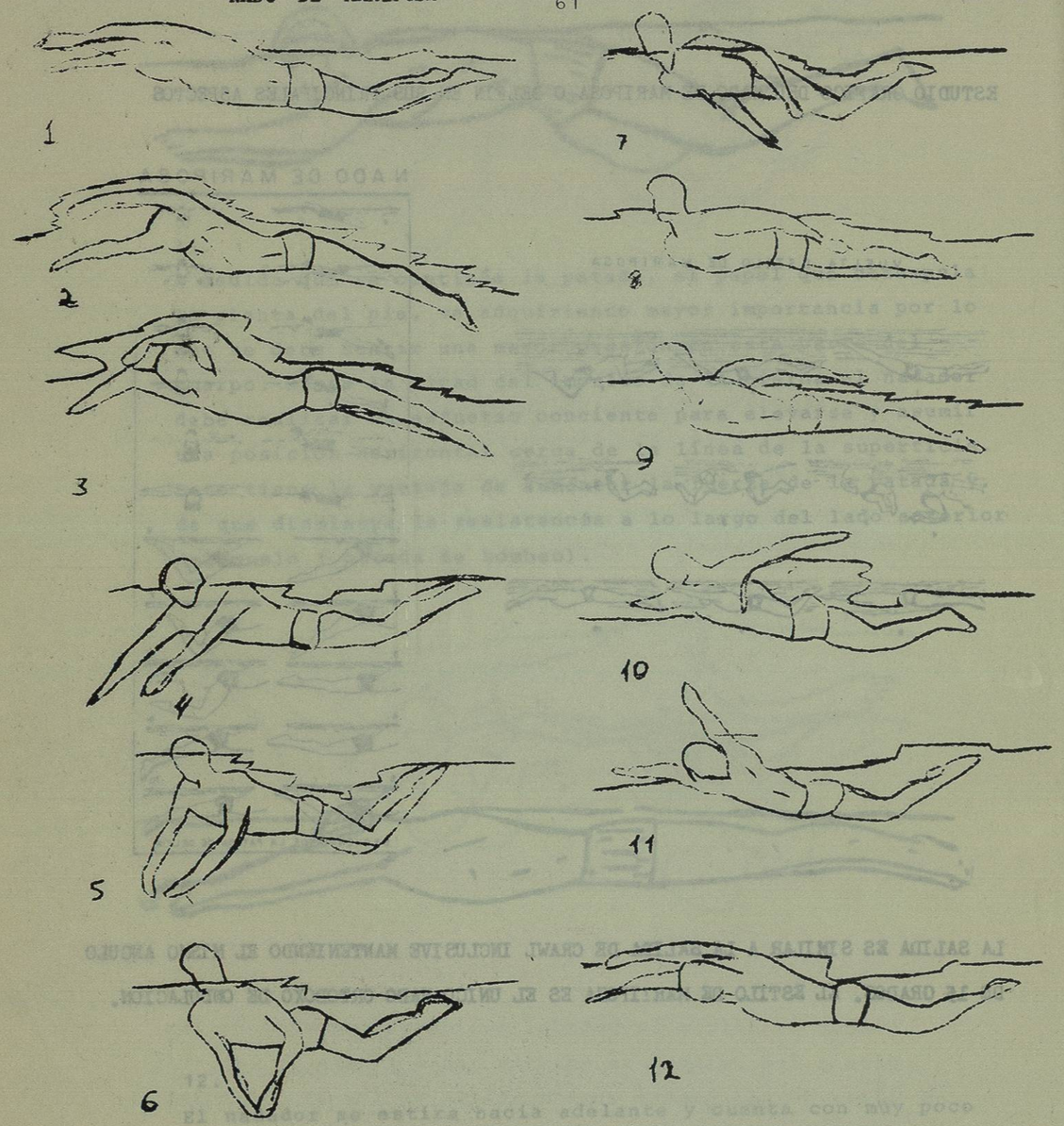
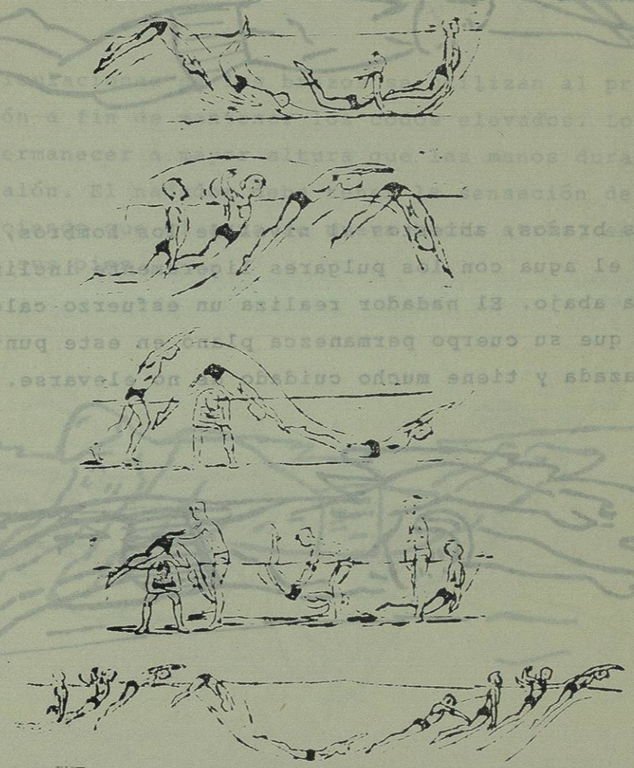
NADO DE MARIPOSA



