

MARIPOSA



**Antonio Barbero
Cristina Ramírez
Alberto García**

POSICIÓN DEL CUERPO

MARIPOSA

1. POSICIÓN LO MÁS HORIZONTAL POSIBLE en las fases propulsivas.

imagen

2. LAS CADERAS SE DESPLAZAN HACIA ARRIBA durante el primer batido.

imagen

3. NO EMPUJAR CADERAS HACIA ARRIBA durante el recobro de brazos.

MOVIMIENTO CABEZA

MARIPOSA

1. El nadador realiza el movimiento de flexo – extensión del cuello.
2. La cabeza no sale por la posición del cuerpo, sino que dirige los hombros y la columna.
3. Cuando no se respira la cabeza se mantiene en su posición, no realiza movimiento de flexo – extensión.

imagen

imagen

imagen

imagen

BATIDO

MARIPOSA

FASE ASCENDENTE



EXT. CADERAS



PN. AL MISMO NIVEL DE C.



PIES PASAN SOBRE NIVEL DEL CUERPO.

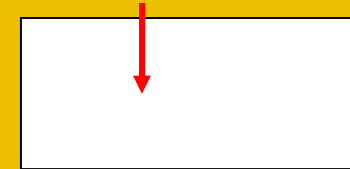
“El movimiento parte de las caderas”

PRIMER BATIDO: Muy propulsivo

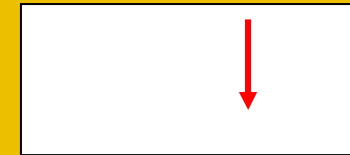
SEGUNDO BATIDO: Estabilizador de cadera, es más potente y profundo porque necesita mantener todo el cuerpo fuera del agua.

NO SE REALIZA UN BATIDO MÁS FUERTE QUE OTRO, la posición del cuerpo es lo que propicia que uno sea más propulsivo (el primero).

FASE DESCENDENTE



FLEXIÓN CADERAS.



LA PRESION DEL AGUA HACE QUE LAS PN. SE FLEXIONEN.



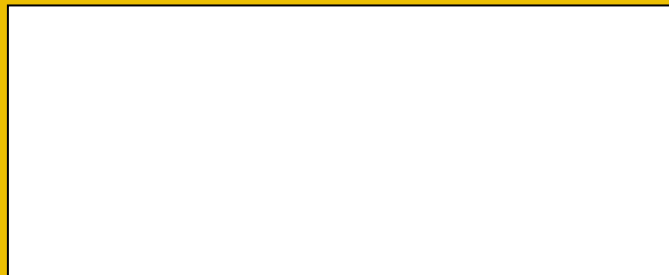
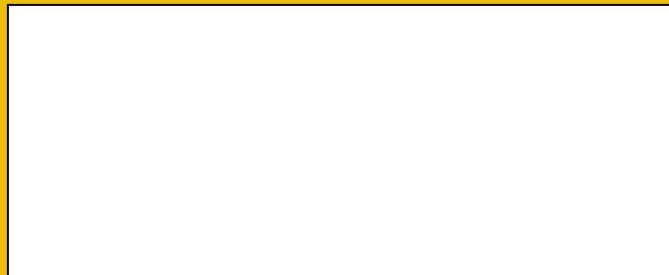
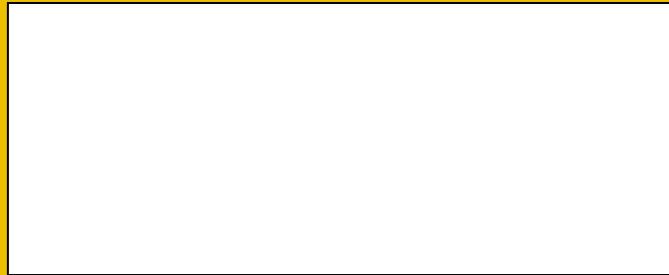
EXTENSIÓN DE RODILLAS



