

Guía completa de entrenamiento de natación para principiantes: técnicas básicas, consejos y ejercicios

¿Estás interesado en aprender a nadar? En esta guía completa de entrenamiento de natación para principiantes, encontrarás técnicas básicas, consejos y ejercicios para comenzar en el mundo de la natación. Ya sea que quieras aprender a nadar por diversión, ejercicio o para competir, esta guía te proporcionará los conocimientos necesarios para comenzar tu entrenamiento.

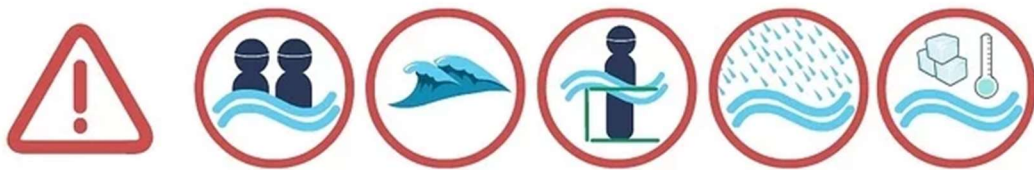
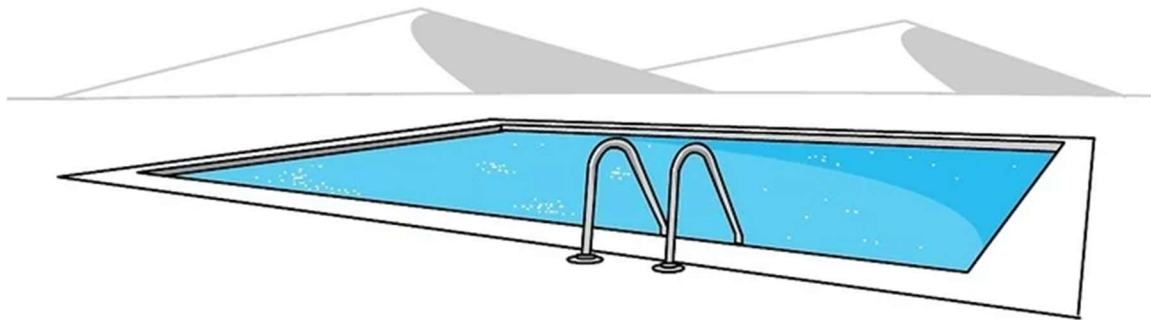
Cómo aprender a nadar

Coescrito por [Brad Hurvitz](#)

Aprender a nadar puede asustarte si no sabes lo que haces. Sin embargo, no deberás preocuparte, ya que hay medidas que puedes adoptar para lograr que esto luzca menos abrumador. Una vez que domines esta habilidad, podrás nadar con mucha facilidad.

Parte 1

Sentirte cómodo en el agua



wikiHow

1

Deja ir tu miedo. Muchísimas personas posponen el aprender a nadar porque tienen miedo de ahogarse. Aunque los ahogamientos sí ocurren, la mayoría de ellos pudieron haber sido prevenidos con unas pocas y simples medidas de seguridad. Sigue estas

instrucciones cuando estés nadando y las posibilidades de ahogarte disminuirán dramáticamente:[1]

- No nades solo. Siempre sal a nadar con por lo menos una persona que tenga mejores habilidades en el agua que tú, si no, hazlo con varias personas a tu alrededor. Un área con salvavidas suele ser el mejor lugar para nadar.
- No empieces a nadar en agua con corriente. Si vas a aprender a nadar en el océano o en un río, necesitarás estar más al pendiente del movimiento del agua. Si tienes que aprender a nadar de esta manera, procura asegurarte de estar con alguien que sepa lo que hace; asegúrate de leer el paso sobre cómo salir de una contracorriente o un río que corre rápidamente (hacia abajo).
- Quédate dentro de la profundidad que puedas manejar. Cuando vas a aprender a nadar, no debes aventurarte a estar en agua demasiado profunda. De esa manera, si algo sale mal, simplemente puedes pararte y respirar. También, si quieres estar en una parte un poco más profunda, puedes quedarte cerca de la orilla de la piscina.
- Procura evitar nadar cuando haya mal clima. Si ves una tormenta aproximándose, sal del agua.
- No nades en agua que esté demasiado fría. El mover tus extremidades para nadar puede ser muy difícil, sobretodo si estás en agua fría.

