

A TÉCNICA DO ESTILO PEITO

Maj. HÉLIO RUBENS FERREIRA — Inst. da EsEFE

CONSIDERAÇÕES GERAIS

O estilo peito é, das modalidades de natação, a de menor velocidade e de mais difícil coordenação, porém é a que possibilita maior comodidade ao praticante.

Nos países socialistas é o primeiro estilo a ser ensinado.

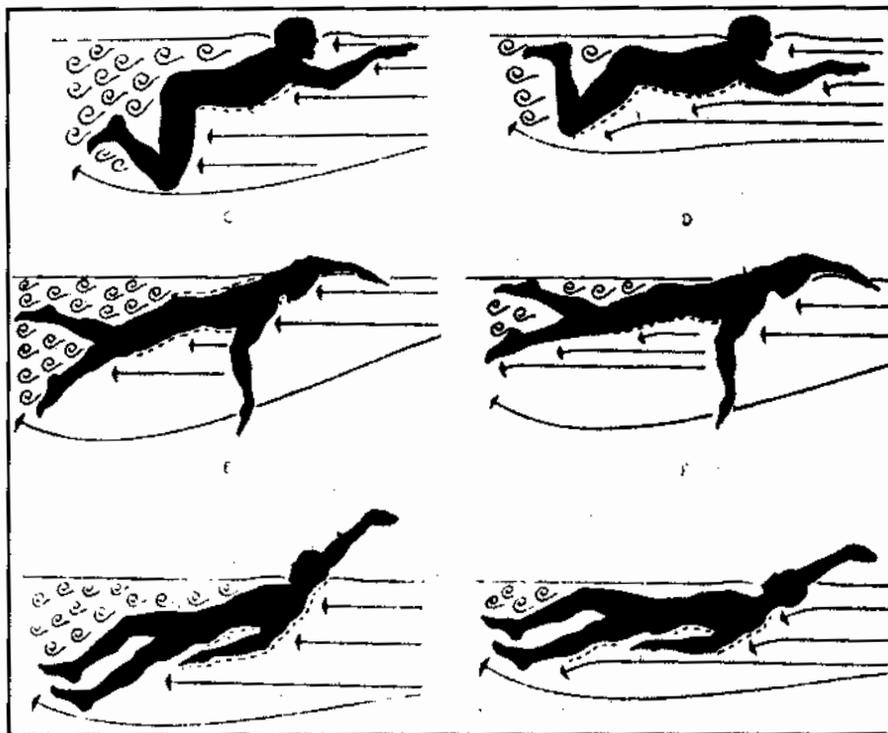
Apresenta praticamente um equilíbrio entre o trabalho de pernas e o de braços na ação propulsora.



POSIÇÃO DO CORPO

Como nos demais estilos, o corpo deve estar tão horizontal e aerodinamizado quanto possível, permitindo que braços e pernas executem uma ação propulsora com o mínimo de atrito possível.

A posição do corpo é mais inclinada em relação ao nível da água que nos estilos *COSTAS* e *CRAWL*. A cabeça é mantida numa posição alta, nunca se voltando diretamente para o fundo, mas mantendo o olhar num ângulo de 45° com o mesmo, após a inspiração. Normalmente, o nível da água atinge a testa logo acima das sobrancelhas e, no momento da inspiração, fica aproximadamente no queixo. O corpo fica mais inclinado em relação à superfície no momento da inspiração e aproxima-se mais da horizontal ao ser realizada a expiração.



