

# EXERCÍCIOS DE NATAÇÃO\*

Autor: J. Antonio Hernández

## 1 PERNADA DE CRAWL<sup>1</sup>

Para a realização dos seguintes exercícios de natação é muito recomendável que veja qual é a técnica da pernada de crawl.

É conveniente que cada exercício dure um tempo determinado, por exemplo, 5 minutos cada um, ou se este te cansa demasiadamente realizar cada exercício 1 minuto aproximadamente com 20/30 segundos de descanso e repetí-lo umas 5 vezes. Se teu nível é alto e o anterior te parece pouco, tenta fazer séries, por exemplo, 3 vezes 100 metros descansando cada vez 30 segundos (3 x 100 cada 20").

### 1.1 Pernada de Crawl na Borda – PC1

Para sentir-te mais seguro realiza estes exercícios no local com pouca profundidade. Deverás agarrar-te à borda da piscina em posição de cúbito ventral (de bruços) e bater os pés.



(fig. 1a).

- Mantém os braços e o corpo estendidos.
- Tornozelos descontraídos.
- Não tirar os pés fora da água.

O movimento das pernas parte do quadril. Como comparação se poderia dizer que é como um pequeno pontapé a uma bola.



Fig. 1b

Faça a seguir a pernada com a cabeça dentro da água (fig. 1b) e observe as diferenças com respeito a fazê-lo com a cabeça fora da água e mantém o corpo em posição elevada.

\* Disponível on line via: <http://www.i-natacion.com/contenidos/ejercicios/ejercicios.html>

<sup>1</sup> Disponível on line via: <http://www.i-natacion.com/contenidos/ejercicios/crol/pies.html>

## 1.2 Pernada de Crawl com Prancha - PC2

É o mesmo exercício que o anterior mas com prancha.

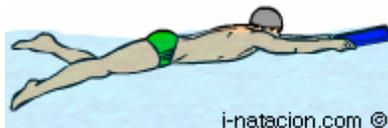


Fig. 2a:

Deverás pegar a prancha pela parte superior em posição de cúbito ventral (de bruços) e bater os pés.

- Braços e corpo estendidos.
- Tornozelos descontraídos.
- Não retirar os pés da água. Tão só poderás romper a superfície da água com a ponta do dedão.
- Mantém o corpo em posição elevada.

### Variantes:

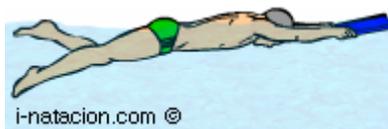


Fig. 2b:

- Realize a pernada com a cabeça fora e com a cabeça dentro
- Agora faça a respirações enquanto bates pés.
- Nos exercícios nos que bates pés sem fazer respirações podes colocar as mãos na metade da prancha com as palmas para abaixo.
- Agora tenta bater com a ponta do pé, rompendo a superfície com o dedão antes de iniciar o batido para abaixo.
- Mantém o corpo em posição elevada.

## 1.3 Pernada de Crawl sem a Prancha – PC3



Fig.3

- Tenta realizar o exercício anterior, mas sem prancha.
- Observa qual é a posição na que melhor te deslocas.
- Deverás seguir mantendo os braços esticados e imóveis.
- Realiza as mesmas variantes que o exercício anterior, isto é, fazendo respirações.

- Para elevar a cabeça e tomar ar podes ajudar-te dos braços fazendo uma pequena braçada de peito, ou mover os braços com um pirulito sem parar os pés.

#### 1.4 Pernada Silenciosa com a Prancha – PC4



Fig. 4

- Igual pernada de crawl com prancha, mas com os pés totalmente embaixo da superfície, sem salpicar nada.
- As mãos irão na metade da prancha com as palmas para abaixo, tentando que a prancha esteja o mais horizontal possível. Também podes tomar a prancha pelo borda superior.
- Bater os pés sem salpicar.

#### 1.5 Pernada na Superfície com a Prancha – PC5



Fig. 5

- Igual ao exercício anterior, mas sacando a metade da perna fora da água.
- Deverás flexionar mais o joelho do normal.
- O batido será mais amplo e agora sim há do que salpicar.

#### 1.6 Pernada de Crawl com as Mãos nas Costas – PC6

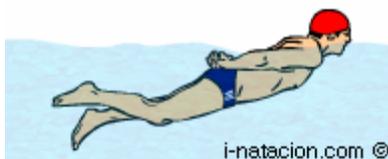


Fig. 6

Tentar elevar a cabeça fora da água, com o queixo sobre a superfície. Isto obriga a bater de forma mais intensa.

## 1.7 Pernada de Crawl na Vertical com as Mãos na Cabeça – PC7



Fig. 7

- Tenta manter-te durante um minuto com os braços fora da água e as mãos sobre a cabeça em posição vertical, com um batido contínuo de crawl.
- Se consegues realizar este exercício durante um minuto se pode dizer que és um bom batedor de pernas de crawl.