PIERNAS EXTENDIDAS

ENTRADA

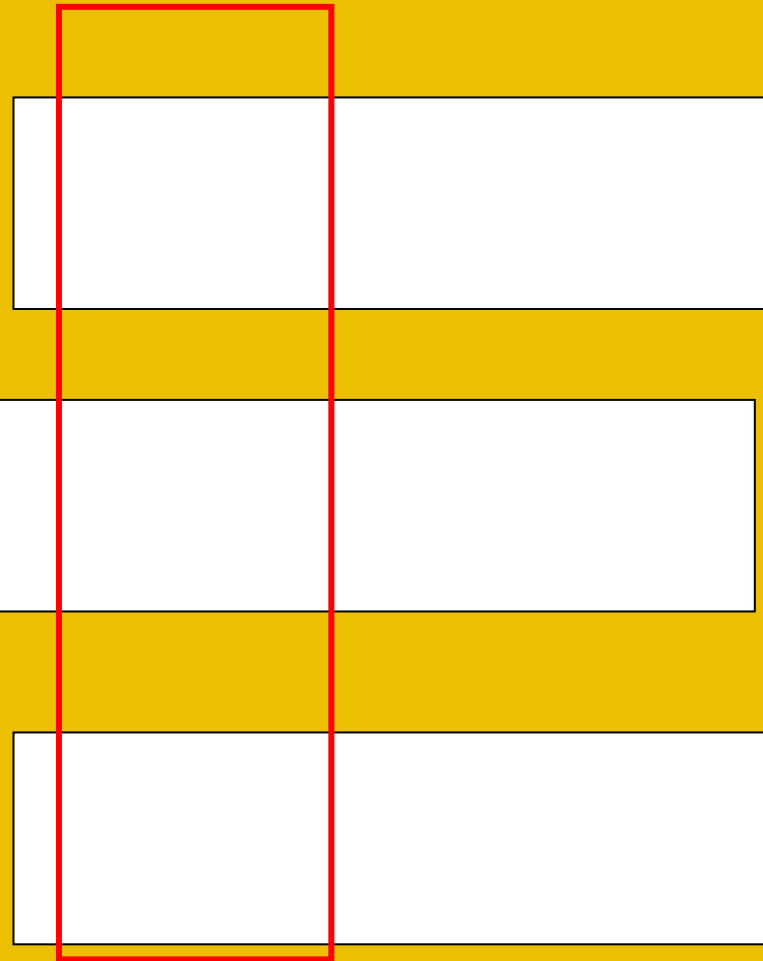
MARIPOSA



1. Las manos entran en línea con los hombros.
2. Las palmas de las manos miran hacia fuera (ángulo de 45°). Los dedos pulgares son los primeros que entran en el agua.
3. Los codos entran ligeramente flexionados.
4. Mientras se extienden los codos en el agua, los brazos realizan un movimiento inicial hacia fuera (no es un movimiento propulsor, sirve para colocar las manos para el agarre).

AGARRE

MARIPOSA



INICIO: Cuando las manos superan la anchura de los hombros.

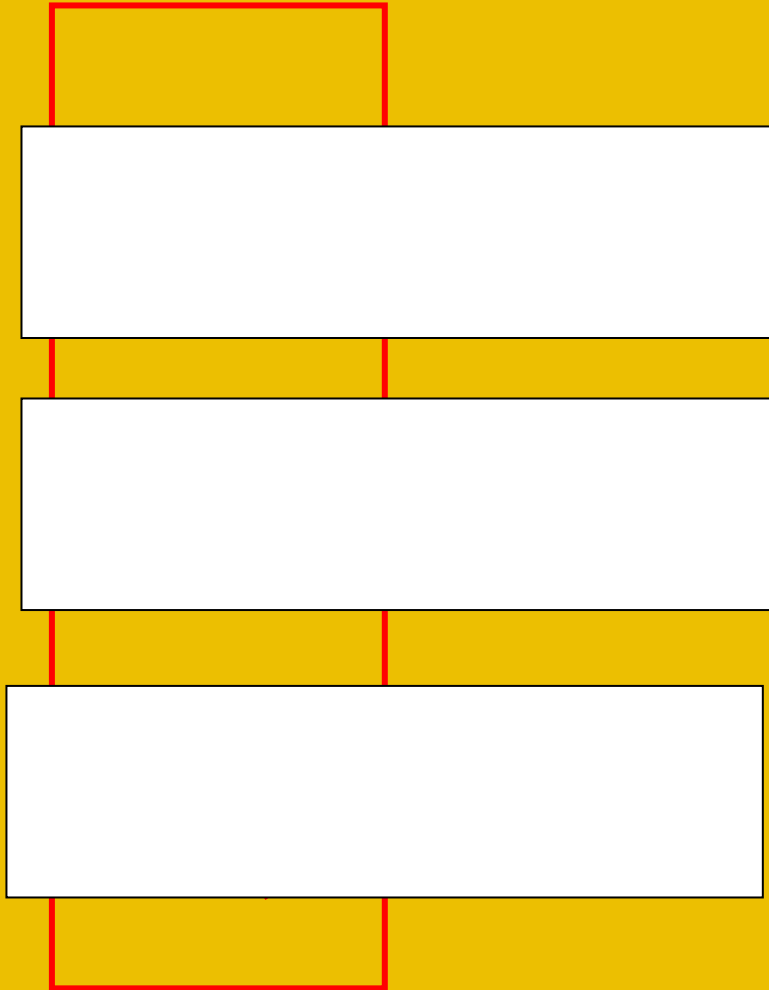
MOVIMIENTO: Hacia fuera, abajo y atrás. Trayectoria circular.

FIN: Cuando las manos alcanzan el punto más profundo de la tracción. Inicio de la flexión de los codos. Los codos se mantendrán por encima de la altura de las manos, que estarán alineados con éstos.

FUNCIÓN: Preparar el movimiento propulsivo.

TIRÓN

MARIPOSA



INICIO: Flexión de codos.