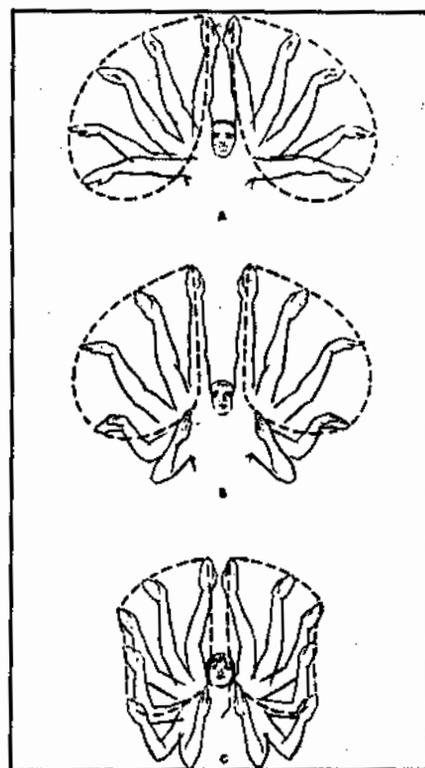
TRABALHO DE BRAÇOS FASES

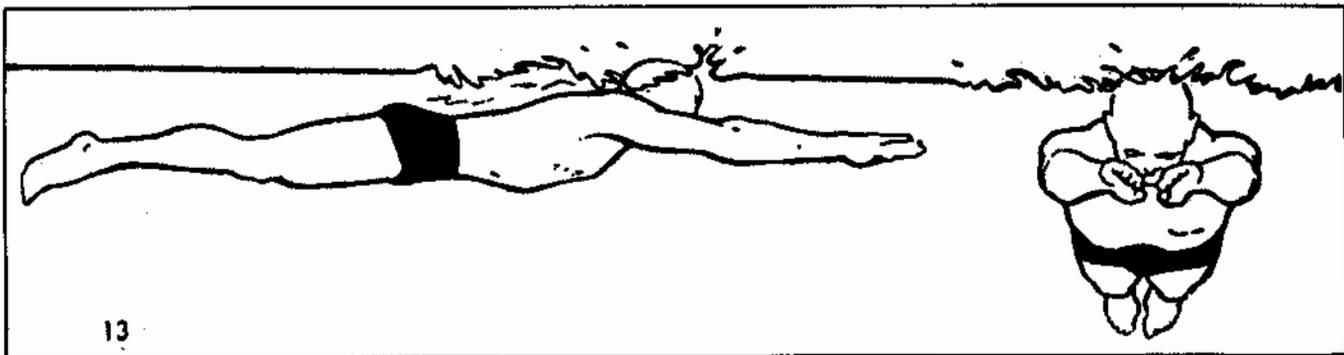
A braçada do estilo peito é muito mais curta e não possui tanta eficiência como a dos estilos *CRAWL* e *COSTAS*. É feita de modo simultâneo e simétrico, dividindo-se didaticamente em 5 fases:

1ª FASE: DESLIZAMENTO

Nesta fase há o aproveitamento da ação propulsora das pernas e uma pausa que permite coordenar os movimentos de braços e pernas sem que a velocidade conseguida sofra atritos que a retardem.

Após o *lançamento*, o corpo mantém-se em decúbito ventral sobre a água, próximo da horizontal, espáduas paralelas à superfície, braços estendidos no prolongamento dos antebraços com as palmas voltadas diagonalmente para baixo, pernas esten-





13

didas e unidas, pés em extensão e submersos, com a água tocando a testa logo acima das sobrancelhas. Os braços devem estar ligeiramente torcidos para fora, e os dois, bem como os ombros, bloqueando a cabeça, que deve ser lançada bem à frente entre os braços como se houvesse alguém empurrando-a mediante pressão nas costas logo abaixo do pescoço.

2ª FASE: APOIO

É uma fase preparatória que serve para conseguir uma compressão crescente das massas de água, proporcionando uma maior eficiência à tração.

Deve ser feito a uma profundidade de vinte centímetros. Se o nadador o iniciasse ao nível da superfície isto provocaria uma elevação exagerada de

seu corpo, ocasionando um movimento oscilatório vertical que prejudicaria o nado.

Depois de terminado o *deslizamento*, o nadador faz com que suas mãos comecem a separar-se, aplicando pouco esforço muscular. Enquanto as mãos se separam, com os cotovelos ainda estendidos, começa a movê-las diagonalmente para fora e para baixo. Quando se acham separados cerca de 30 cm, os cotovelos começam a dobrar-se ligeiramente e a parte superior do braço a girar um pouco, tal qual na braçada de *CRAWL*.

