

PARA SABER MAS... LA NATACIÓN.



La natación es un deporte que consiste en el desplazamiento de una persona en el agua, sin que ésta toque el suelo. Aunque los inicios de la natación se remontan a la prehistoria, la natación como deporte comenzó a principios del Siglo XIX en Gran Bretaña, con la National Swimming Society de

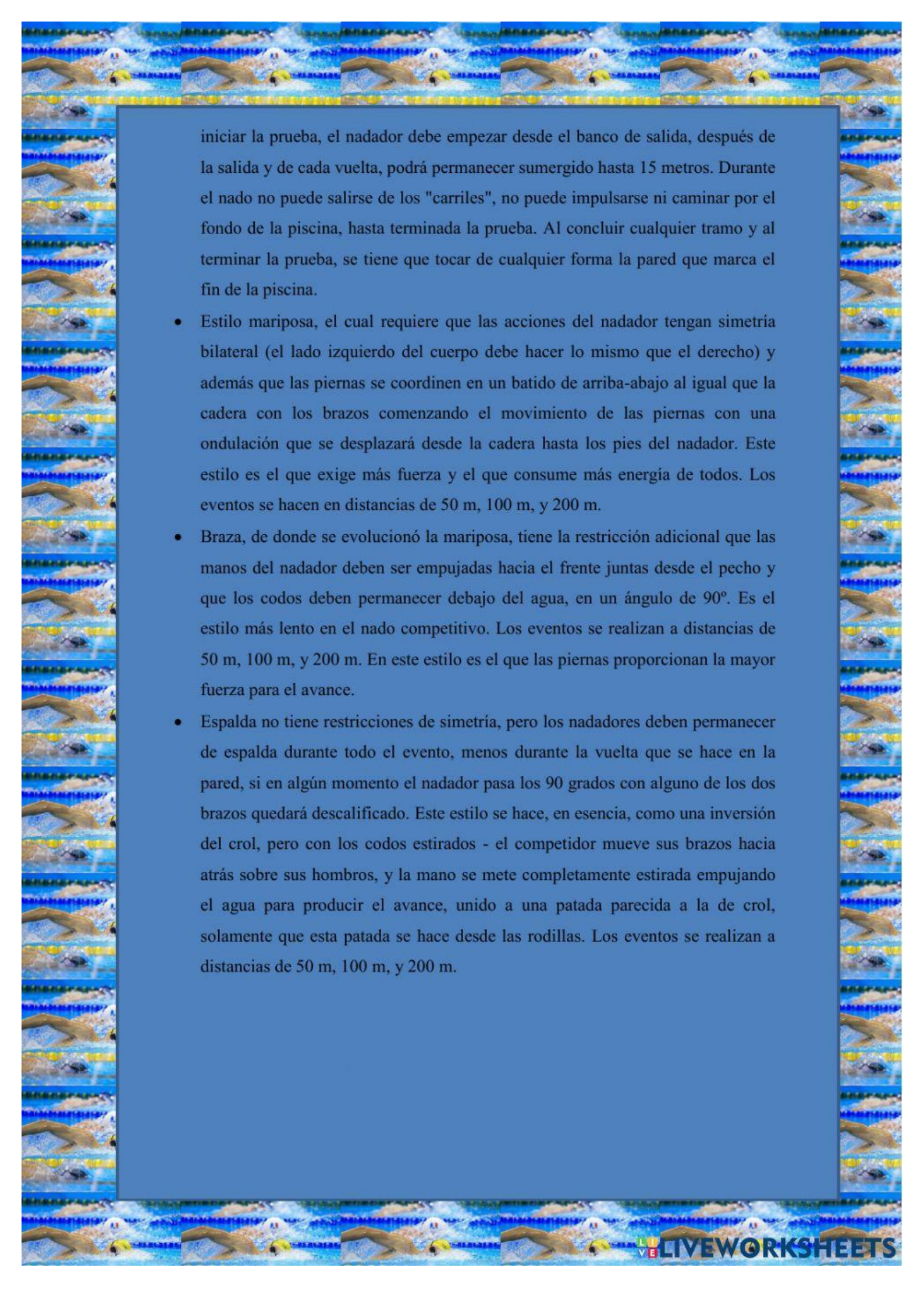
Londres, fundada en 1837. El primer

campeón mundial fue Tom Morris, quien ganó una carrera de una milla en el Támesis en 1869. Hacia finales del siglo XIX la natación de competición se estaba estableciendo también en Australia y Nueva Zelanda y varios países europeos habían creado ya federaciones. En los Estados Unidos los clubs de aficionados empezaron a celebrar competiciones en el año 1870. La natación pasó a ser parte de los primeros Juegos Olímpicos modernos de 1896 en Atenas en el caso de los hombres, y a partir de los de 1912 para las mujeres.

