

TÉCNICA DE NATAÇÃO POSIÇÃO, COORDENAÇÃO E RESPIRAÇÃO DO CRAWL*

Autor: J. Antonio Hernández

1 POSIÇÃO DO CORPO

Em todos os estilos de natação as posições do corpo têm de ser a mais hidrodinâmicas possíveis. Isto significa que, quando nadamos, nosso corpo tem de estar numa postura de tal forma que a água nos freie o menos possível, ou dito de outra forma, que nosso corpo ofereça a menor resistência possível à água. Para fazer-te uma boa idéia do que significa a resistência pensa quando sacas uma mão fora de um carro em movimento, se a pões em vertical o ar a empurra para atrás, pelo contrário se a pões em horizontal oferece menos resistência ao ar. Em natação é o mesmo.

O fato de que cada dia se vão melhorando as marcas mundiais dos nadadores se atribui mais à diminuição da resistência criada pelos nadadores que ao aumento da propulsão para adiante. No entanto, não cabe a menor dúvida que a técnica melhora dia a dia.

Para atingir uma melhor posição corporal e portanto conseguir uma menor resistência há de se ter em conta três conceitos: o alinhamento horizontal, o alinhamento lateral e o giro do corpo.

O alinhamento horizontal do corpo consiste numa posição o suficientemente horizontal ou plana como para que nos permita mover os pés de forma efetiva a uma verdadeira profundidade na água e a resistência que oferece nosso corpo na água seja o menor possível (fig. 1, direita). Pelo contrário, se deixamos que nossos pés e pernas se afundem demasiadamente, aumentará a resistência ao avanço (fig.1, esquerda). Igualmente ocorrerá se levantamos demasiadamente a cabeça e os ombros.

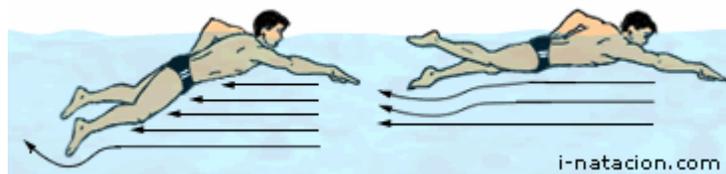


fig. 1.

* Artigo disponível on line via: <http://www.i-natacion.com/contenidos/tecnica/crol/coordinac.html>, tradução Leonardo Delgado

O alinhamento lateral do corpo são as flutuações que faz nosso corpo como conseqüência do movimento alternativo de nossos braços. Quando o nadador dá uma braçada com o braço direito seu corpo tende a ir-se para a esquerda e quando o faz com o esquerdo seu corpo se vai para a direita. Se temos em conta que primeiro é o braço direito e imediatamente depois o esquerdo o efeito que se produz será um contínuo zig-zag lateral do corpo. Estas oscilações laterais se fazem mais evidentes se observamos ao nadador desde certa altura.

Pois bem, este "culebrear" faz que a resistência a água aumente de forma considerável e, portanto se pretende que o alinhamento lateral seja o mais reto possível.

Um dos fatores que pode corrigir o alinhamento lateral do corpo é o giro do corpo e o movimento de braços, especialmente na fase de recobro ou recuperação.

O giro¹, rolamento ou rotação do corpo através do eixo longitudinal² é uma constante no movimento dos nadadores do crawl.

Segundo E. W. MAGLISCHO, os nadadores praticam um giro insuficiente e considera que a rotação deve ser de, ao menos, 45 graus sobre cada lado a partir da posição prona (fig. 3). Geralmente os nadadores giram mais para o lado que respiram.

As conseqüências de não realizar um correto giro do corpo são variadas:

- Um mau alinhamento lateral com a conseguinte perda de velocidade já explicada.
- Uma inadequada recuperação dos braços, já que os braços devem girar o suficiente para que os ombros sobressaiam da água, até que a mão tenha entrado no água.
- Uma ineficaz respiração já que não se tomaria de forma adequada o ar.
- Uma tração também insuficiente já que esta deve ser profunda.
- Uma maior resistência ao avanço ao ser maior a superfície em contato com a água (fig. 2).

¹ Giro que se produz através do eixo longitudinal nos estilos de crawl e costas. Este movimento facilita tanto a tração como a recuperação dos braços.

² Também eixo vertical. É aquele perpendicular ao solo, quando o sujeito está de pé. O eixo vertical mais longo do corpo se chama eixo principal.

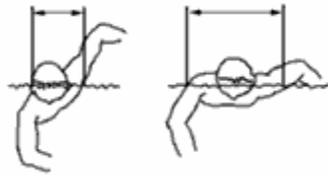


fig. 2.