2

Acostúmbrate a flotar. Cuando estés en el agua, sujétate de un lado de la piscina o estanque u deja que tus piernas floten detrás de ti; si las dejas, deben flotar fácilmente. No obstante, a algunas personas les gusta hundirse hacia el fondo mientras la parte superior del su cuerpo flota. No te preocupes; tan solo vuelve a probar el método. Practica hacer esto con tu estómago y tu espalda, hasta que te sientas cómodo dejando que la mitad de tu cuerpo flote.[2]

- Procura flotar de espaldas o sobre tu estómago tan pronto como puedas. Puede ser que te sientas raro al tener agua alrededor de tus oídos mientras tu nariz y boca están al aire, pero no te preocupes porque te acostumbrarás. Para tener un estabilidad extra, abre tus brazos en ángulo

recto para que tu cuerpo forme una "T". Tienes que concentrarte en que tus piernas no se hundan, deberán estar en la superficie del agua alineadas con tu cuerpo para que no te hundas

3

No entres en pánico. Recuerda siempre que tienes un recurso si no puedes manejar la profundidad o simplemente no puedes mover tus extremidades, recuerda que puedes flotar de espaldas. No te agites tu cuerpo ni empieces a respirar rápidamente si no puedes nadar; simplemente ponte sobre tu espalda tan derecho como puedas y deja que el agua te cargue mientras vuelvas a recuperar la compostura.[3]

4

Practica exhalar debajo del agua. Aunque estés aún en agua no tan profunda, inhala profundamente y sumerge tu cara. Lentamente exhala por tu nariz hasta que no tengas aire, luego saca tu cara del agua. Las burbujas deberán salir. También puedes exhalar por la boca, pero por lo general con burbujas grandes hasta que finalmente puedas expulsar una corriente de las mismas.[4]

- Si te sientes incómodo exhalando por tu nariz, puedes sostener el aire cerrando tu nariz con la mano o puedes usar una pinza para la nariz y exhalar por la boca.

5

Usa gafas protectoras (opcional). El usar gafas protectoras puede hacerte sentir más cómodo abriendo los ojos bajo el agua puede permitirte ver claramente. Busca un par de gafas protectoras con círculos esponjosos alrededor de los ojos y sumérgete en el agua; este tipo de gafas protectoras se quedarán pegados en tu piel. Ajusta la cinta detrás de tu cabeza para que los gafas protectoras queden a tu medida.[5]

1

Practica patear con tus piernas. Ya sea que estés flotando de espaldas o aún estés agarrado de un lado de la piscina, puedes practicar cómo patear. (Para ver qué tan lejos puede llevarte una patada, practica usando una tabla flotadora; esto te permite enfocarte en la técnica de pateo sin preocuparte por mantener la cabeza fuera del agua).[\[6\]](#)

- Intenta patear. Pon tu pies en punta como una bailarina, deja tus piernas casi rectas y alterna las piernas al dar pequeñas patadas. Debes sentir mayor flexión en tus tobillos.
- Intenta la patada de braza. Mantén tus piernas juntas desde las caderas hasta las rodillas y desde las rodillas hasta los tobillos. Dobla las rodillas hasta que las espinillas o canillas vayan hacia enfrente en un ángulo de 90 grado; luego rápidamente separa tus espinillas y muévelas de manera circular, manteniendo tus muslos juntos todo el tiempo. (Esto es, traza medio círculo con cada pierna, moviendo tu pierna derecha hacia la derecha y la pierna izquierda hacia la izquierda). Vuelve a juntar tus espinillas cuando termines de trazar el círculo y levántalas nuevamente para reiniciar el pateo.
- Intenta realizar una [patada giratoria, de waterpolo o "eggbeater"](#). Esta patada se usa comúnmente para [flotar en el agua](#) y mantenerte en una posición vertical con tu cabeza y hombros fuera del agua. Inicia con tus rodillas dobladas y tus piernas ligeramente separadas, un poco más del ancho de tus caderas. Pedalea cada pierna como lo harías en una bicicleta, solo que hazlo en direcciones opuestas: mientras que una pierna pedalea hacia adelante, la otra debe pedalear hacia atrás. Esto necesita un poco de práctica para poder acostumbrarte, pero es muy útil para descansar cuando tus pies no pueden tocar el fondo.