### Utilização dos Atletas

- Prova a realizar alguns dos exercícios anteriores com atletas.
- Recorda que o tornozelo tem de estar descontraído e solto.
- O uso de atletas facilita a realização de um padrão correto dos pés de crawl, no entanto, se abusas delas ou fazes um uso incorreto, poderia causar-te lesões como o clássico puxão dos músculos gêmeos(câimbra na batata da perna).

## 2 BRAÇADA DE CRAWL\*

### 2.1 Braçada de Crawl na Borda (Sem Pernada) – BC1

Com este exercício, além de praticar o correto movimento de braços, podemos começar a praticar a coordenação com a respiração. No entanto, se for te resulta algo complicado, simplesmente limita-te a seguir as instruções referentes ao movimento de braços.

#### Posição de Início:

Na piscina pouco profunda, agarrado a borda e fazendo pé no fundo. Cabeça submersa seguindo a linha do tronco.



Fig. 1a:

Soltamos uma mão da borda para realizar a tração. Durante quase todo este percurso se deve manter o rosto submerso enquanto se espira (soprar) o ar de teus pulmões.



Fig. 2a:

A cabeça irá girando enquanto o braço se dirige à superfície. No momento no que o braço sai da água o rosto já estará para fora, mas sem perder contato com a água. Este é o momento de inspirar (pegar ar).

#### Notas:

- Repassa antes a técnica de braços para que não se te escape nenhum detalhe.

### 2.2 Braçada de Crawl na Borda (Com Pernada) – BC2

Este exercício se pode praticar na piscina profunda, no entanto, se ainda tens algum temor podes praticá-lo na piscina pouco profunda.

---

\* Disponível on line via: <http://www.i-natacion.com/contenidos/ejercicios/crol/brazos.html>

### Posição de início:

Agarrado na borda com as duas mãos. Braços esticados. Cabeça submersa e batendo pés.



Fig. 2a: (tração)

Realiza 6 pernadas na posição inicial e imediatamente depois uma braçada de crawl, tal e como se explicam na técnica de braços especialmente as fases da tração (entrada, agarre, puxão e empuxo)

Deverás fazer pressão para atrás com a mão e o antebraço, justo por baixo da barriga.

Esticar o braço para atrás até tocar-te a perna com o dedão.



Fig. 2b: (recuperação)

Uma vez que tocaste tua perna com o dedão da mão o braço se flexiona e se eleva para fora da água, mantendo o cotovelo mais alto do que a mão.

Uma vez que termina a recuperação agarre de novo na borda com os braços esticados e bate seis pernadas.

Repete o ciclo durante um tempo com o mesmo braço.

### Variantes:

- Repete com o outro braço.
- Realizar 6 pernadas e braçada com o braço direito, 6 pernadas e braçada com o esquerdo. A seqüência será: 6 pernadas - braço direito - 6 pernadas - braço esquerdo.
- Realiza 2 braçadas seguidas com cada braço. Isto é, a seqüência será: 6 pernadas - braço direito - 6 pernadas - braço direito - 6 pernadas - braço esquerdo - 6 pernadas - braço esquerdo.

### Notas:

- Agora é mais importante que te centres no movimento de teus braços que na respiração.
- Não pares nunca os pés.
- Estica os braços quando te agarres no borde.

## 2.3 Braço de Crawl Com Prancha – BC3

Neste exercício só vamos nadar com um braço. Por exemplo: Um longo só com o braço direito e outro longo com o esquerdo. É conveniente que já realizes a respiração coordenando-a com o braço.

### Posição de início:

Agarrado à tabela com os dois braços e batendo pés.



Fig. 3a:

Nada com um só braço enquanto o outro permanece sempre estendido e agarrado à prancha.

O momento de pegar ar é quando o braço que traçona saiu do água. Enquanto pegas ar tenta que a orelha do lado contrário não saia da água.



Fig. 3b:

Depois de cada braçada completa pega a prancha com ambas as mãos e sopra para o fundo sem deixar de bater pernas.

### Notas:

- Empurra a água com tua mão e antebraço por embaixo de tua barriga até chegar a tocar-te a perna com a mão.
- Estica o braço tudo o que possas para adiante.
- Não pares de bater com os pés.

**Variante:** Repetir com o outro braço

## 2.4 Braço de Crawl Sem Prancha – BC4

É o mesmo exercício que o anterior, mas sem prancha.



Fig. 4a: Posição de início:

Posição horizontal. Bater pés. Braços esticados e cabeça entre estes.



Fig. 4b:

Realiza uma braçada de crawl (na imagem é o direito). Enquanto, o outro braço (esquerdo) permanecerá bem esticado à frente.

Quando esteja a ponto de sair o braço que traciona gira teu corpo para poder girar a cabeça melhor e inspirar.



