

NATAÇÃO

Os dez melhores resultados do mundo, em 1932

São os seguintes os dez melhores resultados do mundo, nas diversas provas de natação, em 1932:

100 metros, nado livre: **Myasaki**, Japão — 58''; **Barandy**, Hungria — 58'' 2/5; **Kawaishi**, Japão — 58'' 3/5; **Schwartz**, Estados Unidos — 58'' 4/5; **Kalili**, Estados Unidos — 58'' 4/5; **Yusa**, Japão — 58'' 4/5; **Takahashi**, Japão — 59'' 1/5; **Thomson**, E. Unidos — 59'' 3/10; **Spence**, E. Unidos — 59'' 3/10; **Seckely**, Hungria — 59'' 2/5.

Récorde mundial — **J. Weissmuller** — E. Unidos — 57'' 2/5.

400 metros, nado livre: **Crabbe**, Estados Unidos — 4' 48'' 2/5; **Taris**, França — 4' 48'' 5/10; **Oyodota**, Japão — 4' 50'' 2/5; **Gilhula**, E. Unidos — 4' 53'' 2/5; **Charlton**, Australia — 4' 55'' 2/5; **Deiters**, Alemanha — 4' 55'' 3/5; **Sugimoto**, Japão — 4' 56'' 1/10; **Takamura**, Japão — 4' 57''; **Ryan**, Australia — 4' 57''.

Récorde mundial — **J. Taris** — França — 4' 47''.

1.500 metros, nado livre: **Kitamura**, Japão — 19' 12'' 2/5; **Makino**, Japão — 19' 14'' 1/10; **Christy**, E. Unidos — 19' 39'' 5/10; **Crabbe**, E. Unidos — 19' 42'' 1/5; **Ryan**, Australia — 19' 45'' 1/10; **Flanagan**, E. Unidos

— 19' 53'' 1/10; **Ishiarada**, Japão — 19' 57'' 3/5; **Taris**, França — 19' 59''; **Costoli**, Italia — 20' 1'' 3/10; **Charlton**, Australia — 20' 3'' 7/10.

Récorde mundial — **Arne Borg** — Suecia — 19' 7'' 1/5.

100 metros, de costas: **Kiyokawa**, Japão — 1' 8'' 3/5; **Kuppers**, Alemanha — 1' 1'' 2/5; **Irye**, Japão — 1' 9'' 2/5; **Zehr**, E. Unidos — 1' 9'' 9/10; **Kawatsu**, Japão — 1' 10''; **Kerber**, E. Unidos — 1' 11'' 1/5; **Karlson**, Noruega — 1' 11'' 2/5; **Chalmers**, E. Unidos — 1' 11'' 3/5; **Suzuki**, Japão — 1' 11'' 3/5; **Lundahl**, Suecia — 1' 11'' 4/5.

Récorde mundial — **Kojac** — E. Unidos — 1' 8'' 1/5.

200 metros, braçada classica: **Spence**, E. Unidos — 2' 44'' 3/5; **Cartonnet**, França — 2' 44'' 3/5; **Koike**, Japão — 2' 44'' 9/10; **Schgartz**, Alemanha — 2' 45'' 1/5; **Tsuruta**, Japão — 2' 45'' 2/5; **Sietas**, Alemanha — 2' 46'' 5/10; **Ildefonso**, Filipinas — 2' 47'' 1/10; **Wittenberg**, Alemanha — 2' 49'' 1/5; **Schoebel**, França — 2' 49'' 1/5; **Adjaluddin**, Filipinas — 2' 49'' 1/5.

Récorde mundial — **Spence** — Estados Unidos — 2' 44'' 3/5.

Natação

Pelo 1.º Tenente Raimundo Simas de Mendonça

(CONTINUAÇÃO)

EXERCÍCIOS CONVENIENTES A CADA GRUPO

Tradicionalmente o ensino da natação começa pelo *á la brasse*. No entretanto, uma forte corrente é simpática á aprendizagem directa do *crawl*, julgado hoje, o mais natural e o mais facil.

Sou partidario desta opinião, pois julgo, pelas observações feitas, este nado mais natural.

Um instrutor capaz decidirá iniciar o ensino por um por outro nado, fazendo as necessarias perguntas na lista dos exercicios que se segue:

1.º — **Não nadadores** — Ideia diretriz — Dar confiança.

a) exercicios em sêco:

— estudo da posição do corpo no deslizar e no flutuar;

— respiração dentro d'água;

— estudo do *crawl* ou do *á la brasse* (movimentos de braços, movimentos de pernas, movimentos dos braços combinados com a respiração).

b) exercicios dentro d'água:

— imersão progressiva, flutuar;

— jogos;

— imergir a cabeça, abrir os olhos;

— procura de objetos a pouca profundidade;

— deslizar;

— estudo do *crawl* ou do *á la brasse*:

movimento dos braços, pés no fundo, movimento das pernas, com apóio das mãos, movimentos combinados dos braços e pernas. (Deslizando).

