

RESUMEN

El viraje o vuelta olímpica es uno de los métodos más usados para las pruebas de estilo libre y gran parte del viraje de la técnica de espalda. Es un viraje en el que no es necesario tocar la pared con las manos, lo que permite una mayor continuidad entre la última brazada y el apoyo de los pies en la pared. Los virajes o vueltas olímpicas, científica y técnica han ido apareciendo diferentes tipos y por ende evolucionado mucho en los últimos años y sin duda, conscientes de que las pruebas de velocidad en natación se definen o se pierden por décimas de diferencia incidiendo los virajes. El desplazamiento que se logra luego de los virajes tiene una incidencia en el tipo de realización de la prueba, ya sea en distancia para velocidad o resistencia, lo que significa demoras por mala aplicación de la técnica. En la natación de velocidad existen diferentes mecanismos que deben perfeccionarse para alcanzar “el ideal” de la carrera perfecta. Uno de ellos es los virajes. Si se observa el desarrollo de alguna competencia de natación, te darás cuenta que los nadadores en general utilizan dos tipos de virajes que difieren en la fase de aproximación produciéndose el jalón con una o dos manos.

PALABRAS CLAVE:

- **VUELTA OLÍMPICA,**
- **NATACIÓN,**
- **ESTILO LIBRE,**
- **ESTILO ESPALDA,**
- **ANÁLISIS CUANTITATIVO.**

ABSTRACT

The somersault turn or olympic turn is one of the most used methods for freestyle tests and much of the turn of the back technique. It is a turn in which it is not necessary to touch the wall with your hands, which allows a greater continuity between the last stroke and the support of the feet on the wall. The twists and turns, Olympic, scientific and technical have been appearing different types and therefore evolved a lot in recent years and certainly, aware that speed tests in swimming are defined or lost by tenths of a difference in the incidents of turns. The displacement that is achieved after the turns has an impact on the type of performance of the test, either in distance for speed or resistance, which means delays due to poor application of the technique. In speed swimming there are different mechanisms that must be perfected to achieve the "ideal" of the perfect race. One of them is the turns. If you observe the development of a swimming competition, you will notice that swimmers generally use two types of turns that differ in the approach phase, producing the pull with one or two hands.

KEY WORDS:

- **OLYMPIC ROUND,**
- **SWIMMING,**
- **FREE STYLE,**
- **BACK STYLE,**
- **QUANTITATIVE ANALYSIS**