

ESTILO PECHO

Santiago Roldan

Felipe Huertas

Nelson Arango

Josehp Ramos

¿ESTILO PECHO?

El estilo pecho, también conocido como braza, es uno de los cuatro estilos de nado reconocidos en la natación competitiva, junto al crol, espalda y mariposa. Se caracteriza por su movimiento simétrico de brazos y piernas, y por permitir que el nadador mantenga la cabeza fuera del agua durante gran parte del ciclo.



PARTICULARIDADES

- Es considerado el estilo más técnico y menos veloz en competencias.
- Su movimiento ondulatorio y cíclico permite una buena visualización del entorno acuático.
- Requiere una coordinación precisa entre brazos, piernas y respiración.



HISTORIA Y EVOLUCIÓN

- El estilo pecho es uno de los más antiguos en la natación, con registros que datan de más de 3,000 años en civilizaciones como la egipcia y la romana.
- En sus primeras formas, los nadadores utilizaban movimientos de brazos y piernas más rudimentarios, sin una técnica definida.
- En el pasado, el estilo pecho era el único utilizado en competiciones, ya que otros estilos aún no estaban estandarizados.
- Durante el siglo XIX, el estilo fue perfeccionándose, sobre todo en Europa, con la incorporación de la patada de rana y una coordinación más estructurada entre los movimientos de los brazos y las piernas.
- A principios del siglo XX, con la formalización de la natación competitiva, se establecieron normas específicas sobre la ejecución de este estilo.



POSICIÓN DEL CUERPO

Alineación horizontal en el agua

- La posición del cuerpo es crucial para minimizar la resistencia del agua durante el nado. El nadador debe mantener una alineación horizontal en el agua, evitando movimientos innecesarios que generen arrastre.
- El cuerpo debe estar recto, con una ligera inclinación hacia adelante, de modo que la cabeza esté alineada con el resto del tronco.





Flotación y estabilidad

- El nadador debe ser capaz de mantener una flotación eficiente, utilizando la propulsión de los brazos y las piernas para equilibrar su peso y estabilidad en el agua.
- La cabeza debe permanecer fuera del agua durante la mayor parte del ciclo de nado. La mirada debe estar hacia adelante, ligeramente hacia abajo, para mantener el alineamiento y evitar desviaciones del eje central.

Movimiento de los brazos y piernas: Impacto en la posición

- Durante la fase de tracción de los brazos y la patada de rana, es esencial mantener el core firme para evitar que el cuerpo se hunda o se desestabilice.
- Un error común es dejar que la cabeza suba demasiado fuera del agua durante la respiración, lo cual aumenta la resistencia y disminuye la eficiencia del nado.



Consejos para una correcta posición

- Evitar el arrastre: Asegúrate de que las piernas no estén demasiado bajas, ya que esto genera mayor resistencia.
- Mantén la alineación: La cabeza, cuello y torso deben formar una línea recta. Evita movimientos que desestabilicen el cuerpo.
- Relaja el cuerpo: La relajación en los movimientos es clave para una natación eficiente y menos agotadora.

MOVIMIENTO DE BRAZOS

Agarre (o tracción inicial):

- El nadador comienza extendiendo los brazos frente a él, con las manos juntas. El agarrar el agua es crucial para generar tracción.
- Los codos deben estar ligeramente flexionados, con las manos apuntando hacia abajo, para maximizar la eficiencia en la tracción.

Tracción:

- En esta fase, los brazos se abren hacia los lados, realizando un movimiento semicircular. Las palmas de las manos deben moverse en un ángulo de 45 grados con respecto al cuerpo.
- El objetivo es empujar el agua hacia atrás para generar propulsión. Los codos deben estar altos y hacia afuera, mientras que las manos se mueven hacia la parte trasera del cuerpo.

MOVIMIENTO DE BRAZOS

Recuperación:

- Después de la tracción, los brazos se recogen, pasando cerca del pecho y se extienden nuevamente hacia adelante para iniciar el ciclo nuevamente.
- La recuperación debe ser rápida y suave, sin generar demasiada resistencia.

Coordinación de los brazos

- La sincronización de los brazos debe ser fluida, sin pausas innecesarias entre las fases. Cualquier interrupción en el movimiento puede reducir la velocidad y eficiencia.
- Ambos brazos deben moverse al mismo tiempo, siguiendo el mismo ciclo de tracción y recuperación, garantizando un equilibrio en el nado.

MOVIMIENTO DE BRAZOS

Errores comunes

- Apertura excesiva de los codos:
 - Si los codos se abren demasiado hacia los lados, el nadador pierde eficiencia, ya que se genera más resistencia.
- Recuperación lenta:
 - Una recuperación demasiado lenta o rígida puede reducir la velocidad del nado, ya que el nadador pierde el impulso ganado en la tracción.

MOVIMIENTO DE PIERNAS (PATADA DE RANA)

La patada de rana es uno de los elementos más distintivos del estilo pecho. Consiste en un movimiento de las piernas que sigue una secuencia específica:

- Flexión:
 - Las piernas se flexionan ligeramente en la cadera y la rodilla, de modo que los pies se acercan hacia los glúteos. La flexión debe ser controlada, sin exagerar el ángulo.
- Apertura:
 - Las piernas se abren hacia los lados de forma simétrica, manteniendo las plantas de los pies flexionadas. Este movimiento crea resistencia en el agua, lo que prepara la fase de propulsión. siempre una buena alineación del cuerpo.

MOVIMIENTO DE PIERNAS (PATADA DE RANA)

- Extensión:
 - Una vez que las piernas han alcanzado su máxima apertura, se extienden rápidamente hacia atrás, utilizando la fuerza de los muslos y los pies. Este es el momento clave para la propulsión, que impulsa al nadador hacia adelante.
- Recuperación:
 - Después de la extensión, las piernas vuelven a su posición inicial para comenzar el ciclo nuevamente, manteniendo s

COORDINACIÓN BRAZO-PIERNA-RESPIRACIÓN

- Movimiento de los brazos y las piernas:
 - Mientras los brazos se abren y empujan el agua hacia atrás, las piernas deben estar realizando la fase de apertura o extensión de la patada.
 - La secuencia de los movimientos de brazos y piernas sigue un ciclo cíclico, de modo que se maximizan los tiempos de propulsión en cada fase.
- Respiración sincronizada:
 - La respiración se debe realizar durante la recuperación de los brazos, cuando la cabeza está fuera del agua.
 - Se debe evitar levantar la cabeza excesivamente para respirar, ya que esto aumenta la resistencia y puede interrumpir la fluidez del movimiento.
 - Es importante inhala rápidamente al final de la fase de recuperación y exhalar bajo el agua, de modo que la respiración no interfiera con la continuidad del nado.

BENEFICIOS FÍSICOS Y FISIOLÓGICOS

- Desarrollo muscular equilibrado: El estilo pecho trabaja tanto la parte superior como la inferior del cuerpo, involucrando principalmente los músculos del tronco, hombros, brazos, glúteos y piernas.
- Bajo impacto en las articulaciones: El nado pecho es de bajo impacto. Esto lo convierte en una actividad ideal para personas con lesiones articulares o aquellas que buscan una forma de ejercicio suave pero eficaz.

THANK YOU

Just Keep Swimming!