

NATACIÓN

VÍCTOR POCHAT





Segundo deporte en participación en JJOO, y el que tiene más cantidad de mujeres



El máximo ganador es Michael Phelps con 28 medallas olímpicas (23 de oro) tras Río 2016



Combina reservas cardiovasculares, potencia muscular y técnica para el nado





Las piscinas olímpicas tienen 50 metros de largo y las piletas cortas justamente la mitad: 25 metros. Las pruebas llevan el nombre de la distancia a recorrer y del estilo con el que se lo hace.



El estilo **LIBRE** es el más veloz. Uno de los brazos del nadador se mueve en el aire con la palma hacia abajo (dispuesta a ingresar al agua) y el codo relajado, mientras el otro brazo avanza bajo el agua.



En el estilo **ESPALDA** se usan ambos brazos y la cabeza hacia arriba, mientras se flota sobre la espalda. La secuencia de movimientos es alternativa: un brazo en el aire con la palma de la mano saliendo afuera desde debajo de la pierna, mientras el otro impulsa el cuerpo en el agua.



En el estilo **PECHO** se flota boca abajo, con los brazos apuntando al frente y ejecutando siempre la misma secuencia. Se hace un círculo con los brazos, siempre debajo de la superficie del agua, se encogen las piernas, con las rodillas adentro y luego se estiran con un impulso al tiempo que los brazos vuelven al frente verticalmente.



En **MARIPOSA**, ambos brazos van juntos al frente por encima del agua y luego hacia atrás al mismo tiempo y bajo el agua. El movimiento es continuo y siempre va acompañado de un movimiento ondulante de las caderas, que nace al llevar para abajo la cabeza al momento de entrar al agua, y culmina con la patada: llamada delfín, es un movimiento descendente y brusco de los pies juntos.



En las pruebas llamadas **MEDLEY** se utilizan los 4 estilos en la distancia a cubrir, y cada uno de ellos tendrá la misma distancia. Si la prueba es de 200 metros, se corren 50 con cada estilo y siempre en el mismo orden.



Las **POSTAS** están compuesta por 4 integrantes, que deben esperar que el compañero toque la pared para poder salir. Se compiten en 8 carriles y las posiciones se modifican de acuerdo a la clasificación.

Aguas abiertas

Esta prueba es parte de los Juegos Olímpicos desde la edición de Beijing 2008 y se corre por 10 km. Al no existir las paredes, los nadadores no se pueden impulsar con los pies y sólo se permite tomar agua en momentos indicados.

Al no contar con andariveles se permite el contacto entre protagonistas, aunque hay sanciones en caso de que existan interferencias al adversario. Las sanciones contemplan amonestación y expulsión.

En las pruebas olímpicas participan hasta 25 nadadores (dos como máximo por cada país) y la llegada está marcada por boyas.

EQUIPAMIENTO Y ESCENARIOS



La indumentaria consta de antiparras, gorra y traje de baño. También se debe llevar un microchip durante la carrera

La piscina olímpica tiene 50 metros de largo por 25 de ancho y dos de profundidad. Además, se divide en 10 andariveles

Cuentan con un sistema de señales de diversos colores que indican la distancia



Los Juegos Olímpicos modernos comenzaron en Atenas 1896 y allí la natación se disputó en ríos, algo complicado por las bajas temperaturas.



Londres 1908 marcó un antes y un después en las competencias de este deporte, ya que por primera vez la cita olímpica tuvo lugar en una piscina.



Otro de los cambios fueron los trajes de baño. Comenzaron utilizándose trajes enteros, hasta llegar a nuestros días con pequeños trajes de nylon o lycra.