

ASPECTOS TÉCNICOS DO NADO CRAWL

MÉTODOS DE ENSINO

OBJETIVOS

É indispensável que o professor apresente recursos didáticos, e contemplados nos métodos de ensino. Assim o professor conduz a aprendizagem com a finalidade de provocar mudanças comportamentais no aluno.

- Global
- Parcial
- Misto

HABILIDADES MOTORAS

Complexidade

Refere-se ao número de partes ou componentes existentes em uma habilidade.

Organização

Refere-se ao modo como as partes de uma habilidade estão interligadas. Quanto maior a organização menor a interdependência entre as partes.

MÉTODO GLOBAL

Consiste em ensinar uma destreza motora, apresentando todo o seu conjunto, Xavier (1981).

VANTAGENS

- Possibilita uma maior participação do grupo;
- Oferece ampla oportunidade de expressão aos alunos;
- Facilita a continuidade na ação e de um exercício a outro;
- Melhora rapidamente o ritmo de aprendizagem;
- Fácil motivação dos alunos.

DESVANTAGENS

- Limita a progressão técnica dos exercícios.

CARACTERÍSTICAS - HABILIDADE MOTORA

Baixa complexidade e Alta organização.

Ex.: Adaptação ao meio líquido

MÉTODO PARCIAL

Consiste em ensinar uma destreza motora por partes, para depois uni-las entre si (elos) a partir de uma sequência pedagógica.

VANTAGENS

- Rápido aperfeiçoamento técnico;
- Especificidade na correção técnica.

DESVANTAGENS

- Tendência a pouca solicitação do cardiorrespiratório durante o exercício;
- O método cria um ambiente onde a tendência é de que não haja expressividade e nem criatividade por parte dos alunos;
- Promove poucos fatores motivacionais;

CARACTERÍSTICAS - HABILIDADE MOTORA

- Alta complexidade e Baixa organização.

Ex.: Os 4 nados competitivos

MÉTODO MISTO

Consiste em ensinar uma destreza motora pelo método global, isto é, apresentando todo o seu conjunto e retornar para alguma parte de destreza que o educando tenha dificuldade de realizar utilizando método parcial.

VANTAGENS

- Rápida orientação técnica aos alunos;
- Fácil correção de defeitos de execução e de rendimento;
- Domínio rápido da técnica;
- Fácil motivação.

NADO CRAWL

Nado Livre

Significado de Crawl

Rastejar

HISTÓRIA DO NADO CRAWL

Até 1844, era realizado com uma braçada de peito executado na lateral do corpo com batimentos cruzados de pernas no plano vertical.

DESENVOLVIMENTO DO NADO

Em 1844, alguns nadadores norte-americanos atuaram em Londres (ING) vencendo todas as provas disputadas. Foi apresentado um nado que passou a tirar a braçada da água e levá-los à frente. O nado recebeu o nome de "*Single Overarm Stroke*".

MODERNIZAÇÃO - Braçada

Nova modificação deu lugar ao *Double Overarm*, em que as braçadas eram elevadas para frente de forma alternada.

Este nado foi aperfeiçoado em 1893 por um inglês chamado *J. Arthur Trudgen*, ao aplicar observações que tinha colhido de nativos que habitavam a América do Sul, com isso surgiu o Nado denominado *Trudgen*.

MODERNIZAÇÃO - Pernada

Houve uma evolução das braçadas, mas as pernas continuavam a realizar movimentos de tesouras. Foi aí que o inglês Frederick Cavill, ao observar indígenas australianos nadando sugeriu a movimentação de perna no plano vertical e na superfície da água. Assim surgiu o Nado Crawl Australiano.

PROPOSTA PEDAGÓGICA

- 1 - Adaptação ao meio líquido
- 2 - Respiração geral
- 3 - Flutuação ventral – lateral
- 4 - Propulsão de membros inferiores
- 5 - Propulsão de membros superiores
- 6 - Coordenação de MMII e MMSS
- 7 - Respiração específica lateral
- 8 - Coordenação geral
- 9 - Nado completo

POSIÇÃO CORPORAL

O nadador deverá estar em decúbito ventral, mantendo um bom **alinhamento horizontal**, bem como **lateral**, para uma melhor hidrodinâmica.

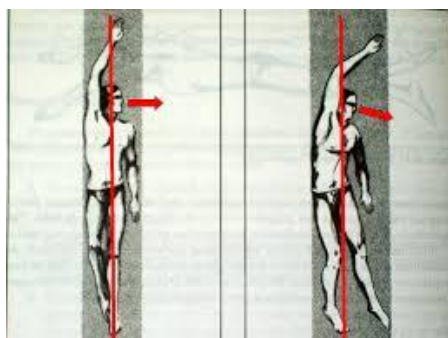
ALINHAMENTO HORIZONTAL

A cabeça deverá estar em posição natural, com o tronco em extensão total.



ALINHAMENTO LATERAL

Favorece o nadador ao rolamento no eixo sagital, melhorando a propulsão com o quadril.



MOVIMENTAÇÃO DE MEMBROS INFERIORES

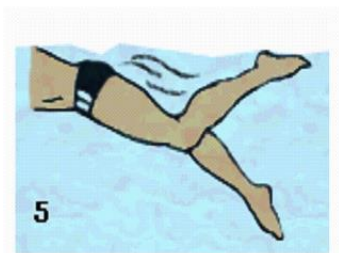
A ação de membros inferiores tem três funções:

- Equilíbrio
- Sustentação
- Propulsão.

PERNADA DO NADO

O movimento global é alternado, sendo ascendente e descendente e executados no plano vertical.

