

NADO LIVRE

Cadeira de Desportos Aquáticos e Náuticos da E. E. F. E.

ESTILO CRAWL

O crawl é o estilo que, atualmente, na natação se apresenta como capaz de proporcionar ao nadador o maior rendimento em relação à velocidade. A F.I.N.A., na sua regulamentação oficial, não define o crawl e, sendo este uma forma de nadar utilizada quase sempre nas provas de "nado livre", nunca os juizes de percurso precisaram fiscalizar a sua execução. Por este motivo, também é comum dizer-se que um nadador de crawl é nadador de estilo "livre".

O Código de Natação da F.M.N., no seu capítulo IX, art. 37, prevê que no denominado "nado livre", o nadador não poderá nadar de costas, nem de peito (clássico ou borboleta).

Segundo os estudiosos, o crawl não surgiu do aperfeiçoamento de nenhum outro estilo, e, sim, teve a sua origem entre os indígenas australianos.

Naquela época, os irmãos Dick e R. Cavil, campeões de natação, procuraram aperfeiçoar-se nêle, estudando os seus detalhes. Assim, em 1901, Dick Cavil fez a sua primeira exibição em público, nadando 100 jardas em 1' 1". Mas, apesar de melhorado, o estilo ainda continuava imperfeito. Mais tarde, em 1904, esse mesmo nadador conseguiu percorrer 100 jardas em 58", e 2, o que já representava um tempo surpreendente.

Até então, os australianos eram os melhores nadadores do mundo. Os americanos, que já eram bons, procuraram também aperfeiçoar este estilo, introduzindo-lhe importantes modificações, surgindo daí o crawl americano, que lhes permitiu manter a supremacia da natação mundial até 1932.

Nas Olimpíadas de Los Angeles, em 1932, surgiram os japoneses, que conquistaram aos americanos essa primazia na aquática mundial. Isto, entretanto, não importa afirmar ser o crawl japonês melhor que o americano.

Esta vitória dos japoneses sobre os americanos, em 1932, e mais tarde repetida nas Olimpíadas de Berlim, em 1936, foi fruto de uma melhor e mais intensa preparação dos nadadores e o desejo dos técnicos mostrarem ao mundo o estilo de sua criação.

Ambos os estilos são bons, desde que convenientemente adaptados ao fisico e à tendência natural do nadador.

O crawl americano apresenta simplicidade no movimento de braços e se adapta perfeitamente aos indivíduos altos, robustos e possuidores de uma grande envergadura. O crawl japonês já apresenta um movimento de braços mais complexo, que procura eliminar desvantagens que, na prática da natação, levam os nadadores de pequena estatura e pouca robustez.

Passemos, portanto, a analisar separadamente cada um desses estilos:

ESTILO AMERICANO

Posição do corpo

Quando o nadador desenvolve pouca velocidade, o corpo permanece quase paralelo à água. Porém, em grande velocidade, nota-se uma pequena inclinação, ficando a parte superior mais à superfície de que os pés. A cabeça permanece em posição tal que a água toca a testa do nadador logo acima das sobrancelhas. Fig. 1

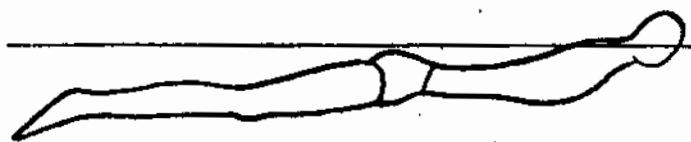


Fig. 1

Movimento de braços

Os braços, em ambos os estilos, concorrem com maior percentagem do seu trabalho para a propulsão do que propriamente para a flutuação. Eles fornecem 75 a 90% da força propulsora. O restante da força propulsora é fornecido pelo trabalho das pernas.

Os braços trabalham alternadamente, executando um movimento semelhante à circundação de trás para a frente.

