

NATAÇÃO

CONSIDERAÇÕES SOBRE O CRAWL

TRABALHO EXTRAÍDO DA ENCICLOPÉDIA ESPORTIVA DA

UNIVERSIDADE DE MICHIGAN



O crawl é um dos estilos mais usados na natação. E, por ser o mais rápido dos modos de nadar, é adotado universalmente.

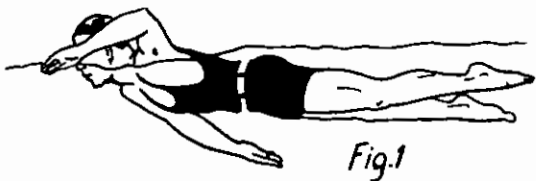
Ele é empregado para distâncias curtas e longas.

É o estilo que dá o máximo de rendimento com o mínimo de movimentos por parte do nadador. Além disto, é gracioso e pouco cansativo.

O corpo do nadador fica inteiramente *chato* na água. Os braços, em movimentos alternados puxam a água. Os pés executam, continuamente, batidas alternadas. A respiração é feita em consequência de um movimento para o lado da cabeça. Este movimento é imprescindível em virtude da face estar submersa, consequente da posição do corpo nágua.

Feito o movimento, a boca e o nariz, durante um curto momento, ficam fóra d'água; a inspiração se dá. O ar é exalado completamente no momento em que a face fica novamente submersa.

MOVIMENTO DOS BRAÇOS (Fig. 1)



Com o corpo nágua de modo que o rosto esteja submerso, o nadador estende um braço por cima da cabeça de modo que a mão entre nágua diretamente em frente ao olho do mesmo lado do braço. No momento em que a mão bate nágua exerce uma pressão para baixo de modo que entre bem fundo nágua e puxe a água para trás. Nesse movimento ela deve passar dos quadris.

Partindo desse ponto, o braço se flexiona no cotovelo de modo que a mão saia d'água rapidamente. Fóra d'água, o braço volta devagar para iniciar outro novo movimento absolutamente igual ao primeiro.

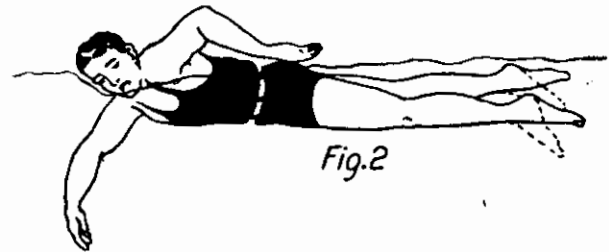
No movimento conhecido como a "caída do braço", este deve estar completamente relaxado.

No momento em que um braço começa a saída, a mão do outro braço deve estar entrando nágua. Em outras palavras, o movimento dos braços é de tal forma alternado que um começa o movimento logo antes do outro sair d'água.

O movimento deve ser uniforme e contínuo em oposição ao rápido e intermeiado de arraçadas.

O movimento dos braços no crawl já está estandardizado; restam ainda grandes discussões por parte dos técnicos quanto ao movimento das pernas.

MOVIMENTO DAS PERNAS (Fig. 2)



O movimento das pernas serve não só para conservar o corpo flutuando como também para auxiliar a propulsão.

O movimento das pernas deve ser sempre contínuo. As pernas devem fazer o movimento para cima e para baixo. O movimento deve partir dos quadris.

Existem diferentes opiniões entre os técnicos quanto à rapidez ou lentidão das *batidas*.

Chamaremos *batidas* o numero de movimentos para baixo das pernas, enquanto que os braços fazem um único movimento completo.

Alguns técnicos aconselham 6 a 8 batidas para um movimento completo dos braços enquanto que outros aconselham 10.

É justíssima essa preocupação dos técnicos em estudar minuciosamente o movimento das pernas, pois, sabemos que nesse movimento é que reside a força máxima da impulsão.

As pernas devem ficar quasi inteiramente retas, pois, apenas deve haver um mínimo flexionamento dos joelhos.

Ao executarem as batidas, os pés devem ficar com as pontas para dentro e os tornozelos relaxados.

A amplitude do movimento dos pés deve variar entre 40 e 50 centímetros.

Ocasionalmente os pés devem aparecer à superfície da água: É preciso notar, porém, que não devem ficar muito enterrados e sim logo abaixo da superfície.

A RESPIRAÇÃO (Fig. 3).



Para estudarmos o mecanismo da respiração vamos supôr o nadador já em posição.

No momento justo em que o braço direito é levantado, fóra d'água (saída do braço), a cabeça começa a virar para a esquerda. O pescoço gira como se o nadador fosse olhar para trás e por cima do ombro.

A cabeça não é levantada nem baixada, assim como tão pouco inclinada: êle gira sôbre o atlas o suficiente para expôr o nariz e a boca ao ar.

No momento em que o braço esquerdo começa a sair d'água, a boca é aberta e o ar *engulido*. Em seguida, a

cabeça volta à posição primitiva ficando novamente com a face submersa.

Na fase em que o rosto fica submerso, o ar é exalado pelo nariz ou então pelo nariz e boca, de acordo com a preferência do nadador. (Fig. 4).



Chamamos a atenção dos nossos leitores sôbre a respiração, pois, sôbre ela existem várias teorias.

Uns acham que o ar deve ser exalado com força: outros, ao contrário, advogam exalá-lo gradualmente. Existem aqueles que recomendam fazer a inspiração e expiração no momento em que a cabeça está fóra d'água.

Os partidários dessa última teoria acham que o corpo flutúa mais, porque os pulmões ficam mais tempo cheios de ar.