O apoio deve ser feito de tal maneira que o nadador tenha a sensação de separar dois obstáculos laterais que se colocassem na sua reta para, apoiando-se neles, introduzir rapidamente todo o corpo pelo lugar que tal separação deixa livre. Para isso, além das ações já indicadas, deve adiantar e

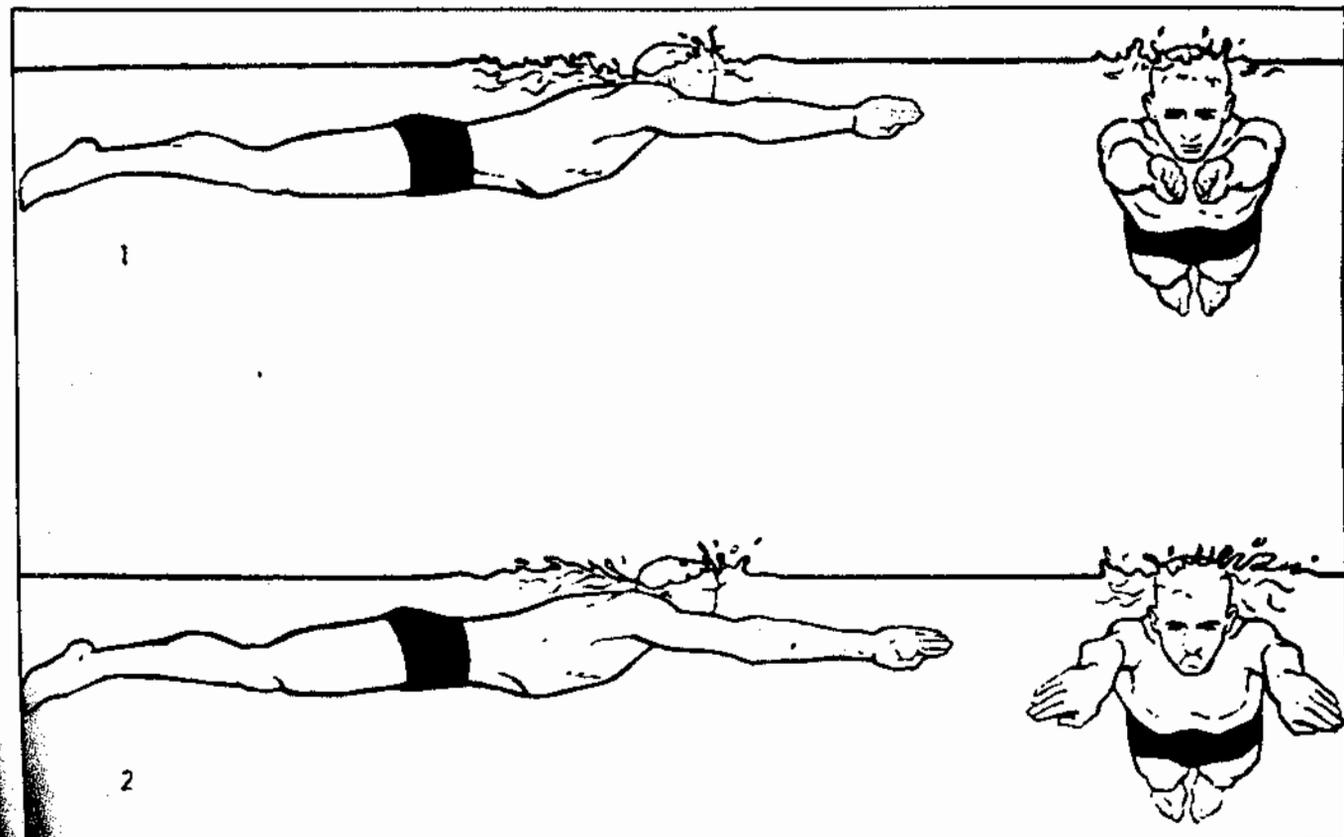
elevantar os ombros, como se pretendesse obrigá-los a abaixar os antebraços.

A profundidade alcançada pelas mãos no final desta fase é de 35 cm aproximadamente.

3ª FASE: TRAÇÃO

Conseguido o apoio necessário para uma ação propulsora, relativamente lateral, procura-se nesta fase lançar o corpo para frente.

Conservando a torsão dos braços e com as palmas das mãos opostas ao sentido do avanço, exerce-se uma forte pressão para trás, mantendo o adiantamento dos ombros, procurando fixar os cotovelos e trabalhar com os antebraços. O ângulo entre braços e antebraços deve ser de 110°, visando a apanhar *águas paradas*.