Neste movimento executado por um braço, podemos distinguir dois trajetos, a fim de facilitar o estudo:

- 1.º Percurso pelo ar;
- 2.º Percurso pela água.

O percurso pela água, pode ser dividido em duas fases:

- 1.º Puxar;
- 2.º Empurrar.

A figura n.º 2 nos mostra as fases.

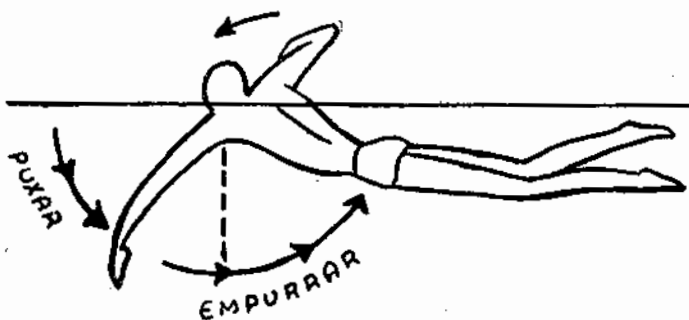


Fig. 2

Percurso pela água

Quando o nadador vai realizar o contato com a água, ele o faz com o braço de uma só vez, conservando-o, neste momento, completamente esticado à frente do corpo, porém sem contração. A palma da mão deverá estar voltada

para baixo, os dedos unidos, sem forçar uns contra os outros, e a mão ligeiramente em forma de concha.

Realizado o contato, o braço inicia imediatamente a puxada, procurando o nadador empregar força na articulação do punho. A puxada é feita de cima para baixo, descrevendo o braço um movimento semicircular que termina quando a mão atinge a face externa da coxa. O semicírculo descrito pelo braço deve ser perpendicular à superfície da água e ao corpo do nadador.

A puxada é iniciada com o braço esticado, porém, chegando a mão a cerca de 30 ou 40 cm de profundidade, a articulação do cotovelo entra em ligeira flexão, posição que será mantida até o fim do movimento.

O emprêgo da força deve ser progressivo, devendo alcançar a máxima eficiência no momento em que o braço passar pela posição vertical.

Percurso pelo ar

Chegando a mão à face externa da coxa, o nadador tira toda a força do braço e retirando-a da água, leva-o à frente do corpo para nova puxada.

A retirada do braço é feita pela ação dos músculos do ombro e o nadador deve esforçar-se para elevar bem o cotovelo, porém, mantendo o antebraço completamente contraído e pendente, formando com o braço um ângulo de 45° ou menos; a mão passa rasante à superfície da água. O braço assim flexionado faz o percurso fora da água e, ao aproximar-se da cabeça do nadador, vai se estendendo gradativamente até atingir a máxima extensão, quando então entra em contato com a água para nova puxada.

ESTILO JAPONÊS

Posição do corpo

O corpo toma uma posição ligeiramente arqueada, ocupando as nádegas o centro e a parte mais submersa da curvatura. Apesar desta curvatura, os pés ficam mais submersos que a cabeça e a água toca a testa logo acima da linha das sobrancelhas. Fig. 3

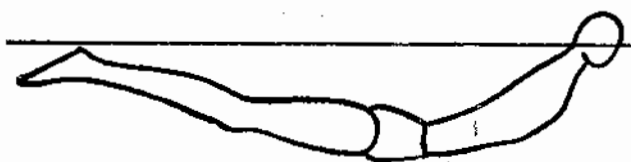


Fig. 3

Mantendo-se o centro de gravidade mais baixo, haverá maior estabilidade e conseqüentemente as pernas poderão trabalhar com maior percentagem para a propulsão, resultando daí a sua vantagem.