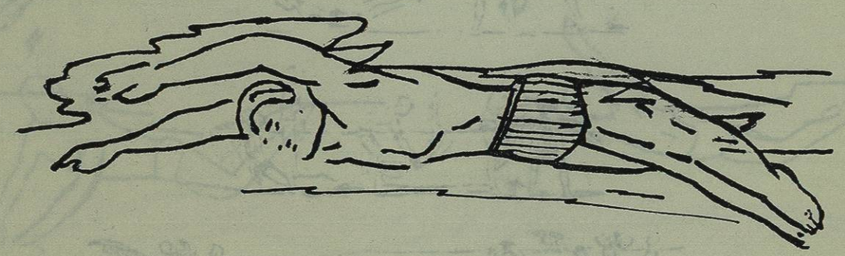
EJERCICIOS PARA EL NADO DE MARIPOSA



E S T I L O M A R I P O S A

Visto diagonalmente debajo del agua

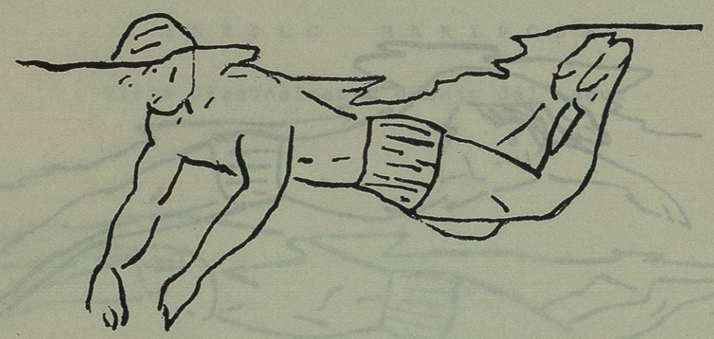
1.
Los brazos, abiertos al nivel de los hombros, penetran en el agua con los pulgares ligeramente inclinados hacia abajo. El nadador realiza un esfuerzo calculado para que su cuerpo permanezca plano en este punto de la brazada y tiene mucho cuidado de no elevarse.



2.
A medida que los brazos penetran en el agua, el nadador ejecuta vigorosamente la primera patada. Esta permitido dejar caer los hombros por debajo de la superficie tal como puede verse en la figura 3, con el fin de aprovechar el impulso completo de todos los músculos de la espalda y el pecho. Sin embargo, si los hombros caen por debajo de las manos, resulta contraproducente ya que constituye una desventaja mecánica.

3.
Las articulaciones de los brazos se utilizan al principio del jalón a fin de mantener los codos elevados. Los codos deben permanecer a mayor altura que las manos durante todo el jalón. El nadador debe tener la sensación de que está haciendo que el agua se mueva hacia atrás, en dirección de sus pies.

4.
La rutina de la brazada se ejecuta como si los brazos describieran un HOUR GLASS. El nadador debe ejercer una ligera presión hacia afuera al principio de la brazada. Sin embargo, debe tener mucho cuidado que la presión hacia afuera no resulte muy excesiva.



5.
La exhalación se inicia justamente antes de que se inicie el jalón y se continúa hasta después de la mitad del ja-- lón. Las manos se acercan entre sí. A la mitad del jalón y casi llegan a tocarse debajo del cuerpo. Durante esta - parte del jalón, los codos se flexionan a un grado considerable.

