotribo. Barcelona 1992
- Maglischo, E. *Nadar mas rápido*. Ed. Hispano Europea. Barcelona 1986
- Navarro, F. *Hacia el Dominio de la Natación*. Ed. Gymnos. Madrid 1995
- Navarro, F. y Arsenio, O. *Natación II: La natación y su entrenamiento*. Ed. Gymnos.
- Navarrrro, F. *Pedagogía de la Natación*. Ed. Miñón. Madrid 1978
- Pagina Web Real Federación Española de natación. <http://www.rfen.es/publicacion/principal.asp>
- Vilte, E., Gómez, J. *La enseñanza de la natación*. Ed. Stadium. Buenos Aires.