

LA NATACION



PRESENTADO POR:

OMAR STIVEN ALVAREZ TELLO
JESUS ANGEL POLANIA ENDO
DAVID SANTIAGO RODRIGUEZ LUGO

QUÉ ES LA NATACIÓN

La natación es una disciplina deportiva que consiste en desplazarse en el agua mediante el uso coordinado de brazos y piernas, aplicando diferentes técnicas o estilos. Es considerada uno de los deportes más completos, ya que fortalece todo el cuerpo.



HISTORIA DE LA NATACION

Los orígenes de la natación se remontan a las pinturas rupestres halladas en Egipto y Europa, que datan de hace más de 7.000 años.

En el siglo XIX cuando la natación se “corporativizó” como deporte: en 1837 se abrió en Londres el primero de muchos clubes organizados y, en 1908, nació la Fédération Internationale de Natation (FINA), estableciendo las reglas maestras que hoy regulan cada brazada en piscina y aguas abiertas.





TECNICAS

Las técnicas en natación incluyen todo lo relacionado con la postura, la respiración, el movimiento de brazos y piernas. Son un conjunto de movimientos coordinados y eficientes que permiten al nadador desplazarse en el agua con el menor esfuerzo y la mayor velocidad posible.

En la natación existen cuatro técnicas principales, también llamadas estilos, y estas son:

1. Crol o estilo libre.
2. Espalda.
3. B raza o pecho
4. Mariposa.

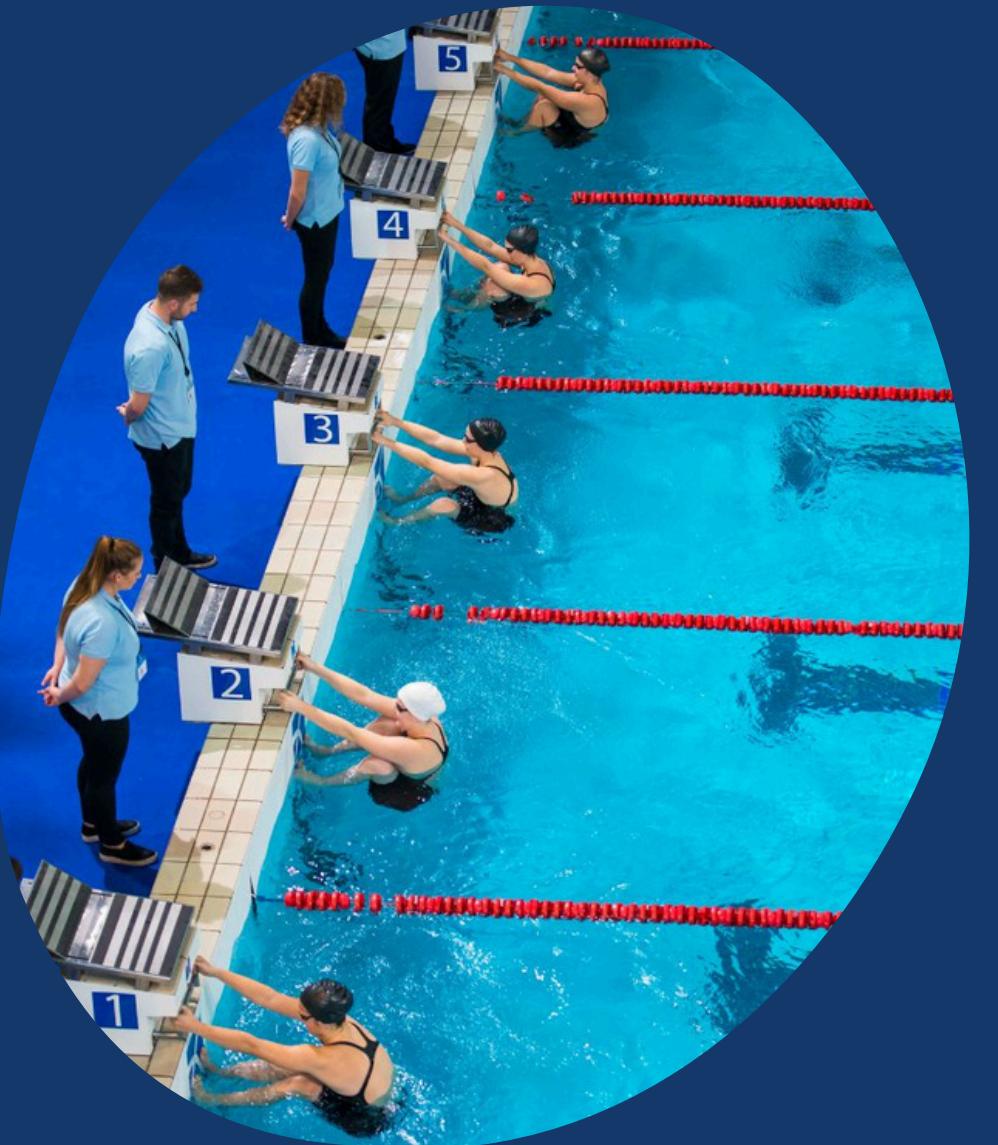
MODALIDADES DE COMPETENCIAS

Desde sprints explosivos hasta maratones acuáticos, la natación ofrece modalidades para todo perfil atlético.

En piscina destacan eventos individuales como: 