

FUNDAMENTOS DEL FITNESS ACUÁTICO Y SU APLICACIÓN INDIVIDUALIZADA



ABEL ISASI RAZKIN - GORKA MUTUBERRIA ZABALA

El estilo de Crol - Características técnicas

La técnica del estilo de crol se ideó para conseguir el estilo más eficiente posible y recorrer la mayor distancia con el mínimo número de brazadas posibles. Para conseguirlo modificamos posturas y movimientos que en caso de nadar de manera natural serían de otra manera.



Respiración, mirada, cadencia y fuerza del batido de piernas, recorrido y recobro del brazo, etc.

De aquí en adelante analizaremos esas adaptaciones y estudiaremos las ventajas e inconvenientes que pueden tener.

El estilo de Crol - Características técnicas

- **Posición del cuerpo:** Se tiende a la horizontalidad, la mirada se dirige al frente

Ventajas

- Se minimiza la resistencia que ejerce el agua
- Mantener una trayectoria recta es más sencillo

Inconvenientes

- La posición de la cabeza no es la natural
- Las vertebrales cervicales sufren hiperextensión
- La lumbar se sobrecarga

El estilo de Crol - Características técnicas

- **Respiración:** Inspiración y expiración rápidas, se mantiene una apnea inspiratoria el mayor tiempo posible

Ventajas

- Mejora la flotación
- Mejora de la hidrodinámica por no tener que sacar la cabeza en cada ciclo de brazos

Inconvenientes

- La respiración se desautomatiza
- Bloqueo de la respiración

El estilo de Crol - Características técnicas

- **Batido de piernas:** De poco recorrido, enérgico, 6 patadas por cada ciclo de brazos, sin flexión de rodillas

Ventajas

- Puede llegar a general el 20% de la propulsión
- Estabiliza el cuerpo y evita la flexión lateral de este
- Ayuda a mantener la horizontalidad del cuerpo

Inconvenientes

- Gasto excesivo de energía
- Desequilibrio del centro

El estilo de Crol - Características técnicas

- **Movimiento de brazos:** Rolido, brazo estirado en las subfases entrada y de empuje, y hombro extendido en la subfase de agarre.

Ventajas

- Mayor tracción
- Mayor avance por cada brazada
- Mayor comodidad en el recobro

Inconvenientes

- Carga del trapecio y cervicales
- Desequilibrio del centro
- Mayor gasto de energía por brazada

El estilo de Crol - Características técnicas

- **Recobro de brazos:** Mano lo más próxima posible al cuerpo, codo flexionado y elevado.

Ventajas

- Mayor relajación del brazo durante el recobro
- Mayor profundidad del brazo que ejerce la tracción

Inconvenientes

- Se favorece el rolido
- El cuerpo se desequilibra

¿Por qué?

El usuario que viene a la piscina para mejorar la salud, bien sea por decisión propia o por consejo médico no tiene como meta la mejora de tiempos o recorrer la mayor distancia con el mínimo recorrido. Por eso, nuestra propuesta va enfocada a ese bienestar o wellness

¿Para qué?

Esta propuesta está enfocada a que el usuario que la aplique nade de forma relajada, sin tensión muscular y sin excesivo gasto energético.

¿Qué proponemos?

Un estilo de crol con las siguientes características:

- Mirada al fondo
- 2 patadas por ciclo de brazos
- Batido de piernas con función estabilizadora
- Eliminación de las fases de apnea en la respiración
- Respiración bilateral
- Recobro alejando la mano del cuerpo y menor flexión del codo
- Eliminación de la fase de agarre y de empuje en la tracción