6.
A medida que los brazos se mueven hacia atrás en dirección de las caderas, se ejecuta la segunda patada hacia abajo. Esto estabiliza las caderas, manteniéndolas en posición -- elevada. Se flexionan las rodillas para ejecutar la patada hacia abajo y se mantienen extendidas al finalizar la pata da hacia arriba.

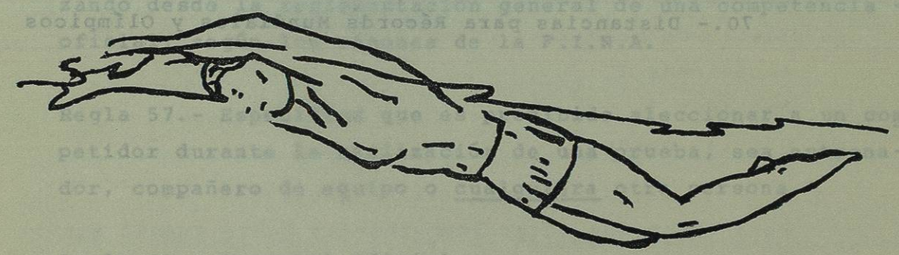
7.
La respiración se realiza elevando el cuello y flexionándolo hacia atrás y limitando las acciones de respirar a - la duración del movimiento del cuello y cabeza. No se deben mover los hombros y el nivel del agua debe quedar - - exáctamente por debajo del labio inferior.

8.
Las caderas se mueven ligeramente durante la patada. De - hecho, si se observa cuidadosamente, se puede advertir - que las caderas se mantienen bastante elevadas durante la ejecución de la brazada y que es muy leve el movimiento - de la cadera hacia arriba y hacia abajo.

9.
La velocidad de las manos es un elemento importante en este estilo de natación así como en los demás estilos. El jalón se inicia lentamente y el movimiento de manos y brazos se acelera de tal manera que se mueven más rápidamente al finalizar el jalón.

10.
La recuperación se realiza con los pulgares hacia afuera a fin de restar tensión a los hombros. La recuperación es tal como se muestra en esta ilustración y la cabeza empieza a bajar.

11.
En la última parte de la recuperación, la cabeza no debe permanecer alta, sino que por el contrario, debe mantenerse baja. Durante el ciclo de la brazada, se deben ejecutar dos patadas, la primera cuando los brazos penetran en el agua y la segunda al final del jalón.



12.
A medida que aumenta la velocidad, la patada llega a ser progresivamente más importante. Probablemente es mejor hacer la patada menos fuerte en caso de que la distancia de la carrera sea muy grande, ya que resulta más provechoso nadar con los brazos. La mayor parte de los nadadores de 200 metros utilizan la patada larga y la patada corta.

La larga al iniciarse la brazada y la corta al finalizar el jalón.

R E G L A S

57.- No Aleccionar
60.- Personal Oficial
61.- La Salida
62.- Distribución de los Carriles
63.- La Piscina
64.- La Ruta
65.- La Carrera
66.- Nado de Pecho
67.- Nado de Mariposas
68.- Nado de Dorso
69A.-Nado Libre
69.- Reclamaciones
70.- Distancias para Récords Mundiales y Olímpicos

SINTESIS DE LAS CLASES DE NATACION

La Natación es el máximo representante de los deportes acuáticos. En 1908 fue fundada la F.I.N.A., Federación Internacional de Natación Amateur, que controla además de la Natación, los clavados, la Natación Sincronizada y el Water Polo.

Los cuatro estilos ortodoxos de nado, sobre los cuales se reconocen récords mundiales y olímpicos son: Crawl también conocido como nado libre, Pecho, Dorso y Mariposa, también nombrada Delfin. Existen también las pruebas de relevo y las pruebas combinadas. Todos estos estilos de competir - son nadados sobre diversas distancias. A seguir pasaremos al estudio de los principales tópicos de cada estilo empezando desde la reglamentación general de una competencia - oficial, según los cánones de la F.I.N.A.

Regla 57.- Especifica que es prohibido aleccionar a un competidor durante la realización de una prueba, sea entrenador, compañero de equipo o cualquiera otra persona.

Regla 60.- Personal Oficial.

a) El comité organizador nombrado por la autoridad que promueve, tendrá jurisdicción sobre todos los casos no - - asignados por el reglamento, al árbitro, jueces y otros oficiales, tendrá autoridad para posponer el evento y - dar instrucciones de acuerdo con el reglamento acerca - del método que debe ser empleado para llevar a cabo - - cualquier evento.