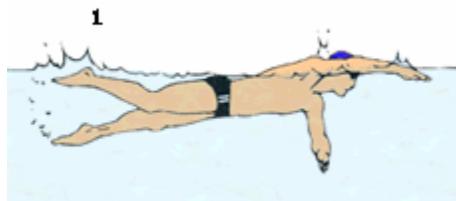
fig. 3.

2 A COORDENAÇÃO

Quando falamos de coordenação de um estilo de natação nos estamos referindo à forma de coordenar os movimentos do corpo para que, além de atingir a máxima velocidade com a menor resistência, a fadiga apareça o mais tarde possível, isto é, coordenar o movimento de ambos braços, coordenar o movimento dos braços com a respiração e coordenar o movimento de braços e pés.

2.1 Vista Lateral Descrição

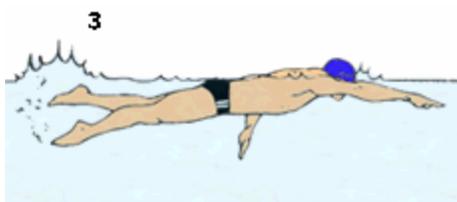
À medida que a mão direita entra no água à altura do ombro, com a palma olhando para abaixo, o braço que traciona realizou a metade de seu percurso. O ar é exalado pela boca e o nariz num firme regueiro, que demonstram um rítmico compasso de respiração.



A impulsão para abaixo causada pela mão durante a recuperação faz que a mão direita se afunde para seu ataque. O braço que traciona continua sua tração para atrás com a palma ainda olhando atrás.



A mão direita continua movendo-se lentamente para abaixo à medida que a mão que traciona começa a retroceder à linha do centro do corpo.



Os músculos depressores do braço começam agora a contrair-se vivamente e impulsionam para abaixo o braço direito.



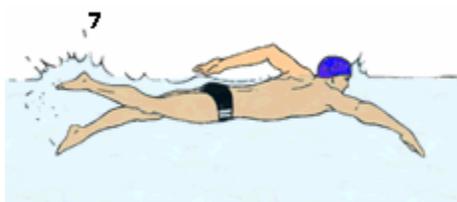
O braço esquerdo quase completou sua tração, e o nadador aplica agora sua força a ambas as mãos. A força da mão direita ainda não se dirige suficientemente para atrás, em forma que possa contribuir à propulsão para adiante do corpo.



À medida que o braço esquerdo termina sua tração, a perna esquerda impele vigorosamente para baixo. Esta ação anula o efeito que sobre os quadris produz o movimento para acima dos braços.



À medida que a mão direita pressiona para abaixo, o cotovelo começa a dobrar-se.



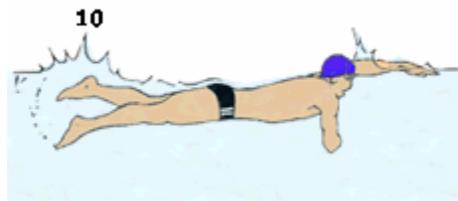
A posição elevada do cotovelo de ambos os braços, o de recuperação e o de tração, faz-se evidente.



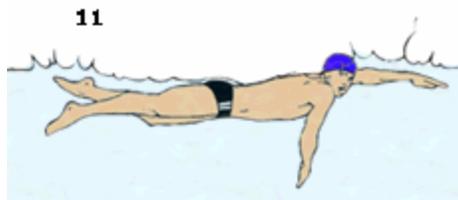
A mão que traciona completou a metade de sua tração e começa a girar sobre seu eixo longitudinal. A quantidade de ar que se exala começa a incrementar-se.



A mão que traciona completou a metade de sua tração e a cabeça começa a girar sobre seu eixo longitudinal. A quantidade de ar que se exala começa a incrementar-se.



A cabeça continua seu giro ao custado enquanto o mentón parece seguir a marcha do cotovelo à medida que vai para atrás. A mão que traciona começa a arredondar-se e a voltar para o centro da linha do corpo.



A boca do nadador se abre mais amplamente à medida que o ar exalado se incrementa.

12



A mão que traciona já não olha diretamente para atrás, mas é mantida num ângulo de arredor de 45 graus. A posição do polegar separado é neste ponto notável em muitos dos bons nadadores, mas não é nem prejudicial nem benéfica.

13



O impulso para abaixo da perna direita começa à medida que o braço direito termina sua tração. Finalmente, a boca entra na superfície da água e a inalação está a ponto de começar.

14



Imediatamente antes que a mão erga a superfície da água, é girada de maneira que a palma olhe para o corpo. O nadador abre seus olhos e inicia a inalação.

15



O impulso para baixo da perna direita termina a média que o nadador faz marchar para diante seu braço direito. A inalação quase se completou.

16



À medida que o braço que recupera se move para diante, a cabeça começa a girar para atrás, em direção ao centro da linha do corpo.