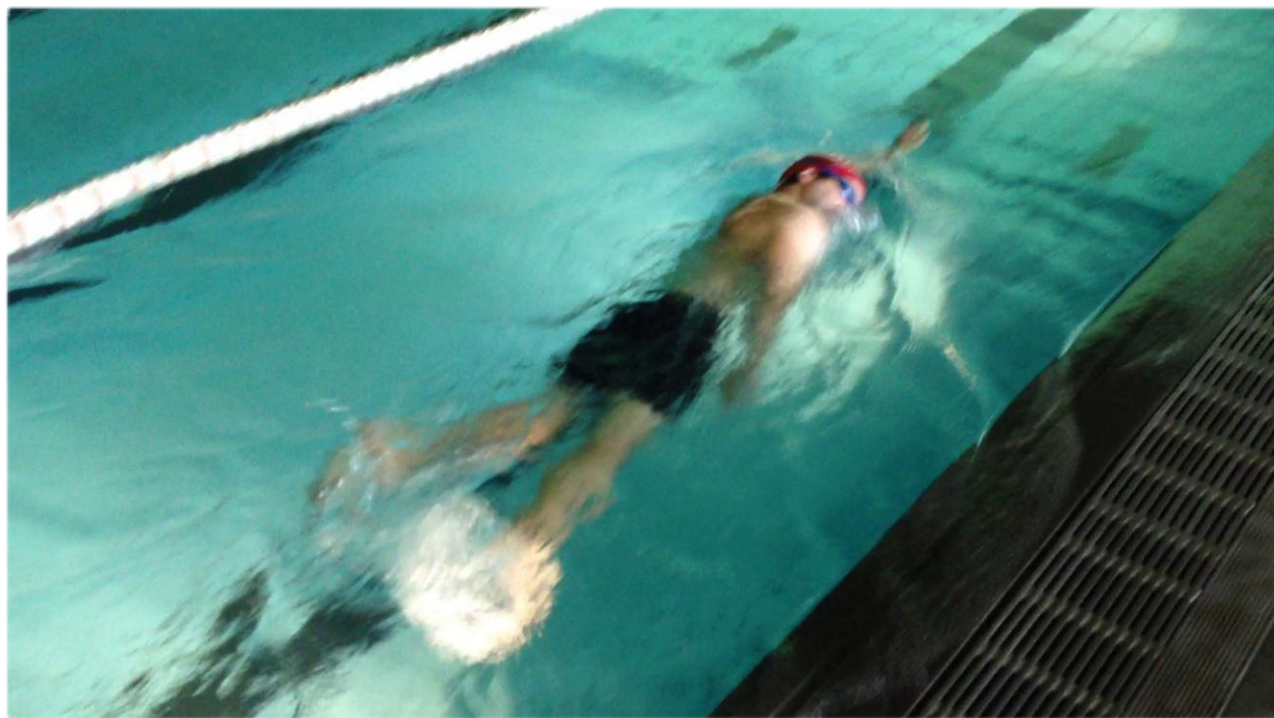
Mirada al fondo

La cabeza adoptará 2 posiciones e irá alternandolas para poder respirar al sacar la cabeza. Mientras la cabeza permanezca en el agua la mirada se dirigirá al fondo, para respirar un ojo se mantendrá bajo el agua y la cabeza girará sólo sobre el eje vertical del cuerpo.



2 patadas por ciclo de brazo

El batido de piernas pasa a tener únicamente función estabilizadora y no propulsora. Por ello, habrá que minimizar el número de patadas. La patada izquierda coincidirá con el final de la fase de tracción del brazo izquierdo y la derecha actuará de la misma manera.