2

Aprende cómo hacer el nado de crol. Este estilo de natación es uno de los mejores que puedes aprender como principiante; te ayudará a moverte rápidamente. A continuación se describen los pasos para realizarlo:[7]

- **Primero intenta dar una brazada hacia atrás.** Flota con el cuerpo derecho sobre tu espalda y patalea con tus piernas. Con tus brazos, haz el movimiento de crol, levantando un brazo en el aire y manteniéndolo derecho al regresar al agua y junto a tu cabeza. Una vez que esté bajo el agua, dobla el brazo para volver a la posición recta en tu costado, luego repite. Alterna los brazos al nadar y trata de mantener tus dedos juntos y tu manos tan derechas como sea posible.
- Intenta **dar brazadas hacia adelante (a esta técnica también se le conoce como estilo libre o crol americano).** Flotando sobre tu estómago, patalea con tus piernas y usa tus brazos para hacer el movimiento de crol hacia adelante. Saca uno de los brazos del agua para que pueda ir hacia adelante, luego bájalo y con tu mano en forma de cuchara, empuja el agua detrás de ti. Alterna los brazos. Para respirar, voltea tu cabeza hacia un lado debajo del brazo que ejecutando el movimiento de crol; hazlo levantándolo lo suficiente para que puedas respirar. Inhala bajo el mismo brazo todo el tiempo para que puedas respirar cada dos brazadas.

3

Flota en el agua de manera vertical. Esta técnica puede ayudarte a tomar aire y mantener la cabeza fuera sin estar nadando. Realiza el nado de waterpolo o eggbeater que se mencionó anteriormente y usa tus manos para mantener tu equilibrio “remando”; mantén tus antebrazos derecho en el agua e imagina que son cuchillos de mantequilla esparciendo mantequilla en un pan tostado. Mueve un brazo en el sentido de las manecillas del reloj y el otro brazo al sentido contrario.[8]

4

Usa tus brazos para emerger del fondo. Si estás debajo del agua y quieres salir, usa tus brazos para impulsarte. Ponlos derechos por encima de tu cabeza y rápidamente bájalos hacia los lados. Esto debe empujarte unos pocos pies hacia arriba. Repite hasta que salgas a la superficie.

Parte 3

Aprende técnicas avanzadas

Descargar el PDF

1

Intenta realizar algunas brazadas más avanzadas. Una vez que te sientas más cómodo con el agua, pueden empezar a aprender nuevas brazadas que te moverán más rápidamente usando menos energía. Algunas de éstas son:

- Brazada de delfín
- [Brazada de mariposa](#)
- [Nado de pecho](#)
- [Brazada de lado](#)
- Intenta hacer el nado libre

CONSEJO DE ESPECIALISTA



ALAN FANG

Exnadador competitivo

¿Te interesa la natación competitiva? Alan Fang, exnadador competitivo, comenta: "Si quieres ser uno de los mejores, comienza lo antes posible y luego practica constantemente. Uno de mis antiguos entrenadores solía decir 'Si no nadas por un día, tu progreso se

retrasará dos días, pero si no nadas por una semana, deberás comenzar de nuevo'. Esta es una exageración, obviamente, pero es cierto hasta cierto punto. No obstante, si solo quieres nadar por diversión o por supervivencia, esa constancia no es tan importante".

2

Intenta realizar clavados. Los clavados pueden ser una manera divertida de sumergirte en el agua y empezar una brazada. Empieza con un clavado básico y continúa con otros más complicados como el clavado de cabeza, clavado hacia atrás y clavado giratorio.^[9]

- ***Asegúrate de el agua siempre sea lo suficientemente profunda para poder realizar el clavado.*** Por lo menos el agua debe tener de 2.7 a 3 metros (9 a 10 pies) de profundidad; si eres una persona alta, debe tener por lo menos de 3.35 a 3.65 metros (11 a 12 pies) de profundidad.

Parte 4

Prepárate para enfrentar situaciones inesperadas

Descargar el PDF

1

Conoce cómo salir de una corriente de resaca. Si vas a nadar en el océano, puede ser que caigas en una corriente de resaca. Si sabes lo que debes hacer, puedes salvar tu vida; así que trata de memorizar estos pasos antes de entrar al agua.^[10]

- No entres en pánico. Esto es, por mucho, el paso más importante de todos. Si te agitas demasiado o si te asustas mucho, podrías quedarte debajo del agua.
- Nada hacia los lados. No intentes nadar directamente hacia la orilla o directamente más adentro del océano. En vez de eso, trata de nadar en una línea que sea paralela a la orilla.