La natación puede practicarse en cualquier tipo de recinto de agua lo bastante grande como para permitir el libre movimiento y que no esté demasiado caliente o turbulenta. Las corrientes y mareas pueden resultar peligrosas, pero también representan un desafío para demostrar la fuerza y el valor de los nadadores, como se puede comprobar con los muchos intentos con éxito de cruzar el Canal de la Mancha.

En las competiciones Son cuatro los estilos de natación que se utilizan:

- Estilo Libre (crol) se refiere a que el nadador puede realizar el estilo que a él más le convenga. En Estilo Libre, las únicas reglas son: que en el momento de



iniciar la prueba, el nadador debe empezar desde el banco de salida, después de la salida y de cada vuelta, podrá permanecer sumergido hasta 15 metros. Durante el nado no puede salirse de los "carriles", no puede impulsarse ni caminar por el fondo de la piscina, hasta terminada la prueba. Al concluir cualquier tramo y al terminar la prueba, se tiene que tocar de cualquier forma la pared que marca el fin de la piscina.

- Estilo mariposa, el cual requiere que las acciones del nadador tengan simetría bilateral (el lado izquierdo del cuerpo debe hacer lo mismo que el derecho) y además que las piernas se coordinen en un batido de arriba-abajo al igual que la cadera con los brazos comenzando el movimiento de las piernas con una ondulación que se desplazará desde la cadera hasta los pies del nadador. Este estilo es el que exige más fuerza y el que consume más energía de todos. Los eventos se hacen en distancias de 50 m, 100 m, y 200 m.
- Braza, de donde se evolucionó la mariposa, tiene la restricción adicional que las manos del nadador deben ser empujadas hacia el frente juntas desde el pecho y que los codos deben permanecer debajo del agua, en un ángulo de 90°. Es el estilo más lento en el nado competitivo. Los eventos se realizan a distancias de 50 m, 100 m, y 200 m. En este estilo es el que las piernas proporcionan la mayor fuerza para el avance.
- Espalda no tiene restricciones de simetría, pero los nadadores deben permanecer de espalda durante todo el evento, menos durante la vuelta que se hace en la pared, si en algún momento el nadador pasa los 90 grados con alguno de los dos brazos quedará descalificado. Este estilo se hace, en esencia, como una inversión del crol, pero con los codos estirados - el competidor mueve sus brazos hacia atrás sobre sus hombros, y la mano se mete completamente estirada empujando el agua para producir el avance, unido a una patada parecida a la de crol, solamente que esta patada se hace desde las rodillas. Los eventos se realizan a distancias de 50 m, 100 m, y 200 m.



En España, una de las mejores nadadoras de la historia es la barcelonesa Mireia Belmonte. La nadadora de 31 años es campeona mundial, europea y olímpica en Río 2016 en la modalidad de 200 metros mariposa, además doble subcampeona olímpica en dos ocasiones.

Ha participado en cuatro Juegos Olímpicos. En los Juegos Olímpicos de Pekín 2008, donde debutó en citas olímpicas con 17 años hasta los Juegos Olímpicos de Tokio 2020. En la actualidad cuenta con un palmarés envidiable al poseer un total de 15 medallas de oro en piscina corta y más de una decena de medallas entre campeonatos europeos y mundiales de piscina larga y aguas abiertas.

1. Contesta a las siguientes preguntas.

- ¿En qué Olimpiadas se consideró la natación un deporte olímpico?
- ¿Cuáles son los estilos que se utilizan en natación?
- ¿Qué modalidad no tiene restricciones de simetría?
- ¿Cuáles fueron los primeros JJOO en los que participó Mireia Belmonte?

Si quieres saber más...

La natación, un deporte eficiente:

https://www.youtube.com/watch?v=gri41Ly_4SA

Reportaje sobre Mireia Belmonte:

<https://www.youtube.com/watch?v=TJszSd8JMh4>