

POSIÇÃO, COORDENAÇÃO E RESPIRAÇÃO DE COSTAS*

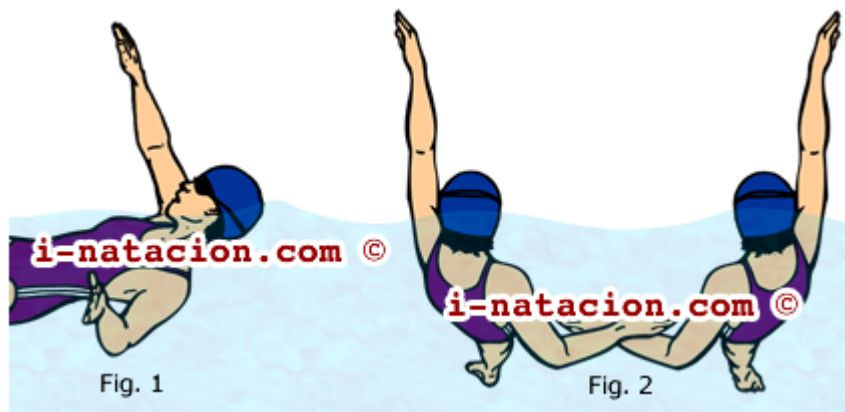
Autor: Antônio Hernández

Tradução: Leonardo de A. Delgado

POSIÇÃO DO CORPO

A cabeça se manterá de maneira que a superfície da água esteja ao nível da nuca abaixo de suas orelhas (fig.1), ou que o olhar se dirija com uma inclinação de 45 graus com respeito à superfície.

O plano sagital da cabeça permanecerá sempre perpendicular à água apesar do movimento de rotação sobre o eixo longitudinal ou rolamento (fig.2), tão importante neste estilo. O giro do corpo é similar ao que vimos em crawl. Entretanto, a cabeça tem que permanecer fixa enquanto o corpo gira de um lado a outro. Este movimento de quadris e ombros é menos amplo que o giro no crawl. Isso pode ser visto perfeitamente, na animação da figura 4, durante a excursão do nado, notando-se nas listas brancas do traje de banho.



Para que o rolamento ou giro do corpo seja efetivo é importante rodar o corpo em perfeita sincronização com os movimentos dos braços. A ação alternada dos braços no nado de costas faz que um braço esteja se movendo para baixo quando o outro esteja se deslocando para cima. É muito importante que os nadadores girem seus corpos na mesma direção em que estejam movendo os braços para evitar que os quadris e as pernas se balancem de lado a lado.

Os nadadores de costas deveriam girar aproximadamente 45 graus para cada lado. Deveriam girar para a direita à medida que seu braço direito entra na água efetuando a varredura descendente e deveriam fazê-lo para a esquerda quando seu braço esquerdo realize o movimento correspondente. Se estes rolamento não se coordenarem apropriadamente o corpo se verá empurrado fora do alinhamento adequado. O corpo deve rodar como uma unidade - ombros quadris e pernas. A única exceção a estas afirmações diz respeito à cabeça.

* Artigo disponível on line via: <http://www.i-natacion.com/articulos/tecnica/espalda/coordinacion.html>

A posição da cabeça poderá ter algumas variações em função da fluabilidade do nadador. Colocar-se-á mais lançada para trás quando o nadador tenha pouca fluabilidade e para frente quando ocorrer o contrário.

Quanto ao alinhamento horizontal o nadador de costas tem de estar praticamente horizontal com respeito à superfície da água ainda que flexionando ligeiramente o quadril. Os ombros têm de manter-se mais altos do que os quadris, estando o peito acima da superfície da água e os quadris logo abaixo da água (aproximadamente uns 5 centímetros), o suficiente para que as pernas não saiam da água.

A COORDENAÇÃO

Braços - Respiração: O nadador não realiza nenhum tipo de movimento com a cabeça já que esta se mantém constantemente sobre a superfície da água. No entanto, convém que o nadador realize a respiração ritmada, inspirando na entrada de um braço e espirando durante a entrada do outro.

Braços - Pernas: a importância da pernada em costas faz que a coordenação que se utiliza de uma forma quase generalizada seja a pernada de 6 tempos. Esta coordenação se realizará da seguinte forma:

- Primeira pernada acaba ao final do agarre.



- Segunda pernada acaba ao final da finalização.



- Terceira pernada acaba na segunda parte da recuperação.



Braço-braço: Um braço entra na água enquanto o outro está realizando a finalização (posição similar à das agulhas do relógio às oito em ponto).

DESCRIÇÃO DAS FASES:

Vejamos como é, na seguinte animação, a coordenação completa no estilo costas desde uma vista lateral e frontalmente:

Descrição das fases

1. Pernada ascendente, perna esquerda e entrada da mão esquerda na água: A sequência começa enquanto o braço esquerdo entra na água diretamente a cima do ombro, e a mão direita terminou sua tração. Os pés estão no máximo de sua velocidade no momento de passar um ao lado do outro.



2. Pernada ascendente, perna esquerda e primeira varredura descendente ou agarre braço esquerdo: O braço esquerdo começa sua varredura para baixo. O braço direito se move para cima ao mesmo tempo que faz a perna esquerda. O joelho desta mesma perna alcança sua máxima altitude, muito perto da superficial, mas sem sair da água.



3. Pernada ascendente perna esquerda e primeiro varrido descendente ou agarre braço esquerdo: O esforço muscular assume o controle do braço esquerdo à medida que é impulsionado para baixo. O braço direito começa a romper a superfície enquanto a mão flexiona o punho. A perna direita ainda está em sua fase descendente.



