

# AGUSTÍN LORENZO VICENTE

GRUPO P3 NATACIÓN ESTILO: MARIPOSA

FCAFE – UNIVERSIDAD DE VALENCIA

A continuación presentamos una propuesta de ejercicios de mejora para los diferentes errores comentados en el vídeo. Como hemos visto en el vídeo, son varios los errores observados pero vamos a hacer referencia a los tres que hemos indicado en el vídeo. Para los errores indicaremos tres ejercicios para cada error a modo de progresión con la que buscaremos la mejora de los errores técnicos. Seguidamente indicamos los tres errores:

1. Movimiento ondulatorio en el momento de la salida y en el nado. Como hemos observado, el sujeto realiza un movimiento ondulatorio correcto partiendo de la posición de mínima resistencia pero puede mejorar el movimiento que se inicia en la cabeza y termina en los pies con la patada de delfín. Dado que el movimiento ondulatorio también se debe dar durante el nado, proponemos los siguientes ejercicios de mejora:
  - a. El sujeto realizará el movimiento ondulatorio por la superficie del agua con aletas para no sobrecargar la extremidad inferior (se puede realizar en posición ventral, dorsal y lateral por ambos lados con o sin tabla). El objetivo principal del ejercicio es aprender el movimiento y la técnica, por ello el uso de las aletas. Cuando ya se domina el movimiento se pueden quitar las aletas. Los brazos se colocarán al inicio pegados al cuerpo y finalmente se colocarán en la posición de mínima resistencia.
  - b. El sujeto realizará el movimiento ondulatorio de forma subacuática en posición ventral con el uso de aletas saliendo a respirar cuando sea necesario pero sin dejar de realizar las ondulaciones en el momento de la respiración. De esta forma integramos el movimiento de la cabeza que será útil en el momento de la respiración cuando pasemos a realizar la técnica de nado. El sujeto se colocará en la posición de mínima resistencia durante el ejercicio. Cuando el gesto se comience a dominar se pueden quitar

las aletas para acostumbrar al sujeto al gesto sin el apoyo de las aletas.

- c. El sujeto realizará el movimiento ondulatorio saliendo de la pared en la posición de mínima resistencia, realizando una aproximación a la superficie del agua y realizando las ondulaciones sacando el tronco a la superficie en cada ondulación. El ejercicio se puede realizar al principio con aletas para evitar sobrecargar en exceso las extremidades inferiores. Finalmente se pueden quitar las aletas para simular más la situación y el movimiento reales. El objetivo del ejercicio es simular el mismo movimiento que se dará con el cuerpo en el momento del nado. (Una buena progresión sería añadir a continuación la acción de piernas con las dos patadas y la acción de brazos con sus respectivos movimientos y gestos técnicos).

2. El segundo de los errores a corregir como hemos comentado sería la acción de los brazos. En este caso hemos observado como el sujeto realiza una buena acción de brazos pero vemos como la entrada al agua después de la fase de recobro se da muy cerca del cabeza, hecho que dificulta un buen deslizamiento y un mal aprovechamiento de la fuerza y la propulsión. En relación con esto podemos ver como el sujeto introduce la cabeza después de las manos (esto puede ser provocado por falta de movilidad de la cintura escapular). En cualquier caso vamos a proponer una serie de ejercicios que mejoren esta acción de brazos.

- a. El sujeto realizará la acción de brazos con una tabla. El sujeto cogerá la tabla con una mano y realizará el gesto técnico solo con un brazo (cada largo de la piscina con un brazo). El sujeto debe buscar, en el momento de la entrada al agua, que el brazo entre al agua a la altura de la tabla que sujeta con el otro brazo.
- b. El sujeto realizará la acción de brazos sin tabla alternando los brazos. Saliendo de la pared en la posición de mínima resistencia, comenzará el movimiento ondulatorio subacuático y comenzará el nado realizando una brazada con cada brazo, mientras el otro brazo queda adelantado en la posición de mínima resistencia. En

este caso, el objetivo es que en el momento de recobro del brazo, este entre al agua en el punto más alejado de la cabeza posible, a la altura de la otra mano. El ejercicio se puede realizar al principio con las aletas y después sin ellas.

- c. El sujeto realizará el movimiento de la acción de brazos completa. En este caso utilizará un pull buoy que colocará en las piernas para trabajar únicamente con los brazos. En este caso el sujeto partirá de la misma posición que en el caso anterior pero cada vez que realice una brazada aprovechará el impulso para realizar un deslizamiento. En este caso se debe centrar en la acción de los brazos, que el gesto sea lo más completo posible, las manos entren al agua alejadas de la cabeza y en el momento de la entrada al agua, la cabeza entre al agua antes que las manos.

3. El último de los errores o aspectos a mejorar que hemos seleccionado es la acción de las piernas. En el estilo de mariposa las piernas realizan dos patadas por cada brazada. Como dice el reglamento, el movimiento de las patadas debe ser simultáneo y en el plano vertical. En este caso, en cada ciclo de nado se dan dos patadas, la primera de las patadas que tiene más fuerza, se genera a partir del movimiento ondulatorio y se da fuerza desde la cadera hasta la punta del pie. Esta patada es la que utiliza el nadador para salir a la superficie y realizar el recobro, la segunda patada es menos propulsiva ya que se genera desde la rodilla y solo extiende la pierna, esta patada coincide con la entrada al agua de las manos después del recobro. Cabe decir también que para tener una mayor propulsión los pies deberían encontrarse en flexión plantar y ligeramente rotados hacia dentro, con el objetivo de que la superficie propulsiva sea mayor. Como hemos observado, el sujeto realiza una acción correcta pero poco energética posiblemente debido a que no realiza el gesto en su máximo recorrido. Por ello vamos a proponer una serie de ejercicios para mejorar este gesto.

- a. El sujeto se colocará en posición ventral con las manos agarradas al bordillo de la piscina. Desde esta posición horizontal realizará el

gesto de la patada de forma enérgica partiendo este gesto desde la cabeza (aprovechará el gesto para simular el nado) hasta la punta del pie sacando la parte superior del cuerpo (primera patada) y seguidamente la segunda patada desde la rodilla. El objetivo del ejercicio es concienciar del movimiento desde una posición estática.

- b. En posición vertical dentro de la piscina, el sujeto se colocará en posición de mínima resistencia y el sujeto deberá de mantener la cabeza fuera del agua realizando la acción de las piernas del estilo de mariposa. El sujeto deberá realizar ambas patadas como se realizan en el estilo para mantener la posición vertical y la cabeza fuera del agua.
- c. Finalmente el sujeto realizará el gesto de las piernas completo con una tabla en las manos para no utilizar la propulsión de la acción de los brazos. El sujeto deberá de simular el gesto completo sin los brazos para propulsarse solo gracias a la acción de las piernas.

Finalmente comentar que los errores observados en el vídeo son muchos más aparte de los analizados en este documento. En cualquier caso, los tres errores comentados suelen ser los más frecuentes y desde mi punto de vista los más importantes para realizar un estilo de nado de mariposa correcto a nivel técnico y reglamentario.