- Nada usando una brazada que te permita respirar. Nada con la brazada más fuerte que puedas realizar que también te dé espacio suficiente para respirar. Esta puede ser una brazada de lado, un crol de frente o nado de pecho.
- Sigue nadando hasta que salgas de esta corriente. Puede ser que tengas que nadar bastante lejos para salir de ella, pero sigue haciéndolo. No querrás desperdiciar el buen trabajo que has hecho hasta ahora al dirigirte a la orilla en un momento inadecuado.
- Si es posible, pide ayuda. Si puedes, muévete hacia el salvavidas o si posible grita: ¡ayuda! tan pronto como sea posible. Sin embargo, no hagas esto si tienes que sacrificar la respiración o si tienes que dejar de nadar; es mejor seguir moviéndote.

2

Conoce cómo salir de una corriente de río. Si estás en un río que fluye demasiado rápido o si te está empujando hacia adentro, sigue estos pasos para salir:[\[11\]](#)

- No te agites ni entre en pánico. Así como con la corriente de resaca, si te agitas en el agua o entras en pánico, tus extremidades pueden empujarte más profundamente en el agua. Procura respirar normalmente y mantén la calma.
- Trata de nadar diagonalmente hacia la orilla. Si nadas hacia la orilla en un ángulo de 90 grados, tendrás que luchar con la corriente demasiado y puedes quedar exhausto rápidamente. En vez de eso, planea llegar a la orilla en un ángulo diagonal que vaya con la corriente.
- No trates de nadar río arriba. Gastarás mucha energía sin obtener suficientes resultados. Solo trata de nadar río arriba si hay un peligro inmediato río abajo, por ejemplo, piedras filosas o una cascada.
- Si la corriente te jala aguas abajo con rapidez, deberás apuntar con los pies en la dirección a la que te conduzca. Esto puede evitar que te golpees la cabeza con una roca u otro obstáculo.

Consejos

- Si es posible, aprende a nadar bajo la supervisión de un salvavidas entrenado. El o ella han sido entrenados para reconocer las señales de que necesitas ayuda, aún si estás bajo el agua o si no puedes gritar.

- Si eres un principiante, nada siempre junto a la orilla para que puedas sujetarte si lo necesitas.
- Nunca olvides que tus piernas deben estar alineadas con tu cuerpo para flotar.
- Compra gotas para los oídos o algo similar. Estos productos serán de ayuda si los oídos se te atorán.
- Practica con un nadador experimentado, así obtendrás más ayuda.
- Usa equipo protector. Este será de utilidad si estás practicando por primera vez y algo ocurre.
- Siempre dúchate después de nadar, ya que el cloro puede ser muy perjudicial. También deberás humectarte de forma apropiada luego de ducharte.[\[12\]](#)
- Ten en cuenta que, si tienes cabello rubio, el cloro podría volverlo verde.[\[13\]](#)
- Nada en piscinas poco profundas (con una profundidad de un metro) si eres un principiante.
- Si vas a flotar de espalda, deberás permanecer calmado, o no podrás hacerlo.
- Esto tomará tiempo, por lo que deberás ser paciente.

Advertencias

- No apresures las cosas. Aprender a nadar es un proceso lento. Quien mucho abarca, poco aprieta.
- Si aún eres un principiante, nunca intentes nadar en lo profundo de la piscina, salvo que seas un adulto que pueda nadar a un nivel excelente.
- Ten extremo cuidado al nadar en agua movediza, como en el océano o un lago. Las corrientes de resaca pueden jalarte hacia abajo repentinamente.
- Nunca nades si hay una tormenta con relámpagos. En ocasiones, estos golpean el agua y pueden brindarle una descarga a todo el que se encuentre en ella. Si puedes oír los truenos, un rayo podría golpearte.[\[14\]](#)

Técnicas básicas

Antes de adentrarte en la piscina, es importante dominar las técnicas básicas de la natación. Estas incluyen la posición del cuerpo, la respiración, la patada y el movimiento de los brazos. Aquí te presentamos una breve descripción de cada técnica:

- **Posición del cuerpo:** Al nadar, es importante mantener el cuerpo alineado en el agua. La cabeza debe estar en línea con el cuerpo, y la espalda debe estar recta.
- **Respiración:** Aprender a respirar correctamente mientras se nada es fundamental. La técnica más común es girar la cabeza hacia un lado para tomar aire y exhalar bajo el agua.
- **Patada:** Utilizando las piernas, debes propulsarte a través del agua. La patada debe ser continua y rítmica, con los pies extendidos y los tobillos flexionados.
- **Movimiento de los brazos:** Los brazos deben moverse de manera coordinada, alternándose para propulsarte hacia adelante. Es importante mantener los codos ligeramente flexionados para evitar lesiones.

