

Natación

Los próximos Juegos Olímpicos tendrán lugar en París en dos mil veinticuatro. Empieza el veintiséis de julio y acaba el once de agosto. Os voy a hablar de un deporte entre los veintiocho deportes que hay en los juegos olímpicos. Este deporte lo practico y me encanta muchísimo, es la natación.

En la natación debes saber nadar cuatro estilos: la mariposa, espada, crol y braza



La mariposa es una variación del estilo braza, en el que ambos brazos se mueven juntos hacia el frente y hacia atrás debajo del agua , impulsando el torso hacia adelante , de manera continua y acompañado por un movimiento ondulante de caderas .

La espalda es un estilo similar al crol, pero al revés , boca arriba , con la espalda sumergida en el agua, moviendo un brazo en el aire con la palma de la mano saliendo desde debajo de la pierna , mientras el otro impulsa el cuerpo en el agua .

La braza es conocida también como el “estilo rana “ . Debemos nadar boca abajo con los brazos apuntados hacia el frente y las piernas levemente flexionadas. Los brazos hacen un movimiento circular debajo del agua impulsando el cuerpo, los brazos y las piernas deben seguir el mismo ritmo.

Y para terminar, el crol requiere que el nadador este recto, acostado sobre un brazo que se sumerge recto del agua, mientras el otro emerge con el codo flexionado y la palma extendida hacia abajo. La cabeza se saca de lado para respirar. Mientras tanto las piernas se mueven, relajadas, con los dedos en punta y los pies hacia adentro dando patadas oscilantes. Es

un deporte individual pero también se practica en equipo en el caso de los relevos. También este deporte tiene muchos beneficios para la salud.



Fecha de nacimiento:

10 noviembre 1990

Lugar de nacimiento:

Badalona, España

Edad: 32 años

Estatura: 1 metro 70

Mireia Belmonte García nació el diez de noviembre mil novecientos noventa en España en Badalona. Tiene treinta y dos años y mide un metro setenta.

Es una especialista en el estilo mariposa, fue campeona olímpica de 200 metros mariposa el diez de agosto en dos mil veinte dieciséis en los juegos olímpicos de Rio. Es la primera española que ha obtenido una medalla de oro en los juegos olímpicos.

Sus padres se llaman José Belmonte y Paqui García. Empezó a nadar a sus cuatro años en el Club Natación Sabadell. También practicó boxeo y se entrenó una media de nueve horas al día, siete días a la semana, salvo algunos domingos. Se proclamó Campeona del mundial junior en 400 metros estilo libre y 400 metros estilos en el año 2006, además como Campeona del Europeo junior en 200 metros estilo libre y 400 m estilos.

A sus 12 años, Mireia se hizo con 6 medallas de oro el campeonato de España. Tras el sueño olímpico, Mireia se proclamó campeona del mundo en 2017 al ganar al final de 200 metros mariposa en mundial de natación

celebrado en Budapest. A su gran victoria lo sumó dos medallas de plata, una en los 1.500 metros libre y otra en los 400 metros estilos.

Mireia Belmonte fue elegida junto a Saul Craviotto como abanderada de la delegación española para los juegos olímpicos de Tokio 2020. La nadadora se clasificó en la final de los 400 metros estilos, prueba en la que fue bronce en Rio 2016. Esta vez, Belmonte no pudo subir al podio tras finalizar la prueba en la cuarta posición, aunque logró un diploma olímpico.

Mireia Belmonte participó en cuatro juegos olímpicos de verano, entre los años 2008 y 2020, obteniendo en total 4 medallas dos de plata y dos de oro. Mireia Belmonte García participará en los próximos juegos olímpicos de los años mil veinticuatro.