50 metros - 100 metros - 200 metros - 400 metros, etc.

Y relevos 4x100 metros o 4x200 metros.

En aguas abiertas se compite en 5 km, 10 km y hasta 25 km.



Además de aquellas, también existen:

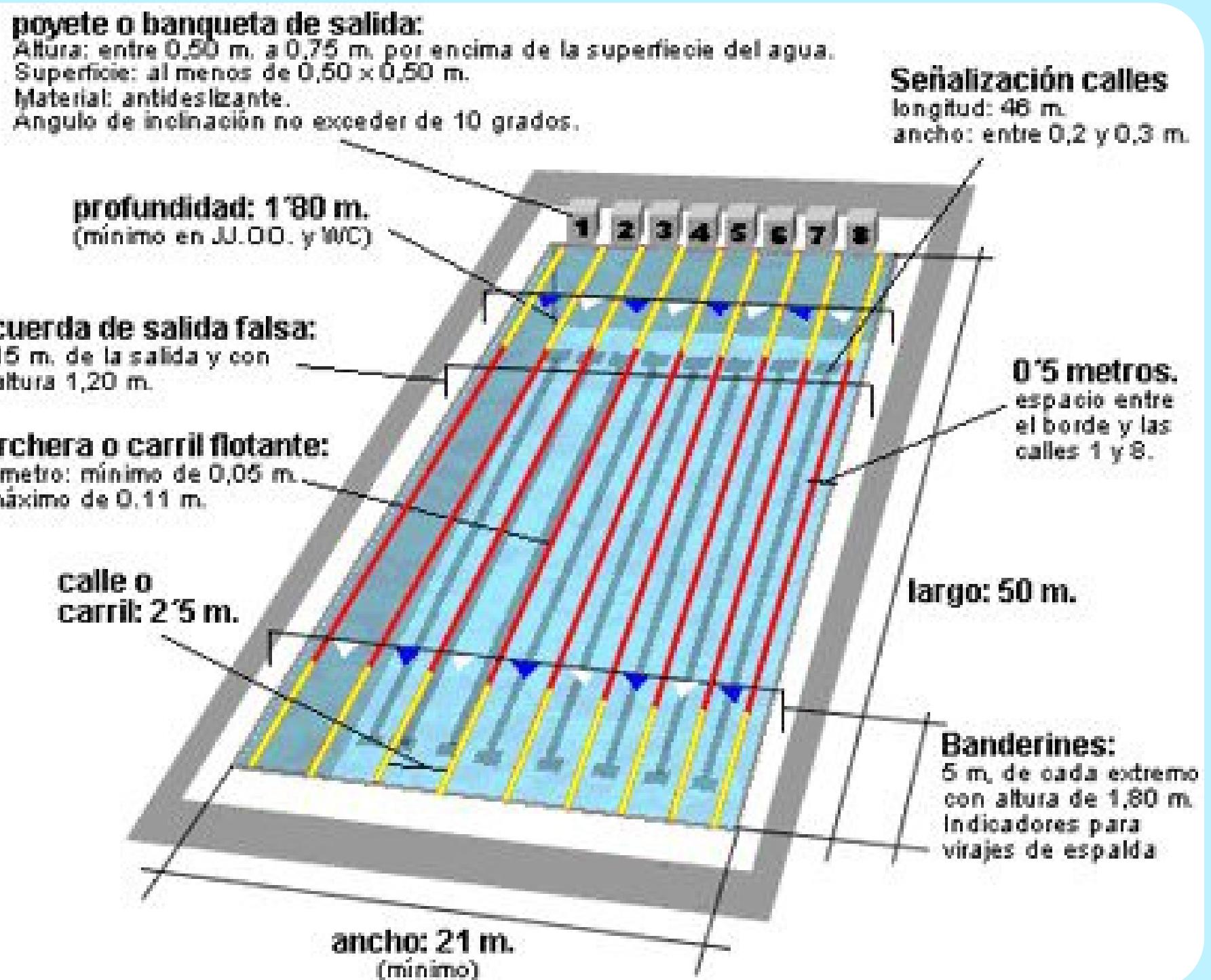
Natación artística (antes llamada nado sincronizado)

