

Solucionario Manual

UF0908:
**Técnicas específicas
de nado en el medio
acuático**

SOLUCIONES

Actividades

Test de Repaso

Soluciones Actividades

Tema 1

Actividad 1

Los elementos más importantes de las fases de la brazada en el estilo de crol o estilo libre son:

- Codo no de referencia: sale del agua.
- Brazo de referencia: empuja el agua.
- Cabeza:
 - Con dirección hacia abajo.
 - Mirada hacia delante.
- Piernas:
 - Su batido en forma de aleteo es constante.
 - Ritmo e intensidad asumible durante todo el nado.
- Brazo de referencia:
 - Se ahonda mientras que el codo contrario asciende.
 - Movimiento de remo explosivo cuando el brazo contrario entra en el agua.

Actividad 2

La fase de tracción y empuje se puede descomponer en las siguientes frases progresivas y secuenciales:

1. Desplazamiento de los pies hacia fuera y hacia el fondo, con separación progresiva y extensión de las rodillas.
2. Extensión casi total de las piernas con una separación cerca a los 50°. Los pies están lo más profundo posible, sobre una flexión plantar, y las piernas continúan estirándose.
3. Los pies realizan un movimiento hacia dentro y hacia arriba, rotando hacia dentro y con una flexión sobre la planta. Las piernas continúan una fase más estirándose.
4. Cuando finaliza la extensión de piernas y se empieza a recoger el impulso generado tras el efecto “muelle”, finaliza también la rotación interna y la flexión plantar de los mismos, acercándose entre sí.
5. Esta fase finaliza con las piernas extendidas y juntas, cercanas a la superficie y con las plantas de los pies hacia arriba.

Actividad 3

En cuanto al empleo de los brazos, finalizan la tracción en el muslo. Por su parte, las piernas realizan una batida en forma de tijera y no una patada de “delfín”.

Tema 2

Actividad 1

- 4 x 25 m focalizando la atención en la tracción de la mano → Manoplas, para transmitir la tracción del agua en la fase de la brazada, manteniendo la atención en este aspecto.
- 4 x 25 m focalizando la atención en la batida de piernas → Tabla de corcho agarrada con las manos, para que la acción principal de propulsión la realicen las piernas.
- 4 x 25 m focalizando la atención en la brazada → Para que la brazada sea el elemento principal de la ejecución técnica se requiere utilizar aletas para eliminar carga en el tren inferior y centrar la atención en la mencionada brazada.

Actividad 2

- Tarea 1: introducir implementos que reduzcan la carga física (aletas, tablas o manoplas), aumentar la velocidad en cada largo de manera progresiva.
- Tarea 2: iniciar el cambio de ritmo siempre con la brazada sobre el mismo brazo, para favorecer la cadencia en dicho factor.
- Tarea 3: aumentar o disminuir el tiempo que se mantiene el aire inspirado sin expulsarlo, para favorecer una inspiración profunda y efectiva.

Actividad 3

Tomar como referencia la tabla del epígrafe “2.3 Patrón técnico completo”. El calentamiento debe favorecer la movilidad articular y la amplitud de movimiento, en primer lugar, para

después ejercitar y movilizar los grandes grupos musculares (puesto que todos ellos se verán implicados en el estilo de nado de espalda).

Tema 3

Actividad 1

Sea cual sea el estilo de natación aplicado, la principal diferencia entre ambos virajes es que el simétrico se utiliza para mantener el mismo estilo tras tocar la pared (por ejemplo, en una prueba de 100 m braza), mientras que en el asimétrico se produce un cambio de estilo tras el impulso generado al tocar la pared (utilizado en las pruebas de natación de estilos). Concretamente en estilo de braza, se reinicia la cadencia de nado con el estilo de crol, mientras que en el estilo de espalda se reinicia con el de braza. En este último estilo, en el plano más competitivo y de alto rendimiento, el viraje asimétrico se efectúa con una voltereta para colocarse el nadador en posición ventral (a diferencia del resto de virajes para el resto de estilos).