Fig. 4c:

Uma vez realizada a braçada voltamos à posição de partida, juntando as mãos com os braços bem esticados e a cabeça entre eles.

Agora deves bater os pés com mais energia.

Deves parar uns segundos para soprar enquanto manténs os dois braços bem esticados.

Para que o exercício saia melhor, comece a contar 6 pernadas enquanto manténs os dois braços esticados.

**Notas:** Tentando que o braço que está sempre esticado não se afunde.

**Variantes:**

- Faz o mesmo com o outro braço, pegando ar pelo mesmo lado que moves o braço.
- Realiza duas braçadas seguidas com o direito e duas braçadas seguidas com o esquerdo. A seqüência será: braço direito - coxo ar - 6 pernadas - braço direito - coxo ar - 6 pernadas - braço esquerdo - coxo ar - 6 pernadas - braço esquerdo - coxo ar.

## 2.5 Braços de Crawl Alternando Ambos os Braços (Ponto Morto Crawl com Prancha) – BC5

Costuma-se chamar "ponto morto crawl" porque sempre vamos ter um braço esticado; a chegada de um braço dará a saída ao outro.

Tanto faz que o exercício BC3, mas nesta ocasião moveremos os dois braços e usaremos prancha.



Fig. 5a:

Primeiro dá uma braçada com o braço direito enquanto se mantém o esquerdo esticado e agarrado à prancha.



Fig. 5b:

Pega a prancha com o braço que acabas de mover e enquanto sopras ao fundo dá 6 pernadas. Mantém os braços esticados.



Fig. 5c:

Realiza uma braçada com o braço esquerdo mas esta vez sem sacar a cara da água. O braço direito segue pegado à prancha. Igual que no exercício BC4, conta 6 pernadas quando ambas as mãos estão na prancha.

**Variante:** Pega ar aos dois lados. É bom aprender a respirar pelos dois lados; acostuma-te agora, depois te resultará mais difícil.

**Notas:** Não esqueças bater os pés.

## 2.6 Ponto Morto Crawl – BC6

Igual que o exercício anterior, mas sem prancha.

**Posição de início:**



Fig. 6a:

Posição de prancha batendo pés. Braços esticados à frente e uma mão sobre a outra.



Fig. 6b:

Realiza uma braçada com o braço direito enquanto manténs o esquerdo bem esticado à frente.



Fig. 6c:

Volta à posição de partida. Enquanto manténs os braços esticados e a cara dentro da água realiza 6 pontapés.



Fig. 6c:

Agora dá uma braçada com o braço esquerdo mantendo o direito esticado e a cara dentro da água.

**Notas:** Recorda que enquanto dás as braçadas com um braço, o outro deve estar esticado.

## 2.7 Ponto Morto Crawl Duplo – BC7

É uma variante do exercício anterior (BC6). Realiza duas braçadas com o direito e outras duas com o esquerdo. Recorda que enquanto dás as braçadas com um braço, o outro deve estar esticado.

Não esqueças juntar tuas mãos enquanto tens os braços esticados e realizas 6 pernadas. A seqüência seria: braço direito - 6 pontapés - braço direito - 6 pontapés - braço esquerdo - 6 pontapés - braço esquerdo - 6 pontapés.

## 2.8 Braços de Crawl Com Pullbuoys entre as Pernas – BC8

Mostramos-te a seqüência em quatro passos. O braço direito corresponde à mão de cor vermelha. Nada só com os braços, sujeitando o pullbuoy entre as pernas, à altura das coxas. (fig.8a).



Nada o crawl normal pondo atendimento numa correta braçada como já se explicou na técnica de braços. Deverás compensar o batido de pernas com os braços.

### 3 EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO, COORDENAÇÃO E POSIÇÃO DO CORPO NO ESTILO CRAWL<sup>2</sup>

Os seguintes exercícios estão destinados a pessoas que querem aperfeiçoar seu estilo de crawl ou eliminar posturas ou movimentos incorretos. Em nenhum caso estão destinados a calouros que não têm certa familiarização com o meio aquático.

#### 3.1 Posição do Corpo (Nível Básico) - CC1

Experimentar com a posição hidrodinâmica: A posição do corpo na água tem de ser o mais hidrodinâmica possível. Com isto contribuímos a reduzir a resistência que oferece a água sobre nosso corpo.

##### Posição inicial:

Preferivelmente em piscina pouco profunda. Empurrar-se na parede com toda a força que possas.

- Impulso na parede da piscina, por embaixo da superfície e com força. Não mover os pés nem os braços.
- Estica-te tudo o que possas.
- Imagina que tens que atravessar certa distância através de um cilindro muito estreito.
- A cabeça tem de estar entre os braços, as mãos uma em cima de outra, as pernas juntas, o estômago "duro", os joelhos estendidos e os pés estendidos.
- Tenta chegar o mais longe possível sem mover-te, até que te pares por completo.