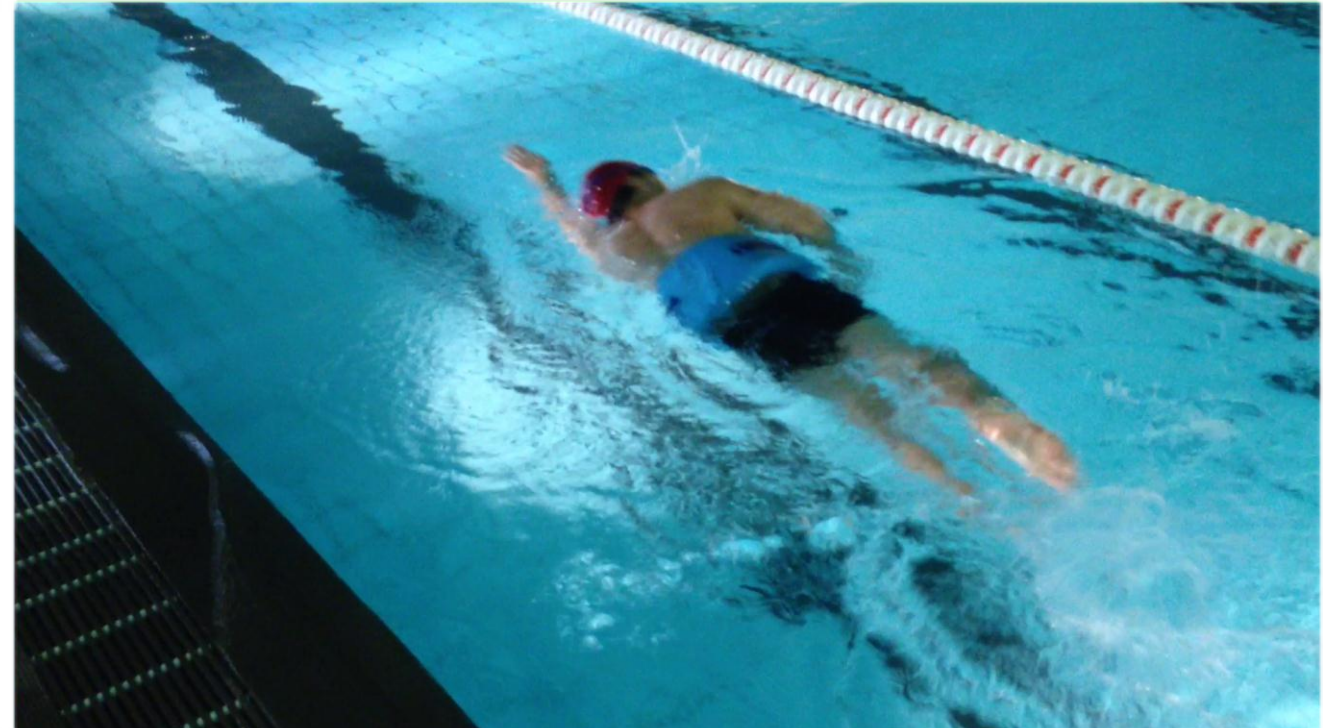
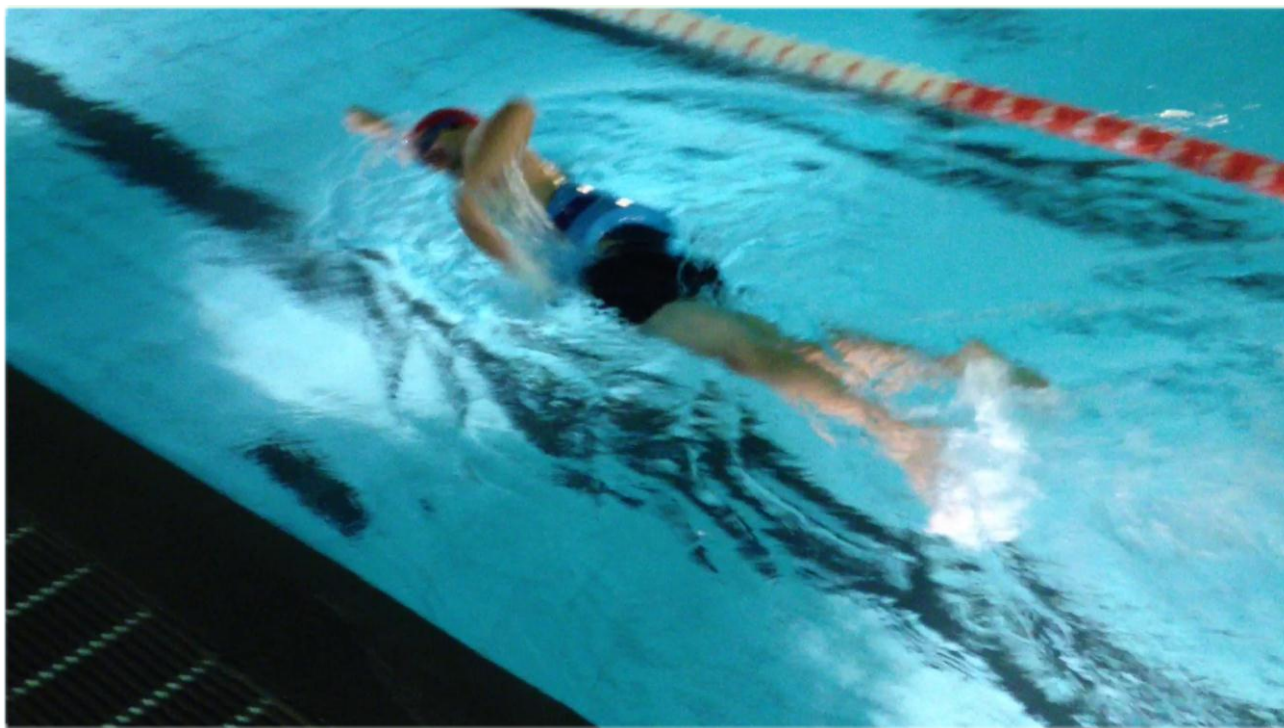
Eliminación de las fases de apnea en la respiración

