

para aprender a mergulhar



O mergulho é um esporte que exige muita flexibilidade. Para praticá-lo com perfeição, é, pois, essencial que o executante tenha confiança em si mesmo; do contrário, ele se contrai; e, contraído, não pode ser senhor de seus movimentos.

A luta contra o medo deve ser, portanto, a base do ensino do mergulho.

Assim, os conselhos seguintes não de ser, certamente, úteis a quem deseje aprender a mergulhar.

Inicialmente, devem executar-se com água pela cintura, os seguintes exercícios respiratórios:

1.º — Colocar a cabeça nágua e abrir os olhos.

2.º — Sem dobrar as pernas, procurar levantar objetos colocados no fundo.

3.º — Deitar no fundo; experimentar-se voltar à superfície.

Após efetuar perfeitamente êsses exercícios, isto é, sem apreensão, e com real deleite, abordam-se maiores profundidades.

Convém, entretanto, familiarizar-se, a princípio, com o fundo.

Para isso, usar a escada da piscina e praticar o seguinte:

1.º — Com água até às coxas, dobrar o corpo, pôr a cabeça nágua, abrir os olhos e deixar-se deslizar para a frente.

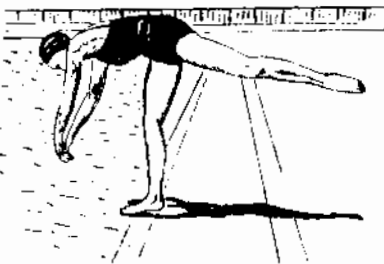
Repetir várias vezes êste exercício, subindo, progressivamente, um degrau após outro, até poder partir com água pelos tornozelos.

2.º — Depois, mergulhar da borda (altura do executante):

a) deixando-se cair, com giro sobre uma perna;

b) com giro sobre as pernas.

O corpo deve entrar nágua, direito, os braços estendidos no prolongamento do corpo, dedos alongados, a cabeça entre os braços, pernas estendidas e pés em extensão.



A progressão a seguir no mergulho é muito singela, e passa-se do mergulho simples para frente ao simples para trás, deixando-se cair naturalmente. Deve-se ter o cuidado de jogar a cabeça bem para trás, colocar os braços bastante atrás e arquear o peito sem dobrar os joelhos.

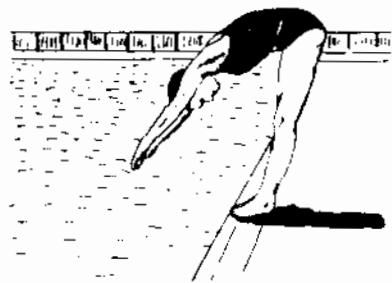
Passa-se, então, a abordar o salto.

Os braços colocados à frente, bem estendidos, abaixam-se lentamente ao longo das coxas. O corpo fica reto e não se inclina para frente. Os braços fazem bruscamente o mesmo movimento em sentido inverso, ao mesmo tempo que se flexionam as pernas para dar o impulso de partida.

No momento de entrar nágua, levam-se os braços para junto do corpo, procurando impulsionar-se nessa posição até que o corpo tenha entrado completamente nágua.

Após perder a velocidade adquirida pelo salto, toma-se impulso com os braços, na direção da superfície, elevando-os e juntando-os rapidamente ao corpo.

Com o trampolim, o executante se eleva mais no espaço, e terá maior facilidade para os saltos perigosos ou artísticos. É preciso, porém, aproveitar ao máximo sua elasticidade, sem esquecer que um bom mergulho depende muito de uma boa partida.



Na partida sem impulso, o movimento é o mesmo da borda; apenas, é necessário conservar a posição vertical, apoiando todo o peso do corpo sobre o trampolim, ao executar o movimento dos braços. E com impulso, são dados três passos normais e cadenciados, seguidos de um salto, que deve terminar na extremidade do trampolim com apóio nos dois pés.