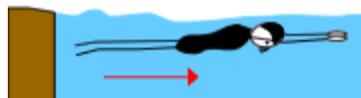


Fig.1a .

Repete o exercício da figura 1a, mas nesta ocasião acima da superfície.

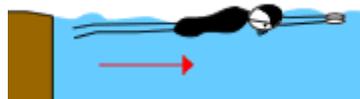


Fig.1b.

Repete o exercício da figura 1a, mas nesta ocasião com os pés flexionados. Observa que a resistência da água é maior e, portanto a distância percorrida é menor.

<sup>2</sup> Artigo disponível on line via: <http://www.i-natacion.com/contenidos/ejercicios/crol/coordinac.html>

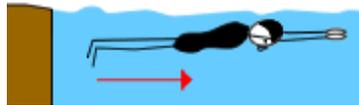


Fig.1c.

Repete o exercício da figura 1a empurrando-te desde a parede mas esta vez com a cabeça levantada.

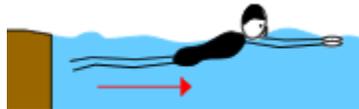


Fig.1d .

Repete o exercício com os braços abertos e a cabeça levantada empurrando-te por embaixo da água.

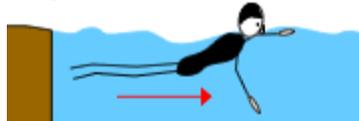


Fig.1e.

Compara as quatro posições e averigua qual delas é a que te impulsiona mais longe da parede (sem fazer armadilhas).

### 3.2 Respirações (Nível Básico) - CC2

Ainda que pareça muito simples, este exercício tem grande importância à hora de pôr-se a nadar e agüentar uma determinada distância sem jogar o fígado. Muita gente "sabe nadar", mas não sabe fazer a respiração, por isso se esgota muito rápido.

Em natação a respiração é diferente a qualquer outro esporte.

#### Posição de início:

- Para realizar este exercício é melhor, por comodidade, realizá-lo em piscina pouco profunda.
- De pé, agarrado ao borde com as duas mãos da piscina.

Pega ar (inspira) pela boca abrindo-a tudo o que possas, enche teus pulmões tudo o que possas.



Fig. 2a:

Introduz a cabeça inteira embaixo da água e solta todo o ar (expirar) pela boca e/ou pelo nariz. Trata-se de soprar dentro da água o ar inspirado. Tenta realizar o maior número de borbulhas possíveis.



Fig. 2b:

Tenta fazer o exercício de forma cíclica, por exemplo, durante um minuto.

**Variante 1:** Tenta soltar o ar só pela boca, depois, só pelo nariz e por último tenta soltá-lo por boca e nariz.

**Variante 2:** Agora tenta fazê-lo enquanto te deslocas pela piscina andando ou saltando.

**Variante 3:** Tenta soprar justo na superfície da água fazendo que este salpique.

Prova a realizar o exercício anterior, mas com a boca médio metida no água. Trata-se de realizar expiração de forma cíclica, isto é, introduziremos a ação de soprar no momento de contatar com a água.

Para facilitar o exercício vamos ajudar-nos de uma pelota de ping-pong, tentando deslocá-la numa determinada direção.

### 3.3 Respiração (Básico) CC3

Como já dissemos, o domínio da respiração é um ponto muito importante na natação já que joga um papel decisivo na coordenação dos diferentes estilos. Para realizar estes exercícios é necessário ter assimilado uma série de exercícios básicos de familiarização como, por exemplo, as imersões.

#### Posição de início:

- De pé na piscina pouco profunda. Trataremos de deslocar uma pelota de ping-põe pela superfície da água.

Abre bem a boca e toma ar (inspira).



Fig. 3a:

Acerca-te à pelota de ping-pong e soprando forte (espirar) tenta deslocá-la.

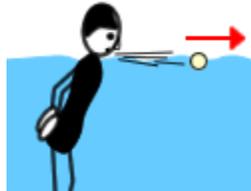


Fig. 3b:

Não é necessário que num princípio introduzas tua cara no água, bastará com acercar-se à superfície. O exercício é, simplesmente, para que compreendas o mecanismo principal da respiração em natação.

### **3.4 Coordenação Braço – Respiração – CC4**

Exercício a realizar na piscina pouco profunda. O objetivo deste exercício é isolar o movimento de um braço e a respiração de todos os demais movimentos. Deste modo poderemos ir mais devagar e pensar como e quando respiramos e movemos o braço.

#### **Posição de partida:**

De pé com o tronco inclinado para adiante, agarrado ao borde e com a cabeça dentro da água.



Fig. 4a:

**Tração braço direito: (ver exercícios de braços de crawl).**

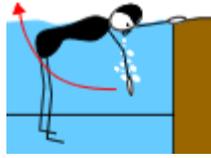


Fig. 4b:

- Leva o braço para atrás, por dentro da água, até tocar-te a perna com a mão.
- Em decorrência deste movimento teu corpo e tua cabeça irão girando para a direita para poder tomar ar.
- Quando o braço esteja a ponto de sair da água, deverás girar a cara (não a levantar). Tenta que a orelha do lado contrário não saia da água.