Quando a cara se acha quase totalmente submersa, o nadador inicia a exalação. O braço direito se acha próximo de entrar no água e assim completa o ciclo de movimentos.



3 A RESPIRAÇÃO

Uma das coisas que primeiro se aprende no mundo da natação é a realizar corretamente a respiração. Obviamente não poderíamos nadar mais do que uns poucos metros sem afogar-nos ou engolir água.

A mecânica da respiração é muito simples: pegar ar fora da água e expulsá-la dentro dela. Este exercício se complica quando se tem que coordenar com o movimento de pés, braços e corpo. Os nadadores novatos têm sérios problemas para aprender esta mecânica.

O nadador deve inspirar através da boca e espirar através da boca e o nariz (fig. 6 e 7).



fig. 6. fig. 7.

Um erro muito comum que comente muitos dos que aprendem a nadar é que nadam olhando perpendicularmente ao fundo. Esta posição da cabeça não nos

permitirá ver para onde vamos. Uma boa técnica para manter a respiração e a posição da cabeça é olhar a "T" assinalada no fundo da piscina (fig. 8).

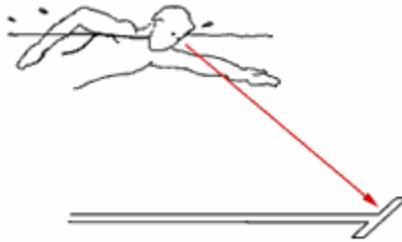


fig. 8.

Para coordenar a respiração com o resto do corpo temos que seguir os seguintes passos:

- O rosto deve girar para um lado enquanto o corpo gira para o lado da respiração (fig. 9b).
- A boca sai à superfície no momento que sai o cotovelo desse mesmo lado para o recobro. Isto sucede ao mesmo tempo em que o braço contrário entra no água (fig. 9b).
- O momento de máxima inalação é quando o ombro está no ponto mais alto.
- Enquanto se inala ou pega ar, uma bochecha, a orelha e um olho têm de estar no água (fig. 9b).
- Quando o braço se dispõe a entrar de novo na água, o corpo girou à posição prona e, portanto tua cabeça também (fig. 9c).
- O rosto estará dentro da água em sua totalidade com o água à altura do nascimento do cabelo e a vista olhando para adiante (fig. 9a).

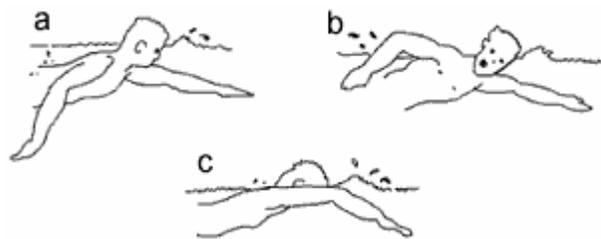


fig. 9.

Não é necessário que a boca se situe acima da superfície da água porque se respira ao amparo de uma onda arqueada originada pelo movimento do nadador para adiante.

Não se deve reter a respiração enquanto o rosto volta a água. A expulsão do ar deve começar imediatamente depois de ter efetuado a respiração. Esta

expiração deve, no entanto, controlar-se e fazer-se lentamente, de maneira que o ar não se expulse antes de estar em disposição de efetuar a nova respiração.

Por último dizer que é muito recomendável aprender a respirar de forma bilateral (em ambos os lados) para evitar desequilíbrios no alinhamento lateral, já que se girará o corpo sobre ambos os lados, e ademais isto favorece a maior propulsão das braçadas, bem como a recuperação com o cotovelo elevado. Pode-se respirar por ambos os lados de diferentes formas, o mais utilizado é o que inala ar cada três ciclos de braços.

BIBLIOGRAFIA

"A natação, ciência e técnica para a preparação de campeões"; Jame E. Counsilman; Hispano Européia; 1990.

"Natação"; D.L. Costill, E.W. Maglischo, A.B. Richardson; Hispano Européia; 1994.

"Aprender natação"; Sharron Davies; Planeta; 1992.

"Para o domínio da Natação"; Fernando Navarro; Gymnos; 1990.

"Nadar mais rápido"; E. W. Maglischo; Hispano Européia, 1986.

"Curso de treinador auxiliar de natação"; F. Navarro, R. Arellano, M. Gómez; Escola Nacional de Treinadores; 1996.

"1000 Exercícios e jogos de Natação e atividades aquáticas"; W. Bucher; Hispano Européia; 1995.

"Natação"; F. Navarro, R. Arellano, C. Carneiro, M. Gosálvez; Comitê Olímpico Espanhol; 1990.

INDICE

1	POSIÇÃO DO CORPO	1
2	A COORDENAÇÃO	3
2.1	Vista Lateral Descrição	3
3	A RESPIRAÇÃO	7
	BIBLIOGRAFIA	10