Movimento dos braços

Vamos que no estilo americano os braços trabalham sempre alternadamente e iniciam a ação da puxada, imediatamente após terem entrado em contato com a água. No crawl japonês isto não acontece. Antes de ser feita a puxada propriamente dita, os braços procuram um ponto de apoio, mergulhando lentamente cerca de 30 a 40 cms. Há portanto um trabalho de sustentação do corpo antes da puxada. Em conseqüência da maneira lenta em que é feita a procura do ponto de apoio, vamos ter um momento que os dois braços submersos, trabalharão juntos: um executando a puxada e o outro procurando o ponto de apoio. Fig. 4

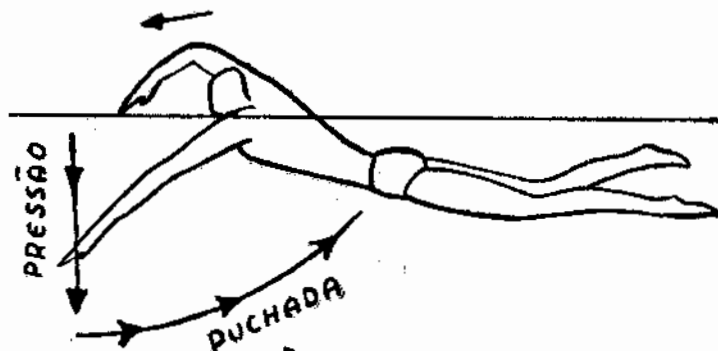


Fig. 4

Este trabalho conjunto dos dois braços denomina-se "pegada dupla" e é o que caracteriza o crawl japonês.

Pelo exposto verifica-se que um braço só inicia a puxada quando o outro entra em contato com a água para procurar o ponto de apoio. Assim, enquanto dura a procura do ponto de apoio feita por um braço, o outro terá de executar a puxada, sair da água, voltar à frente acima da superfície e tomar novo contato. Observa-se desde logo que a puxada e o retôrno do braço, devem ser feitos com muita rapidez.

Feitas estas considerações, passamos ao estudo da braçada, que para maior facilidade poderá também ser dividida em dois trajetos:

- 1.º Percurso fora da água;
- 2.º Percurso dentro da água.

O percurso dentro da água por sua vez, será dividido em duas fases:

- 1.º Fase de Pressão;
- 2.º Fase de Puxada.

PERCURSO PELA ÁGUA

Fase de pressão:

Nesta fase, as ações desenvolvidas importam mais em um trabalho de sustentação do corpo, em particular do ombro que propriamente num trabalho para a propulsão. Ela tem início quando a mão incide na água e termina quando a mão atinge o ponto de apoio.

A incidência deve ser feita pelas pontas dos dedos, num ponto que deve estar situado sobre a linha lateral do tronco e um pouco à frente da linha da cabeça. Fig. 5



Fig. 5

No momento da incidência, o cotovelo estará bem levantado; a mão deverá estar no prolongamento do antebraço, aberta, em forma de concha; os dedos unidos sem

forçar uns contra os outros e com a palma voltada para a água e para trás.

Realizada a incidência, conforme os detalhes acima, a mão progride para o fundo da água, para diante e um pouco para dentro, devendo a direção do antebraço e mão formar com a superfície da água, um ângulo de cerca de 30°.

Nesta progressão, o membro vai se estendendo dentro da água, com seus segmentos exercendo pressão para baixo, a procura do ponto de apoio.

Este ponto de apoio, que é imaginário, deve estar adiante do corpo a uma profundidade de 30 a 40 cm da superfície, entre a lateral do tronco e a linha do eixo do corpo, mais próximo, entretanto, da lateral do tronco, como mostra a figura n.º 5.

A direção de incidência seguida pela mão a procura do ponto de apoio, não deve sofrer desvios, e, ao chegar a mão naquele ponto, não deve estacionar e sim obedecer a continuidade do movimento.

Segundo Abe, um dos criadores da técnica japonesa, a mão deveria se fixar no ponto de apoio com firmeza e segurança, e assim puxar o corpo de modo a fazê-lo ultrapassar este ponto, quando então outro ponto de apoio mais adiante seria tomado, a fim de executar novo movimento.