#### **Recuperação braço direito / inspiração:**

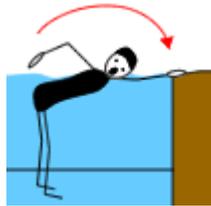


Fig. 4c:

- Tens uma orelha (a esquerda) no água e miras o braço que acaba de sair do água. Leste é o momento de pegar de novo ar e encher bem teus pulmões.

#### **Volta à posição de partida / expiração:**



Fig. 4d:

Segundo moves teu braço direito para adiante o tronco e a cabeça voltam à posição de partida (prono). A cara volta a submergir-se dentro do água para soprar o ar pegado anteriormente.

Repete o exercício de forma cíclica até que te encontres mais ou menos cômodo respirando.

#### **Truque:**

Não percas de vista tua mão em todo seu percurso. Trata-se de seguir o movimento da mão em todo momento ainda que tenhas a cabeça sob o água, desde que se solta do borde, move-la até a perna, saca-la fora da água, levanta-la fora do água, até que volta a agarrar-se de novo ao borde.

**Variante 1:** Prova a realizar o exercício com o outro braço, isto é, move o braço esquerdo e respira pelo lado esquerdo.

**Variante 2:** Tenta fazer a respiração bilateral. Isto é, braço direito - coxo ar pelo lado direito - agarro o borde e sopro - braço esquerdo - coxo ar pelo esquerdo - agarro o borde e sopro.

**Variante 3:** Tenta fazer a respiração bilateral mas nesta ocasião coje ar com o braço direito mas não com o esquerdo. A seqüência será: braço direito - coxo ar - braço esquerdo - sopro ao fundo.

**Variante 4:** Tenta fazer todos os exercícios, incluídas as variantes, enquanto bates os pés.

**Nota:**

A mecânica mais habitual de respiração é cada duas braçadas, isto é, braço direito coxo ar, braço esquerdo sopro ao fundo. No entanto, é muito recomendável que se aprendam outros ritmos diferente, caso contrário se induz a uma técnica desequilibrada e com erros que seriam muito difíceis de eliminar posteriormene. Por exemplo:

- Cada duas braçadas ao lado esquerdo: Esquerdo coxo ar, direito sopro.
- Cada três braçadas (respiração bilateral): Direito coxo ar, esquerdo sopro, direito sopro, esquerdo coxo ar. Leste é o ritmo de respiração mais adequado para prevenir ou corrigir um verdadeiro desequilíbrio

### **3.5 Coordenação Braço - Respiração (Prancha) –CC5**

É o mesmo exercício que o CC4, mas deslocando-nos enquanto batemos pés e com tabela nas mãos, a qual vai servir-nos de ponto de apoio.

O exercício se centra em realizar corretamente a coordenação braço - respiração, mas ademais faremos questão de a posição do corpo que vai permitir-nos do que a respiração e o recobro de braços seja mais fácil.

Como já explicamos anteriormente, a posição do corpo varia de sua posição prona (ventral) para o lado esquerdo e direito através de seu eixo longitudinal. Isto é muito importante já que nos permite encontrar até um menos 60% de resistência da água que com os ombros totalmente horizontais com respeito à superfície.

Enquanto um braço sai, o ombro se levanta e o corpo se balança para este lado. Ladeia também a cabeça e aspira sob a axila, a cara estará meio submersa e aproveitaremos a onda que produz nossa cabeça para tomar ar.

Recorda: mantém uma orelha e um olho dentro da água.

Se levantamos a cabeça sucederão duas coisas: 1) perderemos propulsão já que a posição hidrodinâmica não será a adequada, e 2) acabaremos carregando nossa musculatura do pescoço.

A seqüência do exercício será:

- Ambas mãos na tabela com os braços esticados.
- Movo o braço direito (tracciono) até tocar-me a perna com o dedo gordo e o braço esticado. Durante este percurso o corpo se girou para o lado direito, poderíamos dizer que o corpo "se acuesta" sobre o lado direito com um ombro mais alto do que o outro.
- Enquanto recubro o braço para a tabela inspiro ar pela boca.
- Agarro a tabela e conto 6 pontapés.
- Repetimos o mesmo com o braço esquerdo.

**Variante 1:** Braço direito tomo ar, agarro a tabela, braço esquerdo sopro. Repetir com o mesmo braço.

**Variante 2:** Braço direito tomo ar, agarro a tabela e sopro, braço esquerdo tomo ar, agarro a tabela e sopro.

**Variante 3:** Duas braçadas com o direito, duas braçadas com o esquerdo, uma braçada com o direito, uma com o esquerdo. Repetir.