Actividad 2

PARTE PRINCIPAL			TIEMPO	42 - 55 min
Título/descripción	Materiales	Tiempo	Variantes	Observaciones
4 x 25 m estilos. Encadenar largos con virajes.	Aletas y manoplas	20 - 25 min	Introducir aletas y manoplas para reducir la carga.	Controlar la carga física Descanso al acabar la serie.
Nado en posición ventral y al toque de silbato hacer un giro por debajo de la corchera para continuar por la calle de al lado-	Silbato	10 - 15 min	Realizar distintas señales acústicas y distintas respuestas o formas de giro.	No desvirtuar patrón técnico básico del giro.
Carrera de gusanos: tras el impulso en la pared, estirar el cuerpo en la posición de punta de flecha para aprovechar el impulso generado hasta detenerse lo más lejos posible.	---	8 - 10 min	Utilizar 1 - 2 brazadas y batido de piernas.	Favorecer la recuperación de la cadencia en el nado.

Actividad 3

- Transversal → Reino de las joyas: dos equipos, cada uno de ellos tiene diez objetos en el fondo (joyas) que proteger. A su vez, debe robar los del equipo contrario y llevarlos a su fondo sin ser alcanzado por alguien del equipo contrario.
- Longitudinal → Carrera de gusanos: tras el impulso en la pared, estirar el cuerpo en la posición de punta de flecha para aprovechar el impulso generado hasta detenerse lo más lejos posible.

TEMA 4

Actividad 1

La primera capacidad física básica (o subtipo) que interviene en la salida de cualquier prueba de natación es la velocidad de reacción, ya que se necesita reaccionar a la mayor rapidez posible ante un estímulo sonoro irregular (nunca tiene el mismo patrón de conducta ni actuación). Dependen de dicha reacción elementos tales como la aceleración, la velocidad máxima y la fuerza-velocidad.

Actividad 2

	Series	Repeticiones	Largos (25 m)	Descanso	
				Entre repeticiones	Entre series
1	5	4	2	10"	30"
2	3	4	4	15"	90"
3	4	3	4	20"	60"
4	4	10	2	10"	60"
5	2	4	10	25"	90"
6	2	2	20	30"	90"
7	4		20		60"
8	1		80		
Total: 1k m en cada conjunto de bloques (filas)					

Actividad 3

Las cuatro esquinas: en un cuadrado dentro de la piscina, cada esquina será ocupada por un jugador (4) y, otro más (5), ocupará el centro. Al estímulo sonoro, todos los jugadores (5) tendrán que cambiar a una nueva esquina, quedando uno de ellos sin ninguna y teniendo que ocupar el centro.

Soluciones Test de Repaso

1. d) Entrada, agarre, tirón, barrido hacia abajo y barrido hacia adentro
2. a) La totalidad de la cara debe estar dentro del agua
3. c) De rana
4. c) Se produce una flexión máxima de rodillas
5. b) Brazada 1.^a, patada 1.^a, batido 1.^o, patada 2.^a, batido 2.^o y brazada (nueva)
6. b) Mantener la cara fuera de la línea de agua, con un adecuado equilibrio. Esto se consigue con una cadencia óptima de brazada y un buen batido de piernas
7. c) Se realiza desde el agua
8. a) Inhalar durante el recobro de un brazo y exhalar en el recobro del brazo contrario
9. d) Barrido descendente, barrido ascendente, 2.^o barrido descendente y 2.^o barrido ascendente
10. b) Inhalación, en el recobro del primer brazo (por la boca), y exhalación, en el recobro del segundo brazo (por la mano y por la boca)
11. b) Anteroposterior, transversal y longitudinal

12. d) Mariposa
13. a) Voltereta
14. d) Retomo cadencia de nado
15. a) Inicio de la cadencia
16. d) Fuerza máxima y fuerza-velocidad
17. c) Resistencia
18. a) Velocidad de reacción
19. d) Resistencia
20. a) Aeróbica