Isto entretanto somente traduz a concepção do técnico japonês e torna fácil a explicação da "pegada dupla", mas se apresenta como um movimento imaginário, impossível de ser realizado na prática.

Fase da puxada

Esta fase se inicia quando atinge o ponto de apoio e termina na altura das nádegas.

O braço que na fase anterior havia se estendido sem exagero e lentamente a procura do ponto de apoio, neste momento vai fazer uma ligeira flexão no punho, conservando a mão em forma de concha e com a palma sempre voltada contra a resistência do líquido, a fim de realizar a verdadeira tração.

Esta tração deve ser realizada de modo que a mão exerça a sua ação sempre na mesma profundidade, que é exatamente a do ponto de apoio. Teremos assim, a mão descrevendo uma trajetória paralela ao nível da água e numa linha reta. Qualquer desvio desta direção única de tração, seja aproximando do eixo do corpo, seja afastando do mesmo, importará numa perda de força para a propulsão.

Para que a mão possa realizar a sua tração na horizontal, é necessário que a proporção que a puxada vai se desenvolvendo, o cotovelo vá se afastando do corpo e a flexão do antebraço sobre o braço se torna maior. Esta flexão do cotovelo, vai permitir um encurtamento do braço de alavanca e consequentemente uma economia na forma muscular aplicada.

A puxada no estilo japonês, é mais curta que no estilo americano termina na altura dos quadris ou nádegas e não na face externa da coxa.

Também aqui, como no estilo americano, a puxada é feita com aumento gradativo de força. Entretanto, quando o braço chega à posição vertical, passa a agir com grande violência e rapidez, até o final do movimento. Esta ação final da puxada é de grande importância e recebe o nome de "snap" dado pelos técnicos.

Recuperação do braço

Terminada a puxada, o braço é retirado da água e levado à frente pela ação dos músculos do ombro. Nesta recuperação não se observa acentuada elevação do cotovelo, nem tampouco o antebraço fica pendente como no estilo americano. Há flexão da articulação do cotovelo formando

um ângulo bem maior que 45°. A mão quando é levada à frente, não passa paralela e bem junta à linha do corpo e sim, descreve acima da superfície, uma espécie de semicírculo. Fig. 6

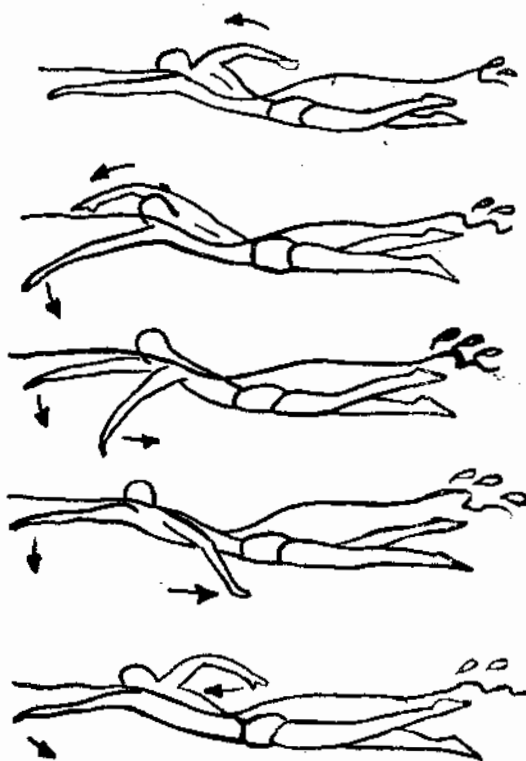


Fig. 6

TRABALHO DE PERNAS

O trabalho de pernas, quer no estilo americano, quer no estilo japonês, tem como principal objetivo a manutenção da flutuação. Há entretanto, na realização deste trabalho, uma pequena percentagem que também concorre para a propulsão.

