



TÉCNICAS DE NATACIÓN

TÉCNICO GUÍA  
EN EL MEDIO  
NATURAL Y  
DE TIEMPO  
LIBRE

PROF. JOAQUIN LASARTE



# B5. ESTILOS DE NATACIÓN: MARIPOSA

PROF. JOAQUÍN LASARTE

## TÉCNICA DE MARIPOSA

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

## VIRAJE EN MARIPOSA

## SALIDAS EN MARIPOSA

# TÉCNICA DE MARIPOSA



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

## 1. POSICIÓN DEL CUERPO

- HORIZONTAL, EN POSICIÓN VENTRAL.
- DURANTE EL NADO, EL CUERPO VA CAMBIANDO DE POSICIÓN, EN UN MOVIMIENTO ONDULATORIO.

RESULTADO DEL FUERTE MOVIMIENTO DE PIERNAS  
Y RECOBRO DE BRAZOS, QUE AL SER SIMULTÁNEOS,  
DIFÍCILTA MANTENER LA POSICIÓN HORIZONTAL.

- EL ESTILO MARIPOSA ES EL MÁS MODERNO Y EL 2º MÁS RÁPIDO.
- EL ESTILO MARIPOSA ES UNA ADAPTACIÓN DEL ESTILO BRAZA PARA HACERLO MÁS RÁPIDO
- LOS PRINCIPALES MÚSCULOS TRABAJADOS SON EL DORSAL, BÍCEPS, TRÍCEPS, CUÁDRICEPS, PECTORAL Y PSOAS ILÍACO.



# TÉCNICA DE MARIPOSA

## 2. ACCIÓN DE BRAZOS

- SIMILAR AL CROL, PERO CON MOVIMIENTOS DE BRAZOS SIMULTÁNEO, NO ALTERNATIVAMENTE.

- SE DISTINGUEN 4 SUBFASES, DENTRO DE LA FASE ACUÁTICA:

- 1) **ENTRADA**: los brazos entran de forma horizontal, por delante de los hombros, con los codos altos y flexionados. Palmas de las manos hacia afuera, con pulgares hacia abajo.
  - 2) **AGARRE**: tracción con los brazos de forma oblicua y hacia afuera.
    - Codos altos y manos hacia dentro. Los brazos consiguen la máxima amplitud.
    - Una vez están perpendiculares al cuerpo, se mueven hacia dentro, hacia el core.
  - 3) **TIRÓN**: comienza cuando los brazos están casi perpendiculares al cuerpo.
    - Se realiza un movimiento enérgico hacia adentro, mientras los brazos van abajo y arriba.
    - Los codos van más altos que las manos, en dirección hacia afuera. Los brazos se van flexionando, hasta llegar a 90º. Momento en que las manos están más juntas.
  - 4) **EMPUJE**: fuerte impulso de las manos hacia atrás, con los brazos paralelos al cuerpo.
    - Las manos están cerca una de otra, y con las palmas hacia los pies.
- **FASE AÉREA O DE RECOBRO**: salen primero los codos y hombros. Después, las manos. Los brazos extendidos de forma lateral y hacia delante, entrando delante de la cabeza.



# TÉCNICA DE MARIPOSA

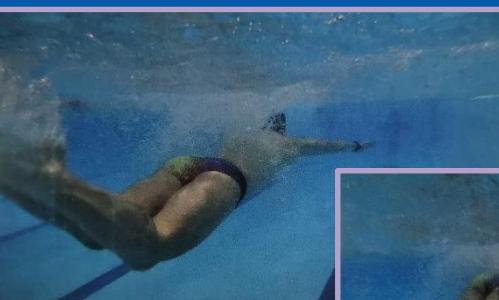
## 3. ACCIÓN DE PIERNAS

- TAMBIÉN CONOCIDA COMO 'PATADA DE DELFIN'.
- SUPONE UN 35% DE LA PROPULSION (LA DE BRAZOS, EL 65% RESTANTE).
- SIMILAR AL CROL, PERO CON MOVIMIENTOS DE PIERNAS SIMULTÁNEOS.
- LA CADENCIA DE LA PATADA RESPECTO A LA ACCIÓN DE BRAZOS ES DE 2:1.

