

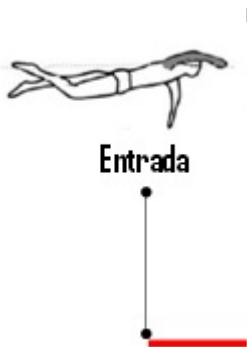
Guía de Brazada - Estilo Crol

Este material está diseñado para adultos aprendices que desean mejorar su técnica de natación. A través de un lenguaje claro y ejemplos visuales, podrás identificar las fases del movimiento, comprender su coordinación con la respiración y fortalecer tu confianza en el agua.

Fases de la brazada

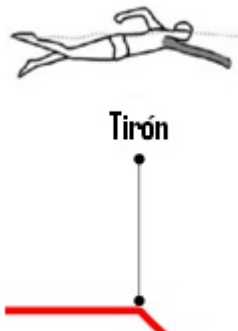
Fase 1: Entrada y extensión

El brazo se extiende hacia adelante con la palma ligeramente inclinada hacia afuera.



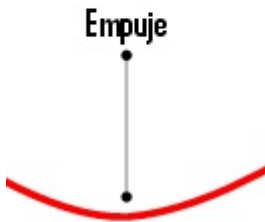
Fase 2: Tirón

La mano descende y empuja el agua hacia atrás con el codo alto.



Fase 3: Empuje

El brazo termina su movimiento hacia atrás, generando propulsión.



Fase 4: Recobro

El brazo sale del agua relajado, regresando al frente por encima de la superficie.

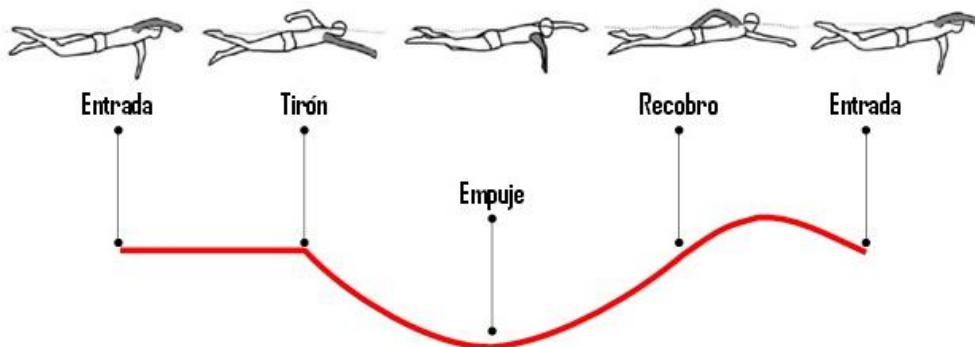
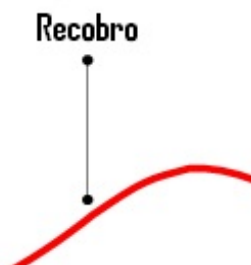


Figura 4. Esquema de la secuencia temporal de las fases de la acción de brazos en crol.
Adaptado de Chollet y col. (2000).

Errores frecuentes

1. Exceso de tensión en hombros o cuello.

2. Falta de sincronización con la respiración.
3. Movimientos bruscos o fuera del eje corporal.
4. Ingreso incorrecto de la mano al agua.

Consejos y motivación

1. Respira de forma lateral y alterna cada tres brazadas para mantener equilibrio.
2. Enfócate en la fluidez, no en la fuerza.
3. Siente el agua más que pelear con ella.

Referencias:

Triatletas en Red. (s. f.). *Entrenamiento básico de la técnica de crol (imagen)* [Imagen]. Triatletas en Red. <https://triatletasenred.sport.es/wp-content/uploads/AO-F4.jpg>