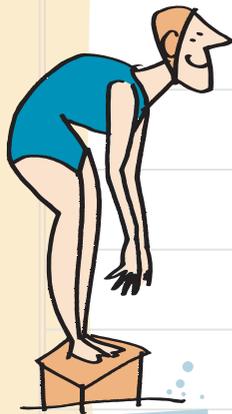


NATACION



La natación es un deporte de agua en el que se compite individualmente o por equipos. Los nadadores compiten en pruebas, y el primer deportista o equipo de relevos que cubre una distancia determinada utilizando un tipo de brazada específico gana la prueba. Es un deporte en el que la resistencia y la buena forma física son claves para el éxito. Hay pruebas en cada uno de los siguientes estilos: braza, mariposa, espalda y libre (crawl).

 Para registrar los tiempos de los competidores y juzgar el orden de llegada se emplean equipos electrónicos. Se cronometran hasta las centésimas de segundo.

 Los hombres llevan bañadores y las mujeres bañadores de una pieza, abiertos sólo por la espalda. Si se desea se pueden llevar gafas y gorros de baño.

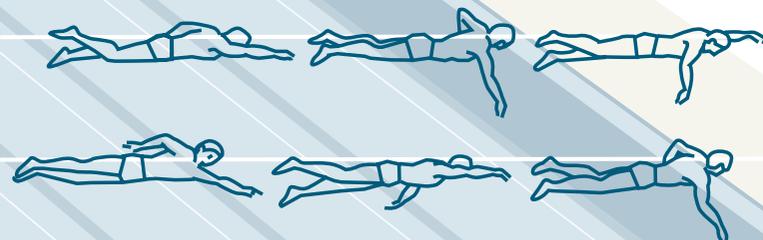
HISTORIA

En las civilizaciones antiguas era parte importante del entrenamiento de los soldados. Sin embargo, en la Edad Media, por miedo a que la natación al aire libre extendiera las enfermedades, apenas se practicaba. La natación competitiva moderna empezó en el siglo XIX. Es considerada deporte olímpico desde 1896 y femenino desde 1912.

ESTILOS

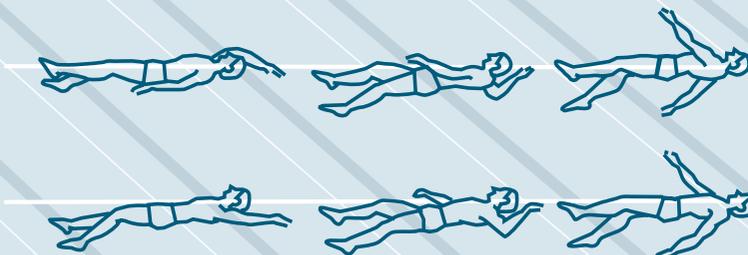
Crawl

Es el estilo más rápido, utilizado en las pruebas de estilo libre. El nadador sube y baja las piernas desde la cadera. Mueve los brazos y las piernas alternativamente. Mantiene el cuerpo lo más recto y lo más plano posible.



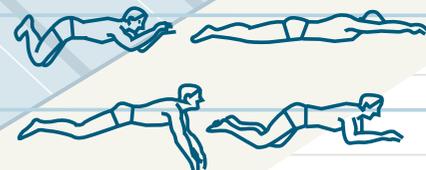
Espalda

Es el único estilo que tiene la salida dentro del agua. Los brazos se mueven alternativamente como un molino. El cuerpo se mantiene lo más recto posible.



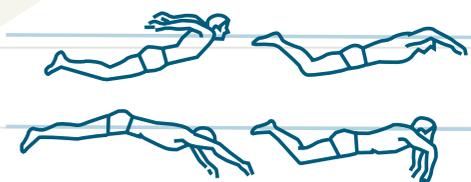
Braza

Es el estilo más lento. Los brazos y las piernas no salen del agua. Los brazos se mueven paralelamente con un movimiento circular desde una posición estirada hacia fuera y pasando por debajo de la barbilla. Las piernas se flexionan y estiran simultáneamente.