MIENTRAS SE REALIZA UNA ACCIÓN COMPLETA DE BRAZOS DE MARIPOSA, SE REALIZAN DOS ACCIONES DE PIES.

- > La primera patada se realiza cuando los brazos entran al agua.
- > La segunda patada, cuando los brazos están en la fase final del empuje (las manos empujan hacia atrás).

Esta 2<sup>a</sup> patada facilita la salida de la cabeza, la respiración y la posición del cuerpo para el recobro.



# TÉCNICA DE MARIPOSA



## 4. RESPIRACIÓN EN MARIPOSA

- SE REALIZA DE FORMA FRONTAL, DURANTE EL NADO.
- LA 2<sup>a</sup> PATADA FACILITA LA SALIDA DE LA CABEZA DEL AGUA. COINCIDE CON EL FINAL DEL EMPUJE. CUANDO LA CABEZA/HOMBROS SALEN DEL AGUA, SE INSPIRA.
- LA ESPIRACIÓN SE PRODUCE BAJO EL AGUA, POR NARIZ O BOCA-NARIZ.
- LA CADENCIA SUELE SER DE UNA RESPIRACIÓN CADA CICLO DE BRAZOS. ALGUNOS RESPIRAN 1 VEZ CADA 2 CICLOS, HACIENDO UN RECOBRO MENOS AÉREO.



## 5. COORDINACIÓN EN MARIPOSA

- RESPIRACIÓN CON ACCIÓN DE BRAZOS/PIERNAS: SE RESPIRE CUANDO LA CABEZA Y HOMBROS ESTÁN FUERA DEL AGUA, Y LAS PIERNAS, EJECUTANDO LA 2<sup>a</sup> PATADA. LOS BRAZOS, ACABANDO EL EMPUJE.
- ENTRE BRAZOS Y PIERNAS: CADA BRAZADA CONLLEVA 2 PATADAS. UNA PATADA SE REALIZA CUANDO LOS BRAZOS ENTRAN AL AGUA. LA OTRA PATADA, AL FINAL DEL EMPUJE CON LOS BRAZOS.



<https://www.youtube.com/watch?v=abha6-2acGU>



## SALIDAS DE MARIPOSA

- 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.



🎥 <https://www.youtube.com/watch?v=IzMvBMj5Kzc>

## VIRAJES DE MARIPOSA



🎥 <https://www.youtube.com/watch?v=-CyXnCbfgwg>

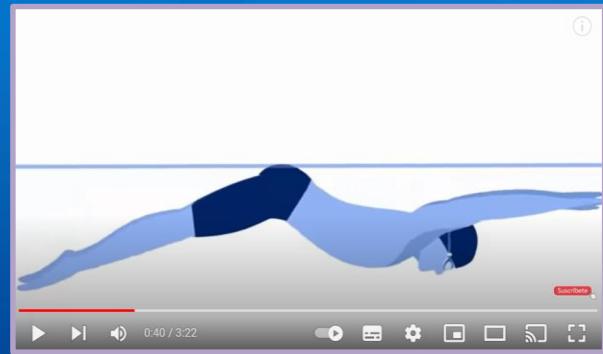


## EN LA ACCIÓN DE BRAZOS

- No arrastrar el empuje hasta los muslos.
- Separar los dedos.
- Realizar brazadas a intervalos.
- Elevada flexión del codo en el recobro.
- No dejar la palma hacia arriba, después del empuje.

## EN LA ACCIÓN DE PIERNAS

- No juntar las piernas.
- Tener las caderas muy profundas.
- Nacimiento de la patada en las rodillas, cuando debe ser en la cadera.
- Tensar los pies.
- Movimiento alterno de las piernas.



<https://www.youtube.com/watch?v=EwxhTG3wE1A>



## ERRORES COMUNES

## EN LA RESPIRACIÓN

- Inspiración tardía.
- Inspirar demasiado rápido.
- Espiración cuando se está fuera del agua.

## EN LA COORDINACIÓN

- Llevar a cabo la patada y la brazada simultáneamente
- No realizar la patada.
- Realizar solamente una patada.
- No aprovechar el punto óptimo para dar una patada.