Consejos

Además de dominar las técnicas básicas, hay algunos consejos que pueden ayudarte a mejorar tu entrenamiento de natación:

- **Practica regularmente:** La constancia es clave en el aprendizaje de la natación. Dedicar tiempo regularmente para practicar y mejorar tus habilidades en el agua.
- **Busca orientación:** Si es posible, busca la orientación de un instructor de natación. Un profesional puede corregir tus errores y brindarte consejos personalizados.
- **Usa el equipamiento adecuado:** Utiliza gafas de natación para proteger tus ojos y un gorro de natación para mantener el cabello fuera del rostro. Un traje de baño apropiado también puede mejorar tu deslizamiento en el agua.
- **Mantén la paciencia:** Aprender a nadar puede llevar tiempo, así que mantén la paciencia y no te desanimes si no progresas tan rápido como esperabas.

Ejercicios

Una vez que hayas dominado las técnicas básicas y aplicado los consejos anteriores, es hora de comenzar a realizar algunos ejercicios para mejorar tu rendimiento en la piscina. Aquí te proporcionamos algunos ejercicios para principiantes:

1. **Patada de mariposa:** Utilizando un tubo de natación para mantener la flotabilidad, practica la patada de mariposa para fortalecer tus piernas.
2. **Brazada con tablas:** Sujeta una tabla de natación con las manos y practica la brazada para fortalecer los músculos de los brazos.
3. **Serie de 50 metros:** Realiza series de nado de 50 metros para mejorar tu resistencia en el agua.

Preguntas frecuentes

1. ¿Cuál es la mejor técnica de respiración al nadar?

La técnica más común de respiración al nadar es girar la cabeza hacia un lado para tomar aire y exhalar bajo el agua. Sin embargo, la mejor técnica de respiración puede variar según las preferencias individuales y el estilo de nado.

2. ¿Es necesario aprender todos los estilos de natación?

No es estrictamente necesario, pero aprender diferentes estilos de natación puede proporcionar un entrenamiento más completo y variado. Los estilos más comunes son crol, espalda, braza y mariposa.

3. ¿Cuánto tiempo debo dedicar al entrenamiento de natación?

Depende de tus objetivos personales y tu nivel de condición física actual. En general, se recomienda dedicar al menos 3-4 sesiones de natación por semana para ver mejoras significativas.

4. ¿Cuáles son los beneficios de la natación para principiantes?

La natación ofrece numerosos beneficios, incluyendo el fortalecimiento de los músculos, la mejora de la salud cardiovascular, la quema de calorías y el alivio del estrés.

5. ¿Es seguro nadar en aguas abiertas como principiante?

Si eres un principiante, es recomendable que nades en piscinas o áreas designadas para nadar. Nadar en aguas abiertas puede presentar desafíos adicionales, como corrientes y mareas.

6. ¿Qué tipo de equipamiento necesito para empezar a nadar?

Lo básico incluye traje de baño, gafas de natación, un gorro de natación y, posiblemente, un tubo de natación y una tabla de natación para realizar ciertos ejercicios.

7. ¿Es necesario tener conocimientos previos de natación para comenzar?

No es necesario tener conocimientos previos de natación. Los principiantes pueden comenzar desde cero y aprender las técnicas básicas gradualmente.

8. ¿Cuánto tiempo llevará dominar las técnicas básicas de natación?

El tiempo necesario para dominar las técnicas básicas puede variar según la dedicación y la práctica regular. Algunos principiantes pueden sentirse cómodos en el agua después de unas pocas semanas, mientras que otros pueden tardar más tiempo.

9. ¿Cuáles son los errores comunes que cometen los principiantes en la natación?

Algunos errores comunes incluyen levantar la cabeza demasiado alta al respirar, cruzar las piernas al patar en lugar de mantenerlas alineadas y brazadas descoordinadas.

10. ¿Dónde puedo encontrar clases de natación para principiantes?

Las clases de natación para principiantes se pueden encontrar en piscinas locales, clubes deportivos o centros recreativos. También puedes buscar instructores privados que ofrezcan lecciones personalizadas.