

## Tria el teu estil de natació

Autora: Annabel Vargas, Llicenciada en CAFE – desembre de 2009

---



Si volem que la natació sigui una de les nostres modalitats esportives, cal que coneguem una sèrie de qüestions per poder gaudir dels seus beneficis. Una de les primeres podria ser quin estil ens convé més...

L'estil crol, el més ràpid, és fàcil d'aprendre de forma bàsica i presenta una bona posició hidrodinàmica. Per contra, la coordinació de la respiració amb la braçada sol ser difícil. Per cert, una recomanació: respireu pels dos costats, cada 3 braçades, ja que si respirem sempre pel mateix es pot arribar a generar una descompensació de columna.

L'estil braça, el més lent, és agradable, tranquil i còmode, sobretot per al públic adult, que el fan de forma rudimentària. Té aspectes positius: les possibilitats d'orientació i de respiració són bones, els moviments simètrics de braços són fàcils de controlar... Per contra, l'acció de cames és difícil i requereix una bona coordinació de moviments. Les persones que presentin problemes de genoll o d'esquena han d'anar amb compte ja que genera impacte en meniscos i lligaments del genoll i augmenta la tensió de la columna lumbar (lordosi).

L'estil esquena és l'únic en el qual la cara mai queda submergida. Per això, la respiració no presenta dificultats, tot i que cal coordinar-la igualment amb els moviments per evitar la fatiga. L'acció de les cames i dels braços tampoc genera problemes per executar-la de forma bàsica. Per contra, la posició dorsal fa que l'orientació (vista i oïda) sigui difícil i calgui una bona mobilitat articular de braços. Si la piscina està molt plena, millor no utilitzar-lo. A més, es pot adoptar fàcilment una posició poc hidrodinàmica.

L'estil papallona, el segon més ràpid, ofereix similituds amb el crol ja que utilitza una batuda de dofí, similar a una batuda de crol doble, i l'acció de braços es pot descriure com una acció simultània de braços de crol. Tot i les semblances, és més complex perquè requereix uns nivells de força, coordinació i mobilitat articular més elevats. Per això, no és adequat per a persones que s'inicien. Existeix el mite, i és ben cert, que és el més complicat de tots, i més si es vol fer de forma correcta. Ara bé, si es té un bon domini del medi i un bon nivell de condició física, endavant... aprendre'l és tot un repte!

Us hem fet quatre pinzellades sobre les formes més eficaces de nedar. Si necessiteu més informació adreceu-vos al servei d'assessorament esportiu de la Piscina de Roses.