Os membros inferiores no seu trabalho, executam uma ação alternada de cima para baixo e de baixo para cima, lançando as partículas da água para trás e para o fundo, fazendo desse modo o corpo progredir para a frente. Nesta ação no plano vertical, as partículas do líquido são comprimidas entre os dois membros.

No movimento para cima, há uma ligeira extensão da coxa sobre o quadril, fazendo a coxa se elevar, seguida de uma flexão no joelho que fará a perna subir um pouco mais que a coxa e finalmente uma extensão ampla do pé que num bom trabalho, pode até apresentar uma flexão dos dedos.

No movimento para baixo, há uma flexão da coxa sobre o tronco, combinada com uma extensão da perna (joelho) e uma flexão do pé, que pode ser também acompanhada por uma extensão dos dedos.

Neste movimento todos os segmentos do membro exercem pressão sobre a água e no final dele, a coxa e a perna estarão no mesmo prolongamento.

No seu movimento para baixo, seria ideal que o membro não atingisse uma profundidade tal que tornasse maior o plano oferecido à resistência da água. Isto entretanto não é fácil evitar, principalmente quando se sente que um movimento amplo dos membros vem mostrar que este prejuízo é compensado pela boa propulsão dada pelas pernas.

Nos nadadores de fundo, as pernas agem em grande amplitude, o corpo é mais estendido, enquanto os nadadores de velocidade, com uma posição mais arqueada, as pernas não atingem grande profundidade, uma vez que os golpes são mais curtos e mais rápidos.

Tôda a ação dos membros inferiores deve ser transmitida aos quadris e nesta ação, a amplitude do movimento, não deve ser demasiada, nem tampouco muito pequena.

O movimento das pernas não pode ser executado mais para baixo do que para cima da linha mediana horizontal, pois assim o quadril seria empurrado muito para cima ao invés de ser somente para a frente. Do mesmo modo, o movimento muito para cima pode fazer afrouxar as pernas e os pés, numa ação que não terá eficiência.

As ações mais positivas na batida das pernas, têm lugar nas fases em que elas se aproximam e nas fases em que se afastam, as ações são negativas. Daí conclui-se que o nadador deve dar mais força nas fases de aproximação das pernas e relaxar nas fases de afastamento das mesmas.

Resumindo veremos então, que de um modo geral, o trabalho de pernas é realizado da seguinte forma:

- 1 — As pernas se mantêm estendidas, sem contração flexionando-se ligeiramente e de um modo natural, no final do movimento de baixo para cima. Os pés agem com as pontas voltadas para dentro, de modo que no movimento dos dois membros, os dedos grandes passam um perto do outro.
- 2 — A batida é uma ação de todo membro fazendo pressão de cima para baixo e de baixo para cima, cujo movimento parte da articulação do quadril.
- 3 — O membro inferior vai afundando da coxa para o pé, até atingir cerca de 50 cms de profundidade.
- 4 — Na batida as pernas se mantêm unidas de modo que ao se cruzarem no seu movimento alternado, os joelhos e pontas dos pés quase se roçam.
- 5 — O afastamento vertical entre as pernas, não deve exceder de 40 a 45 cm, contados pé a pé.
- 6 — Os pés não devem sair da água para em seguida exercer a pressão contra a água; quando muito devem aflorar os calcanhares.
- 7 — O movimento de cada um dos membros deve ser amplo; todos os segmentos tomam parte na ação que observada no seu conjunto, dá a impressão de um movimento ondulatório.

Fig. 7



Fig. 7

A batida de pernas, aparentemente fácil, é de difícil execução, porque para empregar força de cima para baixo, o principiante tende naturalmente a contraí-las. Esta contração produz inconvenientes na posição e flutuação do corpo, fazendo assim, desaparecer totalmente a pequena per-

centagem que o trabalho de pernas fornece para a propulsão. Dêsse modo, o trabalho de pernas deve constituir uma preocupação constante para o nadador.