Mariposa

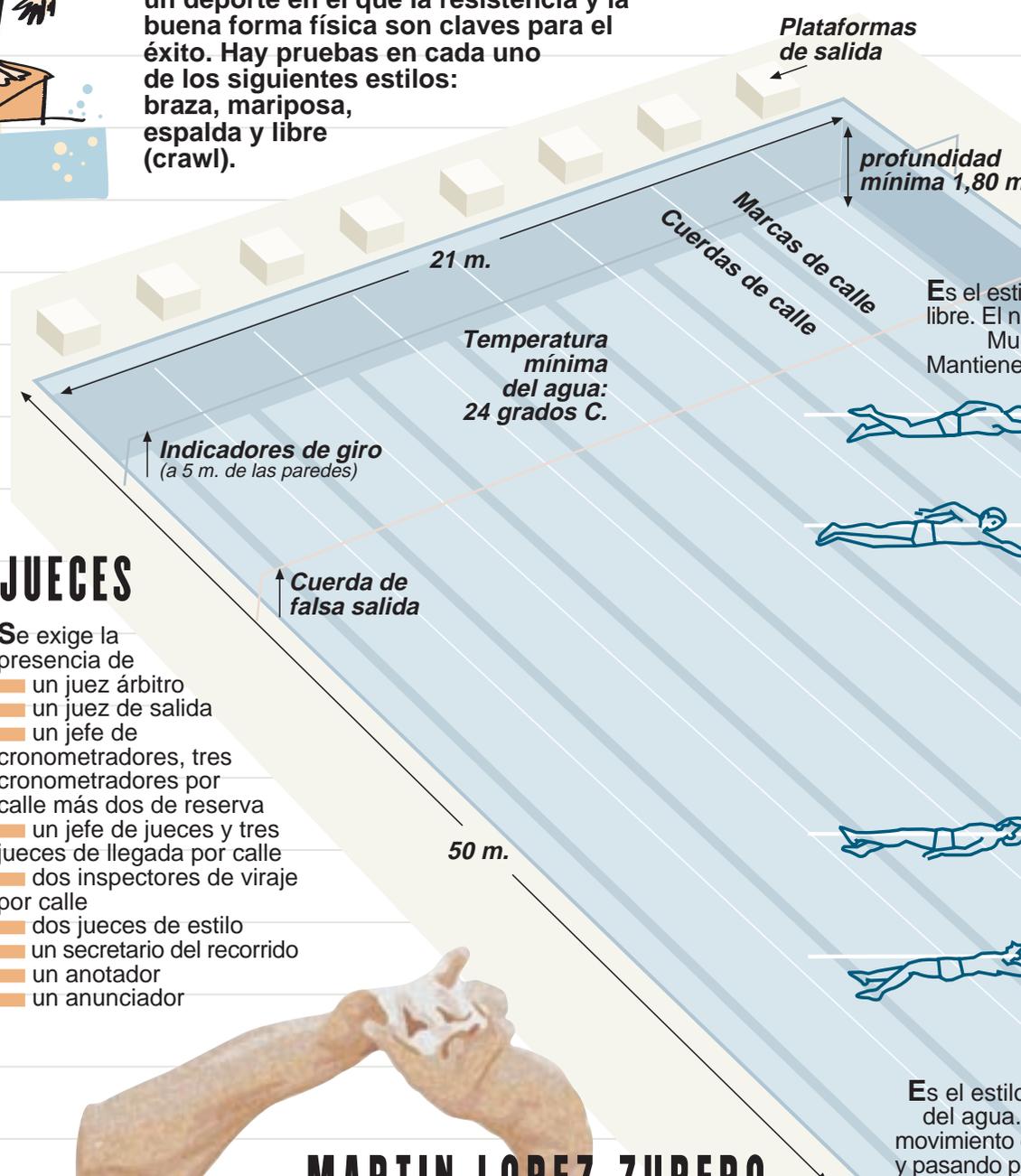
Al igual que braza, tiene un movimiento simétrico. Con un fuerte movimiento paralelo de los brazos, el nadador sale por encima de la superficie. Las piernas se mueven de arriba abajo como la cola de un delfín.



JUECES

Se exige la presencia de

-  un juez árbitro
-  un juez de salida
-  un jefe de cronometradores, tres cronometradores por calle más dos de reserva
-  un jefe de jueces y tres jueces de llegada por calle
-  dos inspectores de viraje por calle
-  dos jueces de estilo
-  un secretario del recorrido
-  un anotador
-  un anunciador



MARTIN LOPEZ ZUBERO

El mejor nadador de la historia del deporte español nació en la localidad estadounidense de Jacksonville (posee doble nacionalidad: española y americana) en 1969. Su currículo es digno de los más grandes. Lo ha ganado todo: campeón olímpico en Barcelona 92, del mundo en Perth 91 y Roma 94, y de Europa en Bonn 89, Atenas 91 (por partida doble en 100 y 200 espalda), Sheffield 93 y Sevilla 97. Además de otras dos platas europeas y otra plata y un bronce en mundiales. En los JJOO de Atlanta no consiguió buenos resultados. Los problemas de espalda le impidieron rendir al máximo. Ahora está en el aire su continuidad en la alta competición. Martín nada 20 kilómetros diarios y dedica su tiempo libre a ver partidos universitarios o a escuchar música de Metallica, su grupo favorito.

