

Contenido

Introducción	7
Capítulo I. Historia de las técnicas de la natación	9
Técnica libre o crol	11
Técnica de espalda o crol de espalda	13
Técnica de pecho o braza	14
Técnica de mariposa	15
Capítulo II. Cualidades básicas	17
Objetivos de la formación básica	18
Cualidad básica sumersión	19
Cualidad básica saltos	20
Cualidad básica flotación	22
Cualidad básica locomoción	23
Cualidad básica respiración	25
Capítulo III. Metodología para la enseñanza de las técnicas de nado	27
Técnica de libre o crol	27
Técnica de espalda	32
Técnica de pecho	37
Técnica de mariposa	42
Capítulo IV. Errores frecuentes y correcciones en la técnica libre	47
Posición del cuerpo	47

Errores frecuentes y correcciones en la técnica de pecho	49
Errores frecuentes y correcciones en la técnica de mariposa	51
Vueltas y salidas	52
Vueltas y salidas en el estilo pecho y mariposa	57
Vueltas de combinado individual (C.I)	60
 Capítulo V. Reglamento de las cuatro técnicas de nado	65
La salida	65
Nado estilo libre	66
Nado estilo espalda	66
Nado estilo pecho	67
Nado estilo mariposa	68
Nado combinado	69
La carrera	69
Registro de tiempo	71
Records mundiales	73
 Bibliografía	 75