No seu treinamento freqüente, com a batida em seco e dentro da água utilizando táboas, o nadador deve procurar a flexibilidade do movimento e o fortalecimento dos músculos, afim de aumentar a resistência à fadiga.

O trabalho de pernas dos japoneses é idêntico ao do estilo americano, porém, eles conseguem uma maior percentagem com êste trabalho na progressão, devido à grande flexibilidade que possuem na articulação dos tornozelos. Dão grande valor ao trabalho de pernas e por isso realizam longos percursos utilizando somente as pernas. Em seco, realizam freqüentemente exercícios para conservar a perfeita flexibilidade da articulação do tornozelo.

Esta flexibilidade atinge um ponto tal, que o pé na sua extensão final para executar a pressão de cima para baixo na água, fica no mesmo prolongamento da canela. Alguns nadadores chegam até a conseguir um ângulo superior a 180° nessa extensão. Fig. 8

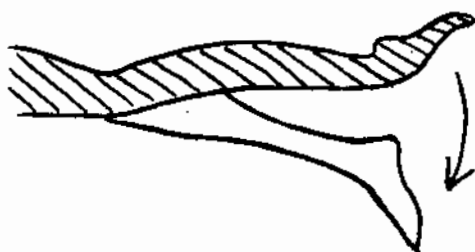


Fig. 8

RESPIRAÇÃO

Muitos processos de respiração já foram usados, em diversas épocas, todos entretanto obedecendo quase sempre a características próprias dos nadadores.

Assim, temos notícias que no Havai, havia um príncipe de nome Duke Kahanoniuku, recordista mundial de várias distâncias, que nas competições de 100 metros, só respirava 3 a 4 vezes.

Dotado de um físico privilegiado, êle conseguia facilmente esta façanha.

Êste processo apresenta a vantagem de facilitar a manutenção da linha de posição do corpo, e como inconveniente, a falta de renovação constante do oxigênio nos pulmões e o grande acúmulo de gás carbônico, que redundava em prejuízo para a saúde.

Jean Iaris, recordista francês e depois mundial, usava respirar cada duas braçadas completas. Êste processo também é pouco aconselhável devido à pouca ventilação pulmonar.

O grande nadador americano Buster Grable, respirava de uma e meia a uma e meia braçada, alternadamente para um e outro lado. Êste processo para curtas distâncias pode dar bom resultado, entretanto, não é o desejado.

O processo de respirar dos dois lados a cada meia braçada, não deve nunca ser praticado, porque o movimento é rápido e o nadador é obrigado a soltar ar, ainda não aproveitado suficientemente, acelerando e cansando muito os órgãos respiratórios.

O sistema atualmente adotado em todo o mundo é baseado na técnica moderna, consiste em respirar uma vez em cada braçada completa, sempre de um só lado.

Em qualquer variante do estilo crawl, o nadador sempre respira do seguinte modo:

Inspiração — Gira-se a cabeça para o lado direito ou esquerdo, o pescoço servindo como eixo, de

modo a livrar a boca do contato da água, e abrindo-a, inspira-se rapidamente. Não se deve fazer uma inspiração muito profunda a ponto de encher completamente os pulmões, pois isto poderá causar danos, uma vez que o coração e as vísceras ficam como que comprimidos.

Expiração — Feita a inspiração, o nadador gira a cabeça no sentido contrário, procurando fazê-la voltar à posição primitiva e, quando no novo retórno desta posição primitiva para a lateral, vai então soltando o ar lentamente pelo nariz.

