

ESCOLA DE NATAÇÃO

(Tradução e Ilustração da Revista "LIFE")

Por J. SOLISA CARVALHO
(1º Tenente)

É um sério problema para o homem lutar numa guerra anfíbia.

Com o desenvolvimento da guerra anfíbia, os ensinamentos de natação aos combatentes tornou-se imprescindível.

O método ora apresentado, não tem a pretensão de produzir nadadores com o intuito de quebrar recor-

des, sua principal finalidade é a maior economia de forças.

Lewis Vaughan é o instrutor da A. C. M. de New-York, e as fotografias apresentadas foram tiradas na piscina da mesma associação, durante uma instrução dada pelo mesmo a aviadores do Exército e homens do serviço de guarda-costas.



Fig. 1 — O primeiro passo do método Vaughan consiste em ensinar braçadas iniciais e respiração, permanecendo os alunos com água pela cintura.

O instrutor deve permanecer em frente à turma, demonstrando os exercícios.

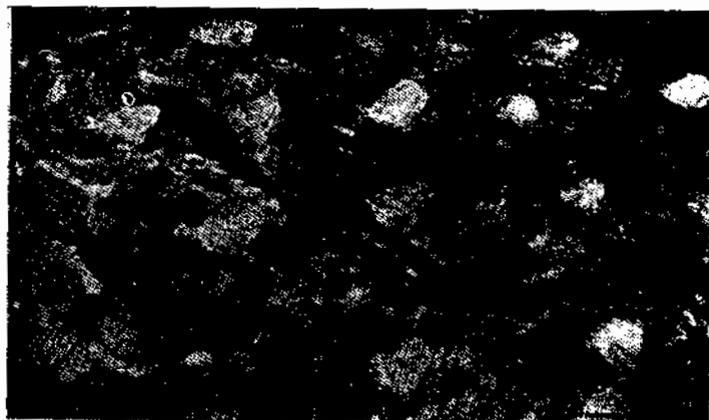


Fig. 2 — Flutuar debaixo d'água familiariza a turma com os efeitos físicos de flutuar tirando o medo do iniciante. A turma deve iniciar com ronpas folgadas para que se sintam parcialmente vestidos.

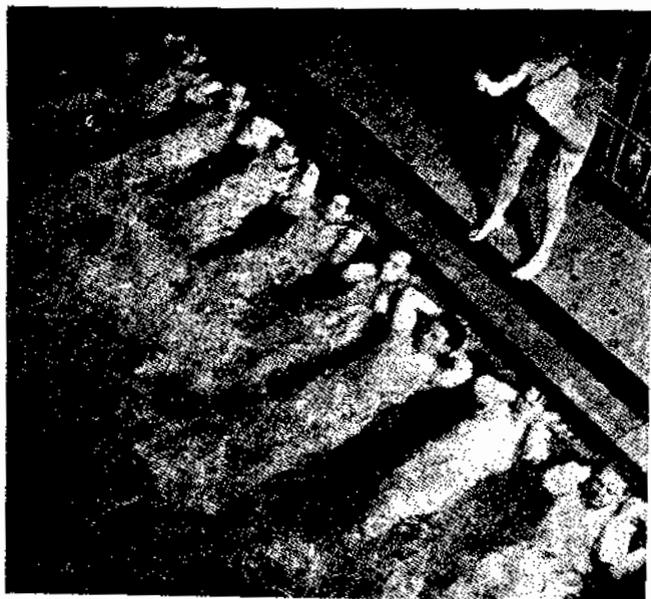


Fig. 3 — As batidas de pernas são ensinadas de barriga para cima, a fim de que os iniciantes não percam tanto suas forças como quando o fazem de barriga para baixo, com os mesmos reflexos, como que andando.

O instrutor deve corrigir as tendências erradas.



Fig. 4 — A respiração ensinada por Vaughan é de origem ortodoxa. O nadador expira e inspira com a boca fora d'água, economizando a flutuação perdida quando expira debaixo d'água. Este método tem maiores vantagens que, o nosso conhecido "crawl", pois não há perda do equilíbrio de flutuação quando se expira debaixo d'água.



Fig. 5 — As braçadas são ensinadas ao nadador, tendo este o cuidado de lançar o braço para a frente em vez de empurrá-lo ganhando, impulso, neste movimento.

O Japonês já pratica isso há anos.

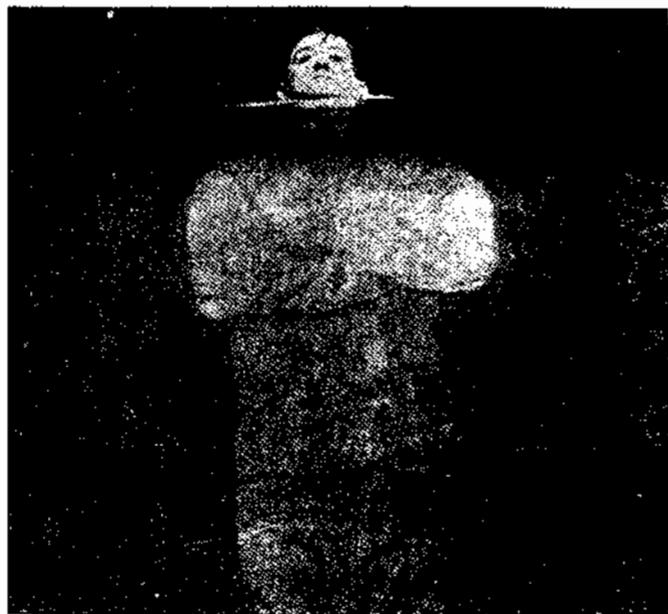


Fig. 6 — A técnica de flutuar depende de amplo relaxamento dos músculos e controle de respiração. O método de flutuação acima é muito melhor do que batendo os pés, porque não requer gasto algum de energia.



Fig. 7 — Despir-se debaixo d'água é ocasionalmente necessário, quando o nadador não teve oportunidade de o fazer antes. O aluno deve tirar a camisa enquanto flutua com os pulmões cheios de ar.



Fig. 8 — O nadador tira as calças enquanto ainda próximo da superfície. Este exercício serve principalmente para aumentar no principiante a confiança de sua habilidade de se conservar flutuando enquanto não é capaz de nadar.