### **3.6 Coordenação Braço, Corpo, Respiração – CC6**

Este exercício ajuda a aperfeiçoar a ação dos braços em crawl, a mecânica respiratória e, sobretudo a posição lateral do corpo.

A este exercício se lhe costuma chamar ponto morto crawl.

**A posição inicial:**

- Pés de crawl, braços juntos, esticados para adiante e sem mover.
- Só moveremos o braço direito, enquanto o esquerdo permanece estendido e imóvel.

- Dar uma braçada de crawl enquanto o outro braço permanece sempre esticado.
- Recorda que tens de desenhar uma "S" com tua mão, a qual deve chegar até a coxa.
- Enquanto o braço traciona por embaixo da água, o corpo gira para esse mesmo lado por dois motivos: 1) para uma melhor recuperação do braço e 2) para pegar ar com a boca.
- Para a respiração tens de inspirar (tomar ar) quando a mão sai da água. Tens o tempo suficiente para inspirar, praticamente todo o percurso do braço pelo ar (recuperação).
- Uma vez que a mão entra no água e o corpo voltou a sua posição inicial, espira dentro da água, sacando o ar pela boca e pelo nariz; tenta não o fazer inesperadamente, senão que tens de expulsá-lo enquanto dura a tração do braço.
- Mantém a posição inicial durante 6 pontapés e volta a começar.

**Variante 1:** Repete o exercício só com o braço esquerdo.

**Variante 2:** Repete o exercício com os dois braços mas sempre mantendo um deles esticado, isto é: braço direito - 6 pontapés enquanto espiro - braço esquerdo - 6 pontapés enquanto espiro.

É aconselhável que pegues ar a ambos os lados

**Nota:** Este exercício pode realizar-se com tabela ou sem ela.

### 3.7 Giro do Corpo (Rolamento) CC7

Trata-se de bater pés uns metros em posição lateral sobre o lado direito e mudar de posição para o lado esquerdo por embaixo do água. O corpo só pode girar ao redor do eixo longitudinal.

#### **Posição de partida.**

Tombado sobre um costado bateremos pés com um braço esticado para adiante, no qual apoiaremos a cabeça; e o outro braço esticado no tronco, tocando a perna. Nossa mirada irá dirigida faz uma das paredes da piscina, realizando em todo momento lateralmente o batido de crawl.

Esta posição tem de manter-se durante 6 pontapés.

Teus braços têm de mudar de posição. O que está esticado diante deverás colocá-lo junto ao corpo e o que estava no corpo esticá-lo para adiante e tudo enquanto giras teu corpo 180 graus sobre seu eixo longitudinal.

Não pares de bater pés.

É a mesma posição do exercício anterior, mas olhando para o lado contrário.

Esta posição tem de manter-se durante 6 pontapés.

**Variante 1:** Prova a realizar 3 pontapés, em lugar de 6, e mudar de lado.

**Variante 2:** Tenta realizar meio longo da piscina de um só lado, e o resto da piscina do outro lado.

**Variante 3:** Divide a piscina em 6 partes utilizando pontos de referência. Muda de posição 6 vezes.

**Outras variantes deste exercício:**

- Girando cada 6 batidos e sacando o cotovelo fora do água.
- Trata de sacar o cotovelo no recobro, quando giras cada 3 batidos.
- Igual que o anterior, mas sacando até a metade do antebraço.
- O mesmo enquanto manténs os dedos no água enquanto recobras o braço.
- O mesmo recuperando com todo o braço fora do água (sacando-lhe inteiro).

### 3.8 Respiração e Posição da Cabeça - CC8

Pratica os exercícios CC5 e CC6 seguindo os seguintes conselhos sobre a posição da cabeça e a respiração:

- Não te acostumes a respirar por um só lado, já que, a longo prazo, tua técnica pode ver-se mermada.

Quando te gires para respirar, trata de manter um olho, uma bochecha e a metade da boca no água.



Fig. 8a

O giro lateral da cabeça para respirar se soma ao giro do corpo, o que te permitirá tomar ar no ovo que, de forma natural, forma-se pela onda que origina a cabeça ao avançar.

A cabeça deve ir ligeiramente elevada de maneira que a superfície da água coincida, aproximadamente, com a linha do nascimento do cabelo (se és calvo imagina dita linha).



Fig. 8b:

A mirada tem de dirigir-se para abaixo e adiante dentro do água (linha vermelha da figura).

Quando se nada a cabeça deve olhar para onde vai, não ao solo da piscina. Deve-se ver como entra o braço no água.

A superfície da água tem de chegar-nos à altura da testa.

### 3.9 Giro do Corpo (Rolamento), Respiração - CC9

Este exercício é muito completo se realiza corretamente. Usaremos o pullbuoy como material auxiliar.

Nos poremos o pullbuoy entre as pernas (parte interior das coxas) e o sujeitaremos com certa força, a suficiente para que não se escape.