2

O nadador deve procurar manter os cotovelos altos, acima das mãos, mas sem ultrapassar o nível dos ombros.

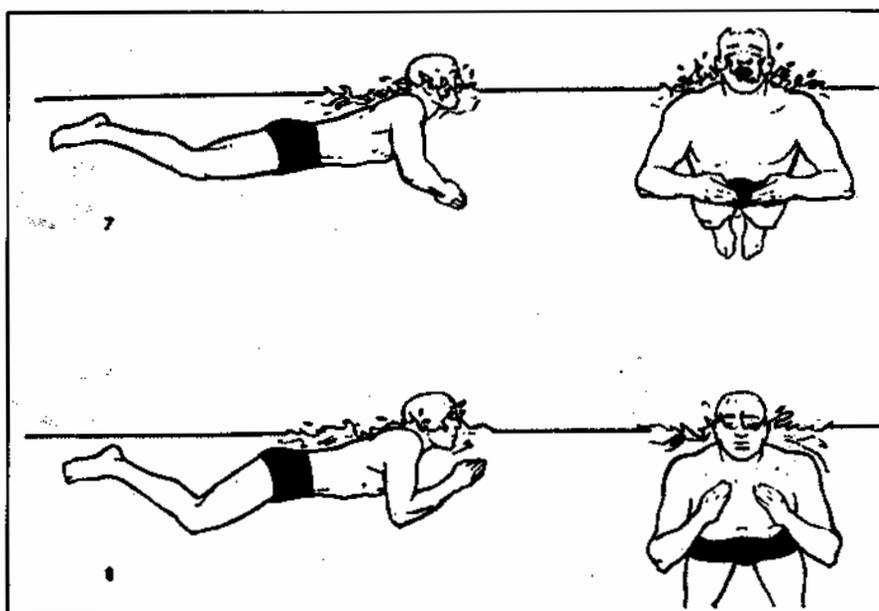
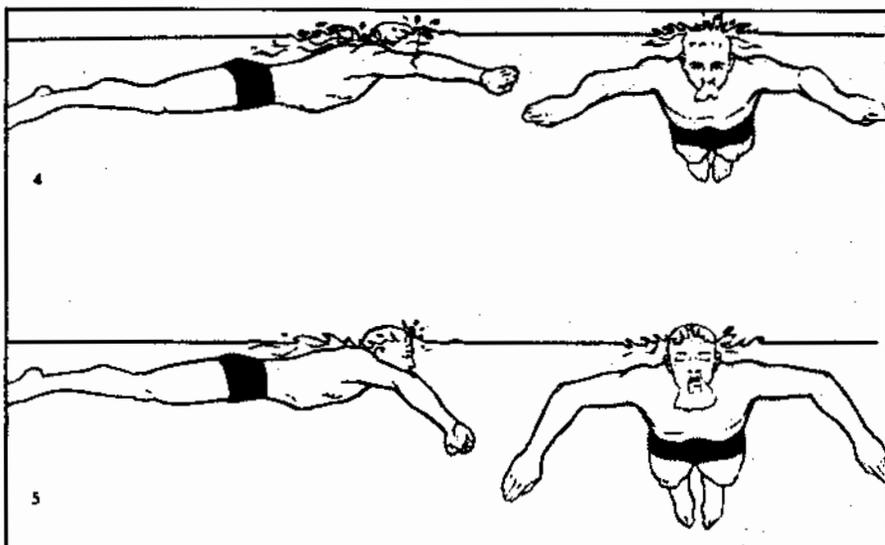
Durante a tração, os cotovelos nunca devem ultrapassar a linha dos ombros, pois isto faria com que se abajassem.

A força e a rapidez da braçada devem ir, sempre, aumentando progressivamente até o final da fase.

4ª FASE: RECUPERAÇÃO

Constitui a primeira parte da ação que se leva a cabo para recuperar a posição inicial da braçada.

As mãos se unem sob o queixo, mais altas que os cotovelos, em forma de oração, voltadas diagonalmente para baixo, havendo para isso uma



flