



PROF. JOAQUIN LASARTI

# TÉCNICO GUÍA EN EL MEDIO NATURAL Y DE TIEMPO LIBRE

## TÉCNICAS DE NATACIÓN

PROF. JOAQUÍN LASARTE

# B4 ESTILOS DE NATACIÓN: BRAZA

## TÉCNICA DE BRAZA

- POSICIÓN DEL CUERPO
- ACCIÓN DE LOS BRAZOS
- ACCIÓN DE LAS PIERNAS
- RESPIRACIÓN
- COORDINACIÓN

## VIRAJE EN BRAZA

- GIRO ANTEROPOSTERIOR
- GIRO LONGITUDINAL

## SALIDAS EN BRAZA

- POSICIÓN INICIAL
- FASE DE IMPULSO
- FASE DE VUELO
- FASE DE ENTRADA AL AGUA
- FASE DE DESLIZAMIENTO





# TÉCNICA DE BRAZA



*La braza es el estilo más antiguo y más lento.  
No existe fase aérea.*

## 1. POSICIÓN DEL CUERPO

- HORIZONTAL, EN POSICIÓN VENTRAL Y MIRADA AL FRENTE.
- DURANTE EL NADO, EL CUERPO OSCILA ENTRE ESTA POSICIÓN Y UNA MÁS OBLÍCUA RESPECTO A LA SUPERFICIE.

### ➤ EN BRAZA:

- LA PATADA NO PUEDE COINCIDIR CON LA BRAZADA.
- LA PATADA TIENE TANTA IMPORTANCIA COMO LA BRAZADA, UN 50% DE LA EFECTIVIDAD DEL NADO A BRAZA ESTÁ EN LA PATADA Y EL OTRO 50%, EN LA BRAZADA



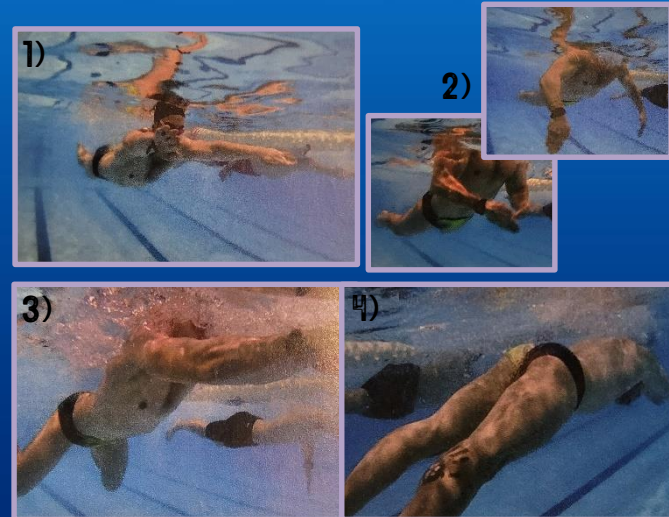
# TÉCNICA DE BRAZA

## 2. ACCIÓN DE BRAZOS

- TOTALMENTE ACUÁTICA → NO HAY FASE AÉREA, como por ejemplo, en crol
- SE DISTINGUEN 4 FASES:
  - Agarre: brazos totalmente extendidos, juntos, hacia el frente, palmas hacia abajo.
    - Se giran las palmas hacia afuera, y los brazos se desplazan hacia fuera y hacia abajo.
    - Los codos van ligeramente flexionados, aumentando está flexion poco a poco.
  - Tirón: momento en el que verdaderamente se consigue la propulsión en este estilo.
    - Se empiezan a juntar los brazos, las manos giran hacia abajo / dentro, hasta que se juntan delante de la cara.
  - Recobro: manos hacia delante y hacia arriba, buscando la máxima extensión de codos.
    - En esta fase, los brazos van muy cerca de la superficie, pero sin salir de ella.
  - Deslizamiento: brazos totalmente extendidos, y las palmas juntas con una pequeña inclinación hacia afuera.
    - Los pies también están totalmente extendidos.
    - Fase muy corta para no perder inercia.



<https://www.youtube.com/watch?v=Qg6WOLu673I>





# TÉCNICA DE BRAZA

## 3. ACCIÓN DE PIERNAS

• INICIA CON LA PIERNAS TOTALMENTE EXTENDIDAS. CONSTA DE 2 FASES:

- RECOBRO: se parte con las piernas totalmente extendidas.

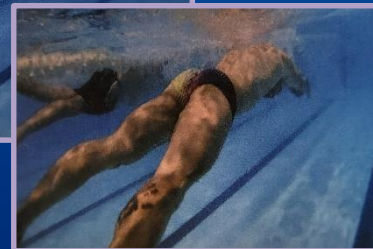
- Primer movimiento; se flexionan las rodillas, los pies suben hacia la superficie, con el tobillo algo flexionado hacia afuera.
- Se termina con la tibia formando 90º con la superficie del agua.
- La planta del pie, prácticamente horizontal con la superficie.

- PATADA: ACCIÓN PROPULSIVA.

- Los pies giran hacia afuera (con los dedos apuntando a los laterales).
- Se hace una patada hacia atrás, impulsando con los pies y la parte inferior de la pierna, hasta que éstas vuelven a su posición de inicio, totalmente rectas.