Nadaremos normalmente a crawl, mas sem mover as pernas, isto é, só com os braços.

Põe especial atendimento a uma boa braçada e uma respiração correta.

Ponto morto crawl com posição lateral com recobro aéreo:



Fig. 9a

Igual que BC5, mas agora vamos exagerar nossa posição detendo-nos lateralmente.

Deves tomar a posição horizontal de médio lado, apoiando tua cabeça no braço esquerdo. O braço direito irá colado ao corpo até a perna. Nesta posição conta 6 pontapés e muda ao outro lado fazendo um recobro fora da água com o braço direito e um puxão e um empuxo embaixo do água com o braço esquerdo.

É importante que pares a cada lado, 6 pontapés de médio lado à direita e 6 pontapés de médio lado à esquerda.

#### **4 Ponto Morto Crawl com Posição Lateral com Recobro Aquático - BC9**

Igual que BC7, mas tenta que a recuperação dos braços seja por embaixo da água.

## 5 EXERCÍCIOS: INICIAÇÃO ÀS SAÍDAS<sup>3</sup>

MUITO IMPORTANTE: Devido à periculosidade que implica realizar exercícios de saídas e saltos sem a supervisão de um profissional, esta seção simplesmente descreverá a maneira básica das saídas, a qual não significa que não exista o risco de sofrer um acidente. Por tudo isso, recomendamos a supervisão constante de um especialista para fazer este tipo de exercícios.

Agradaria-nos que estas palavras não passassem por alto o fato que a prática desta atividade de forma irresponsável pode produzir acidentes muito graves; os mais comuns, ainda que não os únicos, por saídas em águas pouco profundas ou por cair sobre outros nadadores. Por este motivo, vamos numerar algumas das medidas e normas a tomar como meio de precaução numa piscina:

- O primeiro é comprovar que a profundidade onde vamos saltar é no mínimo de 1´8 metros. Neste ponto há que assinalar que é obrigatório (ao menos em Espanha) indicar a profundidade da piscina à beira da piletta com pintura resistente ao água. Também deveria ter cartazes de " proibido saltar" em zonas onde a profundidade seja inferior a 1´5 metros.
- Antes de saltar, comprova que a zona está despejada de usuários e obstaculos.
- Sempre que saltes de cabeça deberas fazê-lo com os braços estendidos adiante da cabeça.
- Não utilizar óculos de mergulho.
- Não te faças o valente nem tentes impressionar aos demais.
- Para iniciar-te nos saltos antes deverá ter uns conhecimentos mínimos sobre familiarización e deslocamentos no água. Isto quer dizer que antes deverias aprender a nadar e sentir-te cômodo em profundidades de 1´8 metros.
- Nunca saltar em rios, lagos, pântanos, mar, etc., já que a maioria das vezes, nestas situações, não é possível ver a profundidade por tratar-se de água turva.

### 5.1 Salto da Posição Sentada - S1

Para a realização destes exercícios se deve ter uma verdadeira familiarização com o água, isto é, ter realizado saídas de pé em piscina pequena e profunda, apneas, mergulhar em piscina pequena, deslocamentos, etc.

---

<sup>3</sup> Artigo disponível on line via: <http://www.i-natacion.com/contenidos/ejercicios/crol/salida.html>

**Posição inicial:** Sentado à beira da piscina com os joelhos juntos e os pés tocando a parede. Corpo inclinado para adiante com a cabeça agachada entre os braços estendidos e apundando para a água.



**Entrada no água:** Levanta os quadris e, inclinando-te ainda mais, te deixarás cair para adiante. O primeiro que tocará a água será a ponta dos dedos, depois as mãos, os braços e a cabeça.



**Deslizamento e saída à superfície:** O último que deve entrar na água são as pernas e os pés. Tenta que as pernas estejam o mais esticadas possível. Uma vez que todo o corpo está submergido nos dirigiremos à superfície com os braços esticados.



## 5.2 Salto Desde a Posição Ajoelhada – S2

Como podes ver no gráfico desenhamos um círculo vermelho no água. Este aro pode ser imaginário ou real, neste caso aseguraté que entra teu corpo com facilidade por ele.

O propósito de dito aro, tanto se é real ou imaginário, é o de tentar entrar no água pelo mesmo lugar, começando pelas mãos e terminando pelos pés.

S2a: Posição de partida:

No borde da piscina. Agachado com um joelho no solo e a outra perna levantada cujo pé estará adiantado e justo à beira da piscina. Este pé deverá asir-se com os dedos ao borde para evitar um possível resbalón.

Os braços esticados para adiante e apontando com as mãos ao água.

S2b: Entrada no água:

Com a cabeça entre os braços e as mãos apontando ao centro do aro, inclinamo-nos para o água levantando os quadris e a perna cuja joelho está no solo. Tentaremos "entrar pelo aro".

