

O CRAWL, ESTILO NATURAL POR EXCELÊNCIA

(Fragmentos de um arquivo de natação).

por Darcí Simas de Mendonça

(que preparou JEAN HAVELANGE, ALOÍSIO LAGE, EDUARDO MONIZ, AÍDA MESQUITA DE BARROS, SAMPAIO FERRAZ e muitos outros nadadores).

O homem e o macaco são os únicos seres, dos que povoam a superfície da terra, que não sabem nadar. Os naturalistas explicam esta anomalia, observando a conformação de ambos, quasi idêntica, que lhes exige estar parados sobre os membros inferiores.

Ao se referirem ao macaco, não é completamente exato, pois os quadrumanos, sobretudo aqueles que pertencem às espécies pequenas, andam à vontade sobre as quatro patas e, a meu ver, si elles se afogam, é porque, uma vez nágua, fazem instintivamente o gesto de trepar, levantando os braços e mantendo-se assim em uma posição vertical que os faz desaparecer da superfície.

Quanto ao homem, seu desconhecimento na matéria provém de sua posição sobre a terra. Si o macaco, em lugar de querer subir, começasse a correr, a exemplo de outros quadrúpedes, nadaria por instinto, como elles.

Chegamos assim à conclusão lógica, para o ser humano, de que elle também necessita *arrastar-se* com os quatro membros, para não ir ao fundo.

Arrastar-se... Esta é a tradução do verbo inglês "to crawl". O *Crawl* é um movimento natural, muito mais que qualquer outro estilo, inclusive o *de peito*.

Esta naturalidade é facilmente verificável na criancinha, quando toma banho: ella agita os membros, como a querer progredir, engatinhando nágua, como si o fizesse no solo.

O nado de peito é um estilo artificial. Isto porém, em nada diminue a excelência do estilo, que possui vantagens apreciáveis. Não é difícil provar que o *Crawl* é um movimento instintivo por excelência, e que o nado de peito é contrário ao automatismo humano.

O estilo de peito é imitação do nado das rãs. Não é portanto, o que convém aos homens. Porque é que os defensores deste estilo que imita os batráquios nágua, não tratam de fazer o mesmo em terra? Há quem se ria desta sugestão: porém reflitam: si os batráquios nadam assim, é porque seu instinto o ordena, e nós, os humanos, nos adaptamos à maneira dos batráquios, sem pensar que isto nos faz lutar contra nosso automatismo.

Juntar os braços ao mesmo tempo que se separam as pernas; encolher-se, quando o instinto aconselha a esticar-se!... Que aprendizagem penosa para a maioria!

O estilo de peito tem, contudo, vantagens apreciáveis.

Porém, quasi ninguém fala de seus defeitos, dos quais, o principal é sua aprendizagem muito mais árdua que a do *crawl*, pois o nado de peito necessita uma verdadeira mecanização dos membros, uma cadência e uma coordenação difícil dos movimentos.

Freqüentemente, ouvimos dizer: "O *Crawl*? Oh! sim, é muito lindo, mas muito fatigante..." Nada menos exato. O *crawl* não cansa mais que qualquer outro estilo de nado. Por conseguinte, pela posição do

corpo e em razão da ação racional dos braços e das pernas, o *crawl* é assimilado pelo principiante muito mais rapidamente que o nado de peito.

O *crawl* adapta-se a todos os gostos, e a todas as possibilidades.

Um grande nadador, por exemplo, adota cadência diferente, de acôrdo com a distância a percorrer. Este estilo de nado pode ser praticado devagar; daí, resultar acessível a todos. Basta trabalhar livremente, com os músculos relaxados.

Numerosos *crawladores* ficam mais descansados e melhor dispostos, depois de uma e até duas horas de nado no mar ou em rio, do que certos nadadores que abandonam a água depois de dez minutos de nado de peito.

E' injusto criticar um estilo de natação, quando o defeito é do nadador. Quando se apreende o compasso do estilo, a boa posição, a respiração fácil—nadar o *crawl* é uma satisfação muito maior que nadar de peito. E' muito agradável apreciar-se um nado de *crawl* estilizado, bem coordenado, pois dá a impressão de facilidade.

Este esplêndido estilo, que dá um máximo de rendimento, com um mínimo de esforço, é de uma elegância absoluta.

Sua superioridade sobre os outros estilos reside no fato de um esforço igual produzir uma velocidade maior, ou de uma velocidade igual depender esforço menor.