<https://www.youtube.com/watch?v=HqgLTiZnV4>



# TÉCNICA DE BRAZA



*La respiración debe entrenarse para hacerla de forma mecánica.*

## 4. RESPIRACIÓN EN BRAZA

- SUELE RESPIRARSE EN CADA BRAZADA, PUES DURANTE EL TIRÓN, SE ELEVAN LOS HOMBROS Y LA CABEZA SALE DEL AGUA.
- LA RESPIRACIÓN ES RÁPIDA PARA VOLVER A METER LA CABEZA Y COLOCAR EL CUERPO OTRA VEZ HORIZONTAL.
- EL AIRE SE INSPIRA POR LA BOCA EN SUPERFICIE Y SE ESPIRA POR LA NARIZ BOCA-NARIZ BAJO EL AGUA.



## 5. COORDINACIÓN EN BRAZA

- LAS PIERNAS HACEN SU RECOBRO (CUANDO ESTÁN MÁS FLEXIONADAS) DURANTE EL TIRÓN, Y PRINCIPIO DE RECOBRO DE LA ACCIÓN DE BRAZOS.
- EL RECOBRO DE BRAZOS TERMINA ANTES DE LA FINALIZACIÓN DE LA PATADA, PARA QUE EL CUERPO ESTÉ TOTALMENTE ALINEADO PARA LA FASE DE DESLIZAMIENTO.
- TRAS EL DESLIZAMIENTO, COMIENZA LA BRAZADA CON LOS MOVIMIENTOS DE AGARRE Y TIRÓN.
- LA COORDINACIÓN ENTRE LA RESPIRACIÓN Y LOS BRAZOS ES SENCILLA, PUES EN CADA BRAZADA LA CABEZA SALE FUERA DEL AGUA, CUANDO SE RESPIRA.
- ALGUNOS NADADORES EXPERIMENTADOS NO RESPIRAN EN CADA BRAZADA.





# VIRAJES DE BRAZA

- EL NADADOR DEBE LLEGAR A LA PARED Y LA TOCA CON AMBAS MANOS.
- MANO 1 SE DESLIZA POR DEBAJO Y LA OTRA HACE UNA BRAZADA TIPO CROL, A LA VEZ DEL IMPULSO EN PARED.
- LA MIRADA ESTÁ AL FRENTE, CON LO QUE LA APROXIMACIÓN ES SENCILLA (no como en espalda).
- ESTE VIRAJE CONSTA DE 2 GIROS:
  - 1) GIRO ANTEROPOSTERIOR: se llega a la pared, y giro del cuerpo para volver a mirar el fondo.
  - 2) GIRO LONGITUDINAL: poner el cuerpo en posición ventral y realizar deslizamiento subacuático.
- TRAS LOS 2 GIROS, SE HACE EL DESPLAZAMIENTO SUBACUÁTICO PARA REINICIAR EL NADO.



<https://www.youtube.com/watch?v=kZVoqkOqJRO>



# SALIDAS DE BRAZA

- **COMÚN A TODAS LAS SALIDAS DESDE FUERA DEL AGUA** (ver salida de crol, en el Bloque 2).
- **OBJETIVO:** CONSEGUIR UN IMPULSO RÁPIDO AL COMENZAR LA PRUEBA.
- **LA VUELTA AL NADO, EL REINICIO DEL NADO CONTINUO ES LO QUE VARÍA.**
- **EL ESTILO BRAZA TIENE UNA SERIE DE PARTICULARIDADES:**
  - > Se permite SOLO 1 patada (puede ser de mariposa). No se puede acompañar de brazos y debe ser muy enérgica.
  - > Antes de salir a la superficie, después de esta patada, se permite un ciclo completo de brazos y piernas de braza.
  - > En este ciclo completo, los brazos continúan su movimiento hasta situarse a los laterales del cuerpo, buscando una posición hidrodinámica.
  - > En este ciclo completo, las piernas hacen su patada, y los brazos van pegados al pecho para no ofrecer resistencia al agua.
  - > Tras es, se sale a la superficie.

## ➤ MOVIMIENTOS SUBACUÁTICOS PERMITIDOS EN BRAZA:

- Patada inicial de mariposa (sin acción de brazos)
- Acción de brazos braza, colocándolos en los costados, pegados al cuerpo.
- Acción de pies de braza y movimiento hacia delante de los brazos.



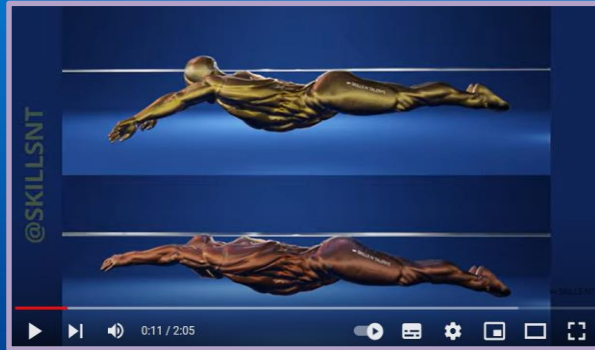




## ERRORES COMUNES

### EN LA ACCIÓN DE BRAZOS

- Las manos en línea con los codos durante toda la brazada.
- Rotar la muñeca
- Las manos no siguen la línea que marcan los hombros en la fase de empuje.
- Los codos llegan muy atrás en el recobro.
- Llevar los codos extendidos en la brazada.
- La cabeza va más alta que los hombros bajo el agua.



<https://www.youtube.com/watch?v=AqiK-jnBAN8>



<https://www.youtube.com/watch?v=PQjN7elyrRI>

### EN LA ACCIÓN DE PIERNAS

- Los pies no rotan hacia fuera.
- Los músculos de la parte interior del muslo y el gemelo están relajados durante el barrido hacia fuera.
- El movimiento de las dos piernas no es simultáneo.