Coordenação da respiração com o movimento dos braços

Se considerarmos um nadador que respira para o lado esquerdo, teremos então a

- 1.º) Quando o braço esquerdo termina a puxada, e vai saindo da água o nadador tendo girado a cabeça para a esquerda, realizará uma inspiração rápida. O braço direito neste momento, estará em contato com a água, iniciando a puxada, se no estilo americano ou realizando a fase da pressão, se no estilo japonês.
- 2.º) Terminada a inspiração o nadador vai girando a cabeça para a posição primitiva (nariz no eixo do corpo), a proporção que o braço esquerdo vai fazendo o percurso fora da água, afim de realizar novo contato e o braço direito vai realizando a puxada.
- 3.º) A proporção que o braço esquerdo realiza a puxada, o nadador vai girando a cabeça para a esquerda e soltando o ar pelo nariz, enquanto o braço direito realiza o percurso pelo ar para novo contato.

Com o tempo de treinamento o nadador não precisará girar muito a cabeça para o lado, nem tampouco desembaraçar completamente a boca afim de respirar. A velocidade do nado produz um cavado na superfície justamente na altura do rosto, e que permitirá ao nadador, apenas com um pequeno movimento giratório da cabeça, inspirar com facilidade.

Vimos que a respiração deve ser unilateral. Entretanto é conveniente o nadador saber respirar com facilidade dos dois lados — senão vejamos:

- 1.º) Normalmente as competições de natação são realizadas em piscinas e muitas vezes o nadador não quer perder de vista um adversário que considera mais forte. Assim, durante uma distância da piscina, êle realizará a respiração de um lado e nas voltas alterará o lado, continuando desse modo, conforme o adversário esteja à sua direita ou sua esquerda.
- 2.º) Girando a cabeça para um único lado, pode provocar também uma falta de simetria nos movimentos, com extensão mais demorada no braço contrário ao da respiração e às vezes com fundamento maior desde ombro.

Este defeito então poderá ser corrigido fazendo-se o nadador realizar a respiração para o outro lado, até que a simetria seja conseguida.

Coordenação dos movimentos de braços e pernas

Entre os braços e pernas deve existir uma correspondência de movimentos, sem contudo apresentar uma subor-

dinação entre êles. A essa correspondência, pode-se denominar ritmo, que no caso, é o número de batidas de pernas executadas pelo nadador, enquanto êle mesmo realiza uma braçada completa.

Define-se como braçada completa, a ação integral de um braço durante a execução do estilo, compreendendo desse modo, a entrada na água, a puxada, a saída, a recuperação pelo ar e finalmente novo contato com a água.

O ritmo varia de nadador para nadador, em princípio para cada braçada completa, as pernas devem executar de 4 a 8 batidas, sendo 2 a 4 para cada perna.

O ritmo ideal são 6 batidas para uma braçada completa, o que significa então 3 batidas para cada perna.

O iniciante não deve se preocupar com essa coordenação. Êle conseguirá um ritmo natural, nadando grandes distâncias e de modo lento. Com um treinamento mais intenso e tendo a observação de um técnico, pode o nadador se aproximar ou conseguir o ritmo ideal, que no entanto é difícil de ser executado.

Rolamento

Durante a execução do nado, seria ideal a linha dos ombros permanecesse sempre paralelas à superfície da água. Isto entretanto, é difícil de ser conseguido, mesmo entre os melhores nadadores de crawl, uma vez que a coordenação dos movimentos, provoca um giro do tronco para ambos os lados. Este giro do tronco, conseqüente dos movimentos de braços e cabeça para respirar, os técnicos denominam rolamento ou simplesmente rôlo. É difícil fazer desaparecer êste giro e por isto êle já faz parte do estilo.

O rolamento varia com as características do nadador, sendo mais acentuado em uns que em outros. Entretanto

é preciso observar que nunca êle deve ser realizado de modo exagerado.

Outro cuidado que se deve ter é não permitir de modo algum que este rolamento vá influenciar no trabalho de pernas. Estas como já vimos, devem realizar um trabalho no sentido vertical, mas se o rolamento passar da cintura, elas irão realizar uma batida lateral ou então uma tesourada, o que redundará em prejuízo para a propulsão.