O movimento descendente é iniciado com a flexão do quadril, joelho, plantar e inversão do pé. Na finalização do movimento, o joelho deve ser estendido. A maior utilização de força acontece durante o movimento descendente.



TIPOS DE PERNADA

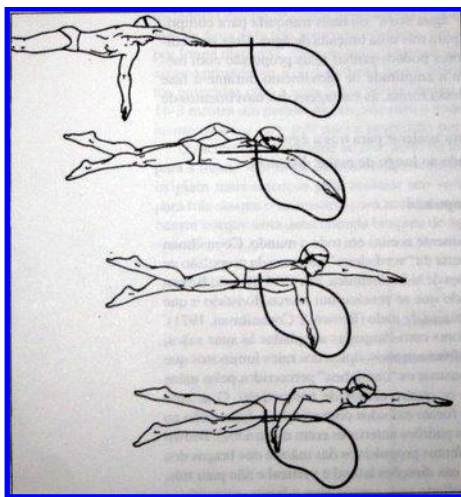
- Dois tempos
- Quatro tempos
- Seis tempos

MOVIMENTAÇÃO DA BRAÇADA

Responsáveis pela maior força propulsiva no nado crawl, através de movimentos cíclicos.

A movimentação global é de uma circundução alternada antero-posterior.

Considera-se como um ciclo de movimentação de membros superiores, a execução completa do braço direito e esquerdo (ou esquerdo e direito).



FASES DA BRAÇADA

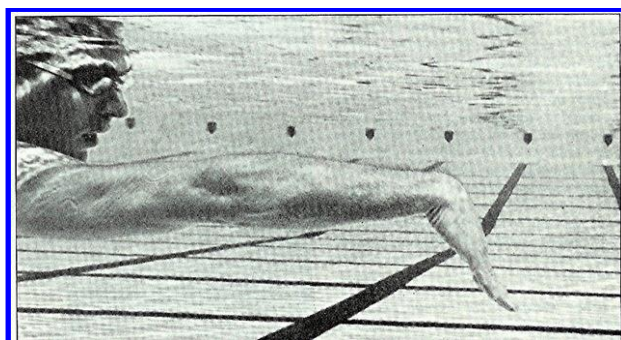
- Entrada na água (*Fase aquática*)
- Apoio (*Fase aquática*)
- Tração (*Fase aquática*)
- Finalização ou Empurrada (*Fase aquática*)
- Recuperação (*Fase aérea*)

Entrada na água (*Fase aquática*)

Movimento de entrada na água: deve ser feita perfurando a água num único ponto, à frente do corpo, entre o deltoide e a linha sagital. O cotovelo deverá estar ligeiramente flexionado. O momento da entrada na água será a partir dos dedos, seguidos pela mão, punho, pelo antebraço e braço. A mão deverá estar em pronação, ligeiramente inclinada para fora.

Apoio (*Fase aquática*)

Momento de Apoio: Durante essa fase busca-se um ponto de apoio para iniciar a tração do movimento eficiente.



Profundidade entre 40cm a 60cm.

Tração (*Fase aquática*)

Momento de Tração: É o momento em que se efetiva a maior propulsão do nado.

Partindo do ponto de apoio, o cotovelo começa a ser flexionado até atingir aproximadamente 90°, fazendo-se este movimento até a linha dos ombros. Ultrapassada a linha do ombro, o cotovelo deve ser estendido gradualmente.



O cotovelo busca o ponto de 80 – 85°. para uma braçada mais eficiente.

Finalização ou Empurrada (*Fase aquática*)

Momento da Empurrada: Após a maior flexão do cotovelo, inicia o braço sua fase final. Movimento para trás, que terminará com a completa extensão do cotovelo e a mão próxima a coxa.



Recuperação (*Fase aérea*)

Fase de Recuperação: A função da recuperação é completar o ciclo da braçada e iniciar uma outra. Essa fase não é propulsiva, portanto a musculatura precisa estar relaxada. O cotovelo é o primeiro segmento a sair da água, em seguida o braço, antebraço e a mão. O cotovelo deixa a água com uma pequena flexão e continua flexionado até a primeira metade. Acontece a extensão da braçada no início da segunda metade até a extensão total.



TIPOS DE BRAÇADA

Simples: Na recuperação, o cotovelo do nadador deverá estar na primeira metade da recuperação em relação à linha do ombro no momento de apoio do braço que está à frente.

Dupla: Na recuperação, o cotovelo do nadador deverá estar na segunda metade em relação à linha do ombro no momento de apoio do braço que está à frente.

MOVIMENTAÇÃO RESPIRATÓRIA

O movimento de cabeça deverá ser o mínimo ou quase não acontecer, devido ao rolamento do corpo feito pelo nadador.



Movimento de Inspiração O₂

Realizado pela BOCA



Movimento de Expiração CO₂

Realizado pelo NARIZ e/ou BOCA



TIPOS DE RESPIRAÇÃO

Unilateral: ocorre quando o nadador faz uma respiração para cada ciclo de braçada. (Braçadas Pares).

Essa respiração tem a vantagem de propiciar melhor oxigenação para o nadador, fazendo com que ele tenha um retardo no processo de fadiga. É bastante utilizada por fundistas.

Bilateral: acontece a cada um ciclo e meio da braçada para cada respiração. O nadador irá inspirar uma vez do lado direito e outra do lado esquerdo. (Braçadas Impares).

Benefícios – A vantagem é a simetria das braçadas, favorecendo o alongamento dos dois lados. Facilita também o rolamento do quadril, melhorando a Hidrodinâmica.

Seja Feliz!

Prof. Wilson Lima