El nadador no debe contener el aire en ningún momento. Mientras el nadador tenga la cabeza dentro del agua estará exhalando y aprovechará la posición lateral de la cabeza para inhalar. Se trata de mantener unos ritmos respiratorios lo más naturales posibles, de manera que el nadador acabará interiorizándolos y pasarán a ser totalmente automáticos.



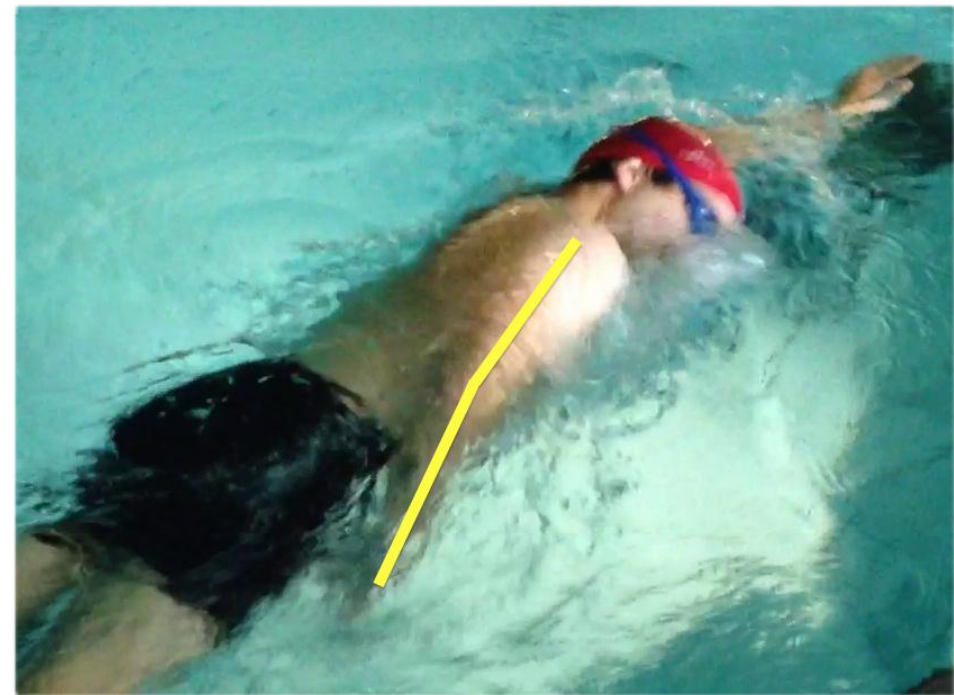
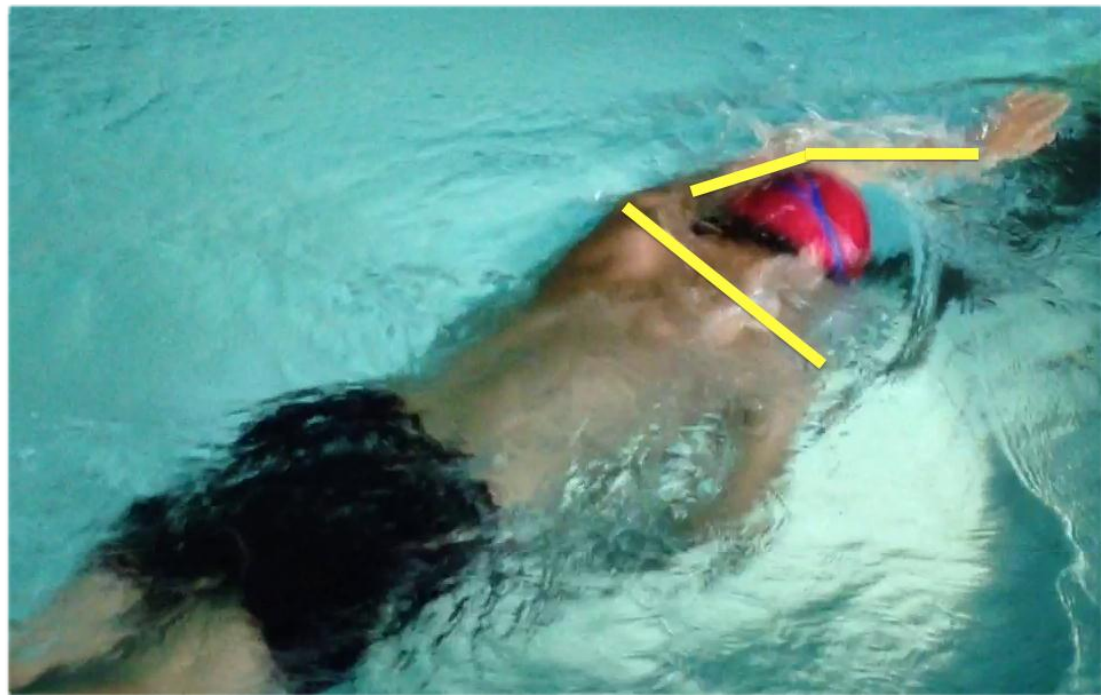
Respiración bilateral

Enseñaremos al nadador a respirar por ambos lados, cada 3 brazadas. De esta forma el estilo será lo más simétrico posible y no se sobrecargará ninguno de los lados del cuerpo.



Eliminación de las fases de agarre y empuje

Ambas fases fuerzan que el nadador estire el brazo completamente. En el agarre además el nadador debe adelantar un hombro sobre el otro para que el recorrido de la mano sea mayor. Eliminar estas dos fases evita posturas forzadas en las que el nadador extiende sus articulaciones al máximo.



Recobro modificado

Al eliminar las fases de agarre y de empuje la fase de recobro tiene menor recorrido. El brazo no se extiende totalmente en ningún momento. A su vez no es necesario elevar tanto el codo ya que la mano se aleja del cuerpo de manera que no existe el problema de que esta toque el agua.