S2c: Saída à superfície:

Terá que tentar dirigir-se para o fundo da piscina. Ao entrar no água esticamos as pernas e voltamos à superfície com os braços estendidos.

Nota:

Se no ponto S2c não esticamos as perna e o tronco o corpo tenderá a seguir girando e o único que conseguiremos será dar uma cambalhota embaixo do água.

Meio

Ref. Posição Descrição Nível

S3.

Fig. S3a

Fig. S3b

Fig. S3c

Salto desde a posição de cucullas:

Ref. Posição Descrição Nível

S4.

Fig. S4a

Fig. S4b

Fig. S4c

Salto desde a posição agachada:

Ref. Posição Descrição Nível  
S5.  
Fig. S5a

Fig. S5b

Fig. S5c

Salto de cabeça sem impulso:

Ref. Posição Descrição Nível  
S6.  
Fig. S1a

Fig. S1b

Fig. S1c S:

Ref. Posição Descrição Nível

S1.  
Fig. S1a

Fig. S1b

Fig. S1c S:

Ref.	Posição	Descrição	Nível
------	---------	-----------	-------

S1.			
Fig. S1a			

Fig. S1b			
----------	--	--	--

Fig. S1c S:			
-------------	--	--	--

NOTA: O indicador do "nível" é relativo, tudo depende do nível da pessoa que vá realizar o exercício. Dito indicador faz referência às pessoas que já têm uma verdadeira familiarização com o água e realizam, ao menos, um longo de piscina, e são capazes de mergulhar e boiar.

## REFERÊNCIA:

HERNÁNDEZ J. Antonio. **Ejercicios de natación: pies de crol.** Disponível em: < <http://www.i-natacion.com/contenidos/ejercicios/crol/pies.html>>Acesso em: 28 dez 2005.

HERNÁNDEZ J. Antonio. **Ejercicios: brazos de crol.** Disponível em: < <http://www.i-natacion.com/contenidos/ejercicios/crol/brazos.html>>Acesso em: 28 dez 2005.

HERNÁNDEZ J. Antonio. **Ejercicios: posición del cuerpo, coordinación y respiración de crol.** Disponível em: <<http://www.i-natacion.com/contenidos/ejercicios/crol/coordinac.html>>Acesso em: 28 dez 2005.

HERNÁNDEZ J. Antonio. **Ejercicios: iniciación a las zambullidas.** Disponível em: < <http://www.i-natacion.com/contenidos/ejercicios/crol/salida.html> >Acesso em: 28 dez 2005.

## ÍNDICE

1	PERNADA DE CRAWL.....	1
1.1	Pernada de Crawl na Borda – PC1.....	1
1.2	Pernada de Crawl com Prancha - PC2.....	2
1.3	Pernada de Crawl sem a Prancha – PC3.....	2
1.4	Pernada Silenciosa com a Prancha – PC4.....	3
1.5	Pernada na Superfície com a Prancha – PC5.....	3
1.6	Pernada de Crawl com as Mãos nas Costas – PC6.....	3
1.7	Pernada de Crawl na Vertical com as Mãos na Cabeça – PC7.....	4
2	BRAÇADA DE CRAWL.....	5
2.1	Braçada de Crawl na Borda (Sem Pernada) – BC1.....	5
2.2	Braçada de Crawl na Borda (Com Pernada) – BC2.....	5
2.3	Braço de Crawl Com Prancha – BC3.....	7
2.4	Braço de Crawl Sem Prancha – BC4.....	7
2.5	Braços de Crawl Alternando Ambos os Braços (Ponto Morto Crawl com Prancha) – BC5.....	8
2.6	Ponto Morto Crawl – BC6.....	9
2.7	Ponto Morto Crawl Duplo – BC7.....	10
2.8	Braços de Crawl Com Pullbuoys entre as Pernas – BC8.....	10
3	EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO, COORDENAÇÃO E POSIÇÃO DO CORPO NO ESTILO CRAWL.....	11
3.1	Posição do Corpo (Nível Básico) - CC1.....	11
3.2	Respirações (Nível Básico) - CC2.....	12
3.3	Respiração (Básico) CC3.....	13
3.4	Coordenação Braço – Respiração – CC4.....	14
3.5	Coordenação Braço - Respiração (Prancha) –CC5.....	16
3.6	Coordenação Braço, Corpo, Respiração – CC6.....	17
3.7	Giro do Corpo (Rolamento) CC7.....	18
3.8	Respiração e Posição da Cabeça - CC8.....	19
3.9	Giro do Corpo (Rolamento), Respiração - CC9.....	20
4	Ponto Morto Crawl com Posição Lateral com Recobro Aquático - BC9.....	21
5	EXERCÍCIOS: INICIAÇÃO ÀS SAÍDAS.....	22
5.1	Salto da Posição Sentada - S1.....	22
5.2	Salto Desde a Posição Ajoelhada – S2.....	23