

NATAÇÃO II

Unidade V

Técnica do Nado Borboleta

Posicionamento do corpo

O corpo permanece na horizontal em decubito ventral, e caracteriza-se por ações simultâneas de braços e pernas.

Posicionamento da cabeça

O rosto fica em contato com a água, mantendo-se o nível da água na parte superior da cabeça, ou seja haverá uma maior aproximação do queixo em direção ao pescoço e um conseqüente abaixamento da cabeça.

Respiração

Durante o momento em que o rosto permanece dentro da água, o nadador realizará a expiração, através da boca, nariz ou boca/nariz. A inspiração deve ser feita, logo após a expiração, através de uma ligeira elevação da cabeça, mantendo o queixo na linha da água (respiração frontal). Alguns nadadores optam pela respiração lateral.



NATAÇÃO II

Unidade V

Técnica do Nado Borboleta

A respiração pode ser classificada de acordo com o número de braçadas realizadas para cada inspiração, ou seja:

- Respiração na primeira braçada - 1X1 (um por um) – não recomendada para o aluno iniciante
- Respiração na segunda braçada - 2X1 (dois por um)
- Respiração na terceira braçada - 3X1 (três por um)

E assim sucessivamente.

Técnica da pernada

Os movimentos de pernas do nado golfinho são realizados, simultaneamente, com trajetórias descendentes e ascendentes. A trajetória descendente inicia-se com o calcanhar de um dos pés alinhando com a superfície da água, momento em que ocorrerá uma ligeira flexão da coxa sobre o tronco e da perna sobre a coxa fazendo com que haja um pequeno abaixamento dos joelhos, para uma posterior extensão vigorosa da perna. Os pés deverão estar em flexão plantar e em inversão, procurando aproveitar bem a pressão realizada pelo dorso do pé e pela perna.

No movimento ascendente, a perna se mantém estendida, com o pé em flexão plantar, realizando a pressão sobre a água com a planta do mesmo.

NATAÇÃO II

Unidade V

Técnica do Nado Borboleta

Técnica da braçada

A Entrada

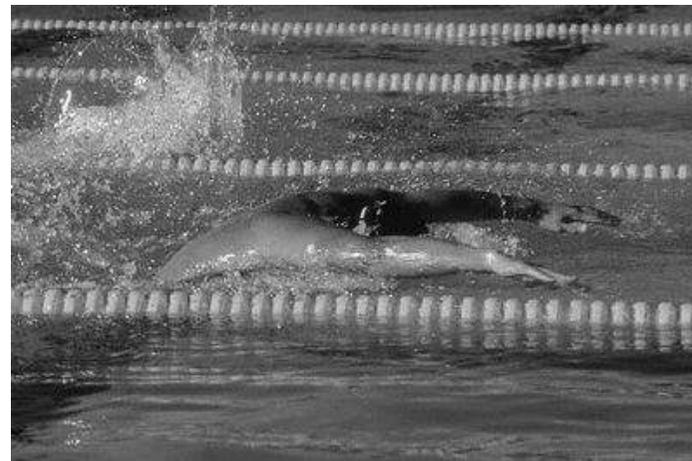
Deve ser feita à frente da cabeça, com as mãos em direção da linha dos ombros. O braço deve estar ligeiramente flexionado, com o cotovelo um pouco acima das mãos, de modo em que as pontas dos dedos sejam a primeira parte do braço a entrar na água. As mãos devem deslizar para dentro da água, à frente, de lado, com a palma da mão ligeiramente voltada para fora.

O Apoio

Consiste em uma puxada para os lados, com os braços estendidos, não deixando haver uma abertura exagerada.

A Tração

Após o apoio inicia-se a flexão dos antebraços em relação aos braços, mantendo-se os cotovelos altos e com uma trajetória das mãos em direção a linha mediana do corpo, e para o fundo.



NATAÇÃO II

Unidade II

Técnica do Nado Borboleta

Técnica da braçada

O Empurrão

É o momento onde começará a existir uma maior eficiência da braçada, quando poderemos observar uma flexão de antebraço em relação ao braço, fase em que as mãos, cotovelos e ombros, deverão estar alinhados sob o corpo. A partir daí, haverá uma aproximação dos braços e cotovelos ao tronco, passando a existir uma maior pressão de movimento, em relação aos anteriores.

Finalização

No empurrão final, haverá uma extensão do antebraço vigorosa, retirando-se logo a seguir as mãos da água, próximas ao quadril.



A recuperação

Deverá ser feita através da elevação dos cotovelos, flexionando os antebraços em relação aos braços e projetando as mãos à frente, com os braços passando lateralmente ao corpo, paralelos a superfície da água. Os braços deverão estar o mais relaxados possível, durante esta fase, até a entrada, para iniciar-se um novo ciclo.

NATAÇÃO II

Unidade V

Técnica do Nado Borboleta

Coordenação

Braços / Pernas

A coordenação braços /pernas, no nado golfinho deverá ser realizada de forma que para cada ciclo de braçada, realizem-se dois movimentos de pernas e para que o ponto máximo descendente destas pernadas coincida com:

1º com o início do apoio

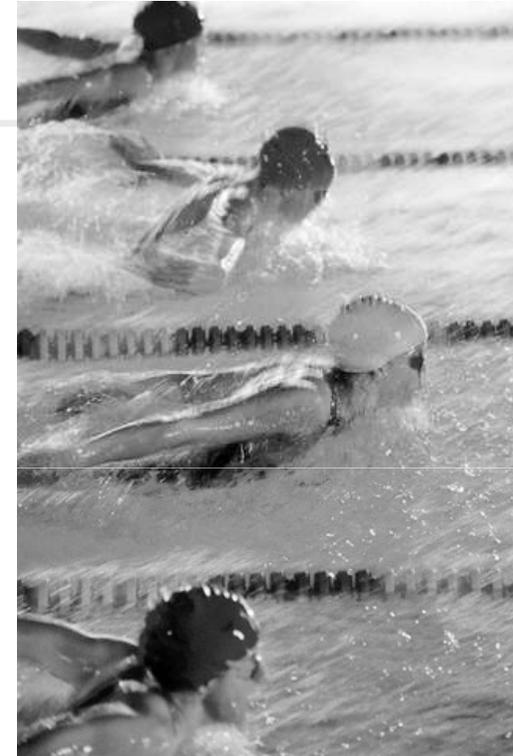
2º com o empurrão final, da finalização da braçada.

Educativos do Nado Golfinho

➤ Executar a pernada de golfinho , segurando a prancha na horizontal e no nível da água (pequena e grande pegada). Respirando a cada 4 pernadas, procurando não perder o ritmo do movimento da pernada.

Objetivo: desenvolver a técnica da pernada, com o ritmo semelhante ao da execução do nado

➤ Executar a pernada de golfinho, cabeça bem encaixada (queixo próximo ao pescoço), junto com a braçada de crawl (somente um dos braços, alternando a ida direito a volta esquerdo), respirando sempre na segunda braçada. **Objetivo:** desenvolver a coordenação braços e pernas.



NATAÇÃO II

Unidade V

Técnica do Nado Borboleta

➤ Executar a pernada de golfinho, com os braços estendidos ao lado do corpo, sem deixar os pés saírem fora da água, executando a respiração frontal, a cada quatro pernadas. **Objetivo:** aperfeiçoar a pernada