MOVIMIENTO: Hacia adentro, arriba y atrás. Trayectoria circular.

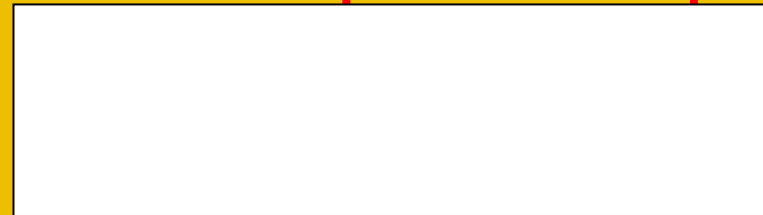
MANO: Hacia adentro, arriba y atrás.

FIN: Máxima flexión de codos (90°).

FUNCIÓN: Propulsión.

EMPUJE

MARIPOSA



INICIO: Cuando las manos alcanzan la línea central del cuerpo (máxima flexión de codos).



MOVIMIENTO: Hacia atrás, afuera y arriba. Los brazos se extenderán pero sin llegar a la extensión completa.



FIN: Cuando las manos pasan a la altura de los muslos.

FUNCIÓN: Propulsión.

RECOBRO

MARIPOSA



INICIO: Salida de los codos del agua.

MANOS: Primero sale el dedo meñique. Durante todo el recobro las manos se mantienen con el pulgar hacia abajo.

MOVIMIENTO: Circular ascendente, hacia fuera y hacia delante.

BRAZOS: Pueden estar ligeramente flexionados o extendidos durante la primera mitad del recobro. Durante la segunda mitad se flexionan ligeramente.

HOMBROS: Durante el recobro están fuera del agua.

TRAYECTORIA ACUÁTICA

MARIPOSA



COORDINACIÓN I

BRAZO - PIERNAS

1. DOS BATIDOS POR CICLO DE BRAZOS:

* **PRIMER BATIDO:** Se inicia con la entrada de las manos en el agua, y termina al final del agarre.

* **SEGUNDO BATIDO:** Movimiento hacia arriba de los brazos, tirón y empuje.

REFERENCIA SIMPLE: ***“Un batido cuando entran las manos y otro cuando salen del agua”.***

COORDINACIÓN II

BRAZOS - RESPIRACIÓN

1. LA CABEZA SALE ANTES QUE LAS MANOS.

2. LA CABEZA ENTRA ANTES QUE LAS MANOS.

CORRECCIÓN MARIPOSA

1.ERRORES MÁS COMUNES.

2.CONSECUENCIA DE LOS ERRORES.

3.EJERCICIOS PARA CORREGIRLOS.

ERRORES

POSICIÓN DEL CUERPO

1. FALTA DE ONDULACIÓN (poca efectividad en la propulsión).
2. EXCESIVA ONDULACIÓN.
3. EXCESIVA ELEVACIÓN DE HOMBROS (hundimiento de piernas).
4. EXCESIVO HUNDIMIENTO DE TRONCO (aumento de resistencia).

ERRORES

ACCIÓN DE PIERNAS

1. FALTA DE MOVIMIENTO EN LAS CADERAS.
2. EXCESIVA FLEXIÓN DE RODILLAS.
3. PIERNAS AXIMÉTRICA.
4. REALIZAR SÓLO UN BATIDO (es consecuencia de un movimiento corto de brazos hacia adentro).

ERRORES

AGARRE

1. BRAZOS AXIMÉTRICOS.
2. MANO EN POSICIÓN INCORRECTA.
3. TRACCIÓN CON BRAZOS FLEXIONADOS.

ERRORES

TIRÓN

1. CODOS BAJOS.
2. FALTA DE MOVIMIENTO HACIA ADENTRO, MOVIMIENTO CORTO (no da tiempo a que las piernas completen el segundo batido).
3. BRAZO EXTENDIDO.

ERRORES

EMPUJE

1. POCA VELOCIDAD.

2. ACORTAR EL MOVIMIENTO FINAL
DE TRACCIÓN.

ERRORES

RECOBRO

1. NO SACAR LOS BRAZOS DEL AGUA.
2. MOVIMIENTO AXIMÉTRICO DE BRAZOS.

ERRORES

COORDINACIÓN

1. NADAR CON UN SOLO BATIDO (pérdida de propulsión).
2. LA CABEZA ENTRA TARDE (dificultad en el recobro).
3. LA CABEZA SALE DEMASIADO PRONTO.
4. PRIMER BATIDO ANTICIPADO.
5. SEGUNDO BATIDO ANTICIPADO.

ERRORES

BIBLIOGRAFÍA

1. COUNSILMAN, JAMES E. La natación: Ciencia y técnica. Ed. Hispano Europea, Barcelona.
2. MAGLISCHO, E.W., COSTILL, D.L., RICHARDSON, A.B. Swimming. Ed. Osney Mead, Oxford.
3. NAVARRO, FERNANDO (1990). Natación. Ed. Gymnos, Madrid.