Natación paralímpica y Polo acuático.

Cada una tiene reglas y características propias.

ESCENARIO DEPORTIVO

En la natación se incluye infraestructura de dos principales tipos: piscinas semiolímpicas de 25 m (corta) y olímpicas de 50 m (larga), con regulaciones de temperatura, profundidad y calidad de agua estandarizadas por FINA. A esto se suman centros de alto rendimiento, con circuitos de análisis de tiempo y farmacología deportiva bajo control antidopaje.



REGLAS

Cada estilo tiene reglas específicas de viraje y nado subacuático. Por ejemplo, en mariposa y braza se requiere tocar la pared con ambas manos simultáneamente; en espalda, la transición a viraje de delfín queda restringida a los primeros 15 m bajo el agua. El exceso en la fase subacuática o un viraje impreciso conlleva “descalificación instantánea” (DQ).

No obstante, algunas reglas generales del deporte son:

- Respetar el orden y el tiempo de partida
- Tomar siempre la posición correcta de salida.
- Una vez finalizada la carrera, el nadador debe de permanecer en el agua con la espalda contra la pared.
- El nadador debe de contar con la indumentaria necesaria.
- Independientemente del estilo, las manos deberán impulsar el movimiento al iniciar.



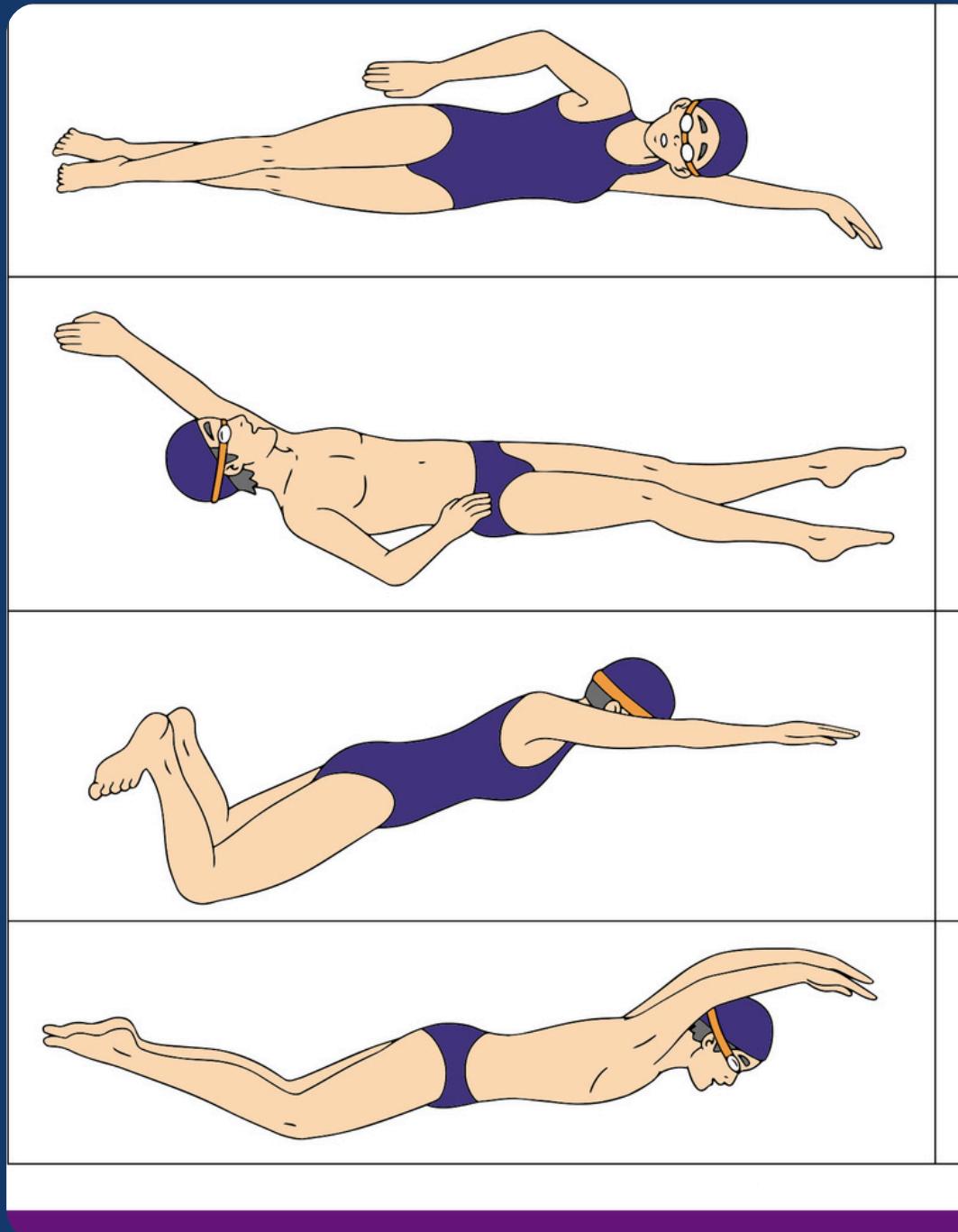
ESTILOS

1. CROL O LIBRE

Avanza boca abajo con brazadas alternadas en forma de molinete y una patada constante desde la cadera.

3. PECHO

Los brazos se abren en semicírculo bajo el agua mientras las piernas ejecutan una patada de rana.



2. ESPALDA

El nadador se desplaza boca arriba con movimientos alternados de brazos hacia atrás y una patada oscilante similar al crol.

4. MARIPOSA

Es el estilo más exigente físicamente, con un movimiento simultáneo de ambos brazos en forma de "Y" y una potente patada de delfín.



A swimmer is performing the butterfly stroke in a swimming pool. The swimmer's arms are extended forward, and their head is above water. The background shows the blue water of the pool and the lane lines.

LOS CUATRO ESTILOS DE LA NATACIÓN

MATERIAL

Para practicar la natación correctamente a nivel competitivo o recreativo es necesario contar con un equipamiento específico que garantice seguridad, comodidad y eficiencia en el agua.

- Básico: traje de baño para hombre tipo jammer o brief, y en las mujeres un enterizo, sin mangas y espalda descubierta , además de gorro y gafas para hidrodinámica y visibilidad.
- Competición: trajes de poliuretano de compresión para optimizar flotabilidad y reducir fricción.
- Entrenamiento: palas de mano, aletas y pull buoy para aislar patrones de movimiento y fortalecer grupos musculares.
- Homologación FINA: control de estándares de calidad y equidad.



MAYORES EXPONENTES

Atletas que redefinieron marcas y popularizaron la natación en nivel mundial:

Michael Phelps (EE. UU.): 28 oros olímpicos y multiples records mundiales.

César Cielo: rey del sprint en 50 m libre; marca regional y mundial.

Katie Ledecky: líder de mediodfondo y fondo, con tiempos benchmark inalcanzables para la competencia.



Atletas colombianos destacables:

Jorge Mario Murillo - "Trucha": Es el nadador colombiano con más títulos en competencias FINA en estilo pecho.

Isabella Arcila: Récords nacionales en 50 m y 100 m libre y espalda.

Nelson Crispín (paranatación): Es uno de los deportistas más condecorados de Colombia en cualquier disciplina.



FINA
WATER IS OUR WORLD

FEDERACION QUE LO RIGE



La Fédération Internationale de Natation (FINA), fundada en 1908, actúa como órgano rector global, desarrollando normativa, calendario de competencias y homologación de récords. En Colombia, es la Federación Colombiana de Natación (FECNA), que implementa las directrices de FINA a nivel nacional, certifica oficiales y coordina selecciones.

GRACIAS