2.º — **Iniciantes** — Ideia diretriz: Ensinar o nado (*crawl* e *á la brasse*):

a) exercicio em sêco:

— posição do corpo no deslizar, estudo do *crawl* ou do *á la brasse*, movimento de braços, movimento de pernas, movimentos de braços, pernas e respiração.

b) exercicios dentro d'água:

— deslizar;

— procura de objetos a profundidade crescente (até o peito);

— estudo do *crawl* ou do *á la brasse*, aperfeiçoamento dos movimentos simples.

— movimentos combinados;

— percurso a distancia crescente (até 20 metros);

— jogos.

1.º — **Nadadores** — Ideia diretriz: proporcionar a segurança pessoal. (Nado de frente, costas, mergulhos).

a) exercicios em sêco:

— aperfeiçoamento dos movimentos de *crawl* ou *á la brasse*;

— estudo do nado de costas (deslizar, movimentos de braços, movimentos de pernas);

— exercicios educativos preparando para o mergulho (iniciantes).

b) dentro d'água:

— mergulho simples (de joelhos, em pé);

— deslizar em distancias crescentes;

— prática do deslizar de costas;

— procura de objetos, profundidade crescente;

— aperfeiçoamento do *crawl* ou *á la brasse*, percurso com o minimo de braçadas;

— percorrer distancias crescentes (até 50 metros).

— estudo do nado de costas, deslizar de costas, (movimento de pernas e movimento de braços; movimentos combinados);

— passar do nado de frente para o de costas e reciprocamente;

— jogos.

4.º — **Bons nadadores** — Ideia diretriz: aperfeiçoamento, tendo em vista o salvamento e a natação esportiva.

a) exercicios em sêco:

— educativos preparando o mergulho;

— indicações sôbre o papel das mãos, no governo em baixo d'água;

— aperfeiçoamento dos movimentos do nado de costas: movimento dos braços;

— prise de salvamento;

— cuidados dispensados aos afogados;

— estudo do *á la brasse* ou do *crawl* (movimento dos braços, movimento das pernas, movimento combinados, respiração).

b) dentro d'água:

Natação utilitaria — Mergulhos simples, quedas n'água, voluntarias e por balanceamento.

— nadar de bruços, de costas e de frente, só com as pernas ou só com os braços;

— procura de objetos no fundo d'água: mergulhando da borda e partindo da superfície.

— ajuda ao nadador fatigado;

— percursos em baixo d'água: partindo da borda e da superfície.

Natação esportiva — Mergulho corrêto em profundidade:

— mergulho de partida;

— deslizar partindo do bordo;

— deslizar tomando impulso numa parede vertical;

— **à la brasse** — estudo do **à la brasse** — movimentos de pernas, movimentos de braços, com apoio dos pés, movimentos das pernas com apoio dos braços, movimentos combinados de pernas e braços.

O'timos nadadores — Ideia diretriz: fazer salvadores e orientá-los na natação esportiva:

— programa igual ao dos bons nadadores, aumentando a dificuldade. E mais: natação utilitaria:

— procura de objetos, aumentando a profundidade até 3 metros;

— estudo dos salvamentos: na superfície e imerso:

— mergulho de altura crescente até 3 metros.

Natação esportiva:

— estudo do nado de costas crawlado: em sêco: movimentos de braços e pernas;

na agua: movimentos de braços, de pernas, combinado de braços e pernas.

— estudo das viradas; mergulhos variados; manejo da bola de **water-polo**

Salvadores — Ideia diretriz: preparar para os salvamentos difíceis e para a natação esportiva.

Programa igual ao dos bons nadadores com dificuldade crescente.

E mais: **natação utilitaria:**

— mergulho de altura crescente até 5 metros;

— procura de objetos no fundo até 5 metros;

— livrar-se das prises de um afogado.

Percurso em baixo d'água até 25 metros:

— estudo dos salvamentos difíceis.

Natação esportiva: viradas e partidas nos três nados:

— mergulhos;

— **water-polo** — passes e shoots

Nadadores de elite — (nadadores esportivos). Ideia diretriz: aperfeiçoamento geral, depois especialização, tendo em vista as competições esportivas.

a) aperfeiçoamento geral. Na prática do salvamento, o estilo dos nadadores esportivos (**crawl**, **à la brasse**, e nado de costas crawlado).

— mergulho;

— **water-polo**;

b) especialização (numa das partes acima).