4. Pernada ascendente perna esquerda e primeira varridura ascendente ou puxão braço esquerdo: O cotovelo esquerdo começa a flexionar enquanto o braço é tracionando para baixo e lateralmente. A perna direita, que se acha ao fundo de sua tração para baixo e começa a subir em um ângulo ligeiramente diagonal. A perna esquerda está no topo da percussão para cima.



5. Pernada descendente perna esquerda e primeira varredura ascendente ou agarre braço esquerdo: A tração do braço esquerdo continua à medida que a flexão do cotovelo vai aumentando. A palma da mão que traciona dirige-se quase diretamente para trás. O braço

direito recupera. A perna direita começa a percurso para cima em um ângulo diagonal. A perna esquerda iniciou sua descida.



6. Pernada descendente perna esquerda e segunda varredura descendente ou impulso braço esquerdo: À medida que o braço esquerdo passa pela altura do ombro. O cotovelo alcança a máxima flexão (90°). O braço que recupera inicia sua rotação, girando a palma para fora do corpo. A perna esquerda segue descendendo.



7. Pernada descendente perna esquerda e segunda varredura descendente ou impulso braço esquerdo: O cotovelo do braço que está tracionando começa a estender-se quando a mão ultrapassa o ombro. O braço direito segue recuperando. A perna esquerda ainda não mostra nenhum sinal de flexão no joelho. Este é o momento no que o corpo alcança seu máximo balanço de 40 a 45 graus.



8. Pernada ascendente perna esquerda e segunda varredura descendente ou impulso braço esquerdo: troca-se a posição da mão esquerda, levando a palma mais perto do corpo e pronta a começar a impulsão quase diretamente para baixo. O braço direito que recupera continua sua trajetória vertical. A coxa da perna esquerda inicia a ascensão enquanto que o pé segue descendendo.



9. Pernada ascendente pé esquerdo e segunda varredura descendente ou impulso braço esquerdo: O braço esquerdo termina sua tração com o cotovelo completamente estendido. Esta impulsão da mão para baixo ajuda a elevar o ombro esquerdo.



10. Pernada ascendente pé esquerdo e segunda varredura ascendente braço esquerdo: A mão direita entre na água. O braço esquerdo inicia sua recuperação para cima. Neste ponto dos movimentos nenhuma das mãos exerce força propulsiva alguma. A perna esquerda se encontra de novo em sua altura máxima



11. Pernada descendente pé esquerdo e segunda varredura ascendente braço esquerdo: O ombro esquerdo sai da água antes que se inicie a recuperação fora da água do braço esquerdo. A mão direita se afunda na água, preparando-se para sua tração.



12. Pernada descendente pé esquerdo e fim da fase propulsora braço esquerdo: O agarre pela mão direita se realiza com o cotovelo estirado, enquanto que a mão esquerda inicia sua recuperação saindo da água. A perna esquerda bate diagonalmente para baixo. Uma vez mais a pernada para cima da perna direita coincide com a saída da água do braço do lado oposto.



13. Pernada descendente pé esquerdo e recuperação braço esquerdo: O braço esquerdo já saiu da água e segue sua ascensão. O braço direito começa a dobrar-se pelo cotovelo à medida que baixa lateralmente. A perna direita está próxima a completar a pernada ascendente e se acha quase totalmente estendida. A perna esquerda começa a dobrar o joelho.



14. Pernada descendente pé esquerdo e recuperação braço esquerdo: A mão direita, diretamente em oposição ao ombro, aplica sua força apontando para trás. O ombro esquerdo se eleva por cima e mais à frente da água, devido em primeiro lugar à rotação do corpo.



15. Pernada ascendente pé esquerdo e recuperação braço esquerdo: O braço que traciona completou a metade de seu movimento. O braço que recupera está justo na vertical, com a mão volta e totalmente estirado. A perna esquerda segue a ascensão.



16. Pernada ascendente pé esquerdo e recuperação braço esquerdo: À medida que o braço esquerdo inicia sua impulsão para baixo, a perna esquerda continua impulsionando diagonalmente para cima.



17. Pernada ascendente pé esquerdo e recuperação braço esquerdo: A mão esquerda, com a palma para fora, continua seu movimento de recuperação, enquanto a mão direita impulsiona para trás e abaixo.



18. Pernada ascendente pé esquerdo e recuperação braço esquerdo: O braço direito termina a tração quando a mão esquerda quase terminou a recuperação. O pé esquerdo segue sua ascensão para a superfície.



A RESPIRAÇÃO:

O nadador de costas não precisa de um tempo concreto para respirar já que a face não está submersa. No entanto, o "**tempo**" utilizado por muitos nadadores de costa é inspirar enquanto um braço recupera e expirar durante a recuperação do outro. Este ritmo de respiração facilita um ritmo mais uniforme do ciclo de braçadas.

Alguns treinadores preferem aconselhar a inspirar durante a recuperação de um braço e expirar no do outro para que os nadadores de costas desenvolvam instintivamente outros ritmos mais adequados. Seja como for, o ritmo de respiração que utilizem deveria ser, fisiologicamente falando, efetivo.

Recomendações para sua aprendizagem:

- A posição do corpo se aprende melhor com a prática de exercícios de pernas de costas.
- Não arquear nunca as costas nem flexionar excessivamente a cintura.
- Evita balançar-te de lado a outro da piscina. Se isto sucede significa que teu rolamento não é efetivo.

Índice	
POSIÇÃO DO CORPO	1
A COORDENAÇÃO	2
DESCRIÇÃO DAS FASES:	3
A RESPIRAÇÃO:	6