Os japoneses com auxilio de intensos educativos em seco, visando a flexibilidade do quadril, conseguem uma grande independência de movimentos que lhe permite a execução de um rolamento perfeito.

Defeitos comum no crawl

Os principais defeitos observados no estilo crawl são os seguintes:

- 1 - D - Defeitos de respiração, como por exemplo, expirar pouco ar, expirar pela boca, expirar fora da água.

Correção — As correções podem ser obtidas por meio dos educativos já conhecidos.

- 2 - D - Após a inspiração, girar a cabeça para a posição normal de modo incompleto.

Correção — Determinar que o nadador em alguns treinos exagere a volta da cabeça, passando da posição normal e chegando mesmo quase a olhar para o lado oposto ao da respiração.

- 3 — Levantar a cabeça para inspirar ou executar a rotação lateral de modo exagerado.

Correção — Fazer o nadador executar o giro da cabeça conservando o queixo mais próximo do peito.

- 4 — Durante a puxada, cortar a água com o bordo da mão, descrevendo uma trajetória em zigzagues.

Correção — Neste caso, o estado muscular e o modo como a mão é firmada na água, são fatores importantes para o começo do referido defeito.

- 5 — Durante a passagem do braço na água, não conservar os dedos unidos e a palma da mão sempre voltada contra a resistência do líquido.

Correção — Nestes dois casos, as correções não são difíceis, basta entretanto que o nadador preste atenção a esses detalhes.

- 6 — Realizar a puxada com o braço estendido no arco de círculo, ao invés de fazer a mão percorrer a horizontal de tração.

Correção — Mandar o nadador flexionar o cotovelo para fora do ombro, de modo a permitir que a mão possa agir sempre na mesma profundidade.

- 7 — “Cruzar” os braços.

Correção — Em geral, o braço que cruza é o do lado contrário ao da respiração se a simples explicação não for suficiente para o nadador fazer a correção, deve-se mandar que ele nade pequenos percursos com a cabeça fixada, sem girar para a respiração e observar a direção dos braços. A respiração bilateral também pode ser aplicada, para a correção desse defeito. Assim que o nadador consegue corrigir o defeito, deve-se fazê-lo voltar ao estilo normal, abandonando portanto a respiração bilateral ou o processo de fixação da cabeça.

- 8 — “Abrir” os braços.

Correção — Neste caso, em geral o defeito resulta da entrada do braço na água, num ângulo diferente do exigido.

- 9 — Não conservar durante a braçada, a mão sempre em plano mais baixo do cotovelo e punho.

Correção — Execução de educativos de braçada em seco e na água, tendo os pés apoiados

- 10 — Executar o trajeto no ar com o braço estendido conservando o cotovelo e mão no mesmo plano.

Correção — Execução de educativos da braçada em seco e na água, tendo os pés apoiados e observando as correções.

- 11 — Defeitos na batida de pernas, como por exemplo: pernas muito flexionadas; golpes muito curtos; músculos rígidos; não abrir as coxas no plano vertical.

Correção — Explicar que no trabalho de pernas, quando um pé está acima do outro, o joelho correspondente deverá também estar acima do outro joelho. A execução dos educativos em seco e trabalho com táboas, com atenção nos detalhes da batida correta, é importante para fazer desaparecer as falhas.

- 12 — Falta de flexibilidade na articulação do tornozelo.

Correção — Educativos em seco, de extensão forçada dos pés e trabalho com táboas. Este último corrige em parte.

- 13 — Executar a batida de perna lateralmente, principalmente no momento da inspiração.

Correção — Preocupação em executar a batida sempre de baixo para cima e educativos em seco, visando a flexibilidade dos quadris

- 14 — Progredir a coordenação dos movimentos, quando procura desenvolver a velocidade.

Correção — Treino de distância e maior flexibilidade por meio de educativos.