

# Estilo braza

El **estilo brazada** (brazada de pecho) o **estilo pecho** es un estilo natatorio. En este estilo, el nadador flota boca abajo, con los brazos apuntando al frente, las palmas vueltas, y ejecuta la siguiente secuencia de movimientos horizontales: se abren los brazos hacia atrás hasta quedar en línea con los hombros, siempre encima o debajo de la superficie del agua. Se encogen las piernas para aproximarlas al cuerpo, con las rodillas y los dedos de los pies hacia afuera, y luego se estiran con un impulso al tiempo que los brazos vuelven al punto de partida, momento en el cual comienza de nuevo todo el ciclo. El nadador exhala debajo del agua. Las brazadas deben ser laterales, no verticales.

La **braza** se nada sobre el pecho y es el estilo natatorio recreativo más popular debido a su estabilidad y a la posibilidad de mantener la cabeza fuera del agua todo el tiempo. En la mayoría de las clases de natación los principiantes aprenden primero la braza o el crol (crol frontal ó crawl).

Velocidad y ergonomía

El pecho es el más lento de los cuatro estilos oficiales en la natación competitiva. Los nadadores más rápidos pueden nadar la braza a una velocidad aproximada de 1,67 metros por segundo.

El nado de pecho requiere más fuerza y energía que cualquier otro estilo, incluyendo la mariposa. Además, el pecho requiere un mayor uso de los músculos de las piernas que el resto de los estilos.

Técnica

El pecho empieza con el nadador tumbado sobre el agua boca abajo, con los brazos extendidos hacia adelante y las piernas extendidas hacia atrás.

## Movimiento de los brazos

Los brazos se abren hacia atrás hasta quedar en línea con los hombros, y se hace fuerza hacia atrás produciendo el avance.

## Movimiento de las piernas

El pecho también puede nadarse con la patada de delfín de la mariposa, aunque esto viola las reglas que establece la FINA. De todos modos, se permite una patada en la salida y en el viraje, teniendo en cuenta que es parte del movimiento natural del cuerpo.

## Respiración

Hay que respirar con la boca sacando la cabeza en cada turno de la brazada.

## **Movimiento del cuerpo**

### **Salida**

La patada de mariposa hacia abajo ya está permitida en la MCSL (Montgomery County Swim League; o Liga de Natación del Condado de Montgomery, en Maryland, EEUU).

La salida de pecho o brazaes sobre una plataforma y se estira el cuerpo (45°) entrando al agua a través de un agujero imaginario creado por las manos. Al entrar al agua cambia la posición del cuerpo llevando las manos a las piernas y haciendo al tiempo una ondulación, luego se hace un estilo braza bajo el agua. Todos estos movimientos se realizan mientras el cuerpo se dirige hacia la superficie (el cuerpo esta a 45° en dirección a la superficie).

### **Viraje y llegada**

Cuando el nadador llega a la pared, toca con las dos manos al tiempo y se voltea de medio lado, haciendo posición de flecha para sumergirse de nuevo en el agua, y hacer la doble deslizada que se hizo al principio de la prueba.

En la llegada se toca con las dos manos al tiempo obligatoriamente. (si no se toca con las dos manos al tiempo el nadador puede ser descalificado) Puede ser bajo la superficie, a la altura de la superficie o arriba de la superficie.

### **Estilos de pecho**

Los tres estilos de pecho que se ven hoy son el convencional (plano), el ondulante y el ondulado. El estilo ondulante lo nadan generalmente chicas muy flexibles, y pocos Masters tienen la flexibilidad para practicarlo. El estilo ondulado, nadado y hecho famoso por Mike Barrowman cuando batió un record del mundo usándolo, es ahora nadado generalmente por nadadores olímpicos, aunque generalmente es rechazado por los nadadores australianos.

A propósito, el movimiento ondulado no debería ser sobre enfatizado y el nadador sólo debe levantarse hasta que el agua alcance sus bíceps, en vez de hacer elevar su torso entero por encima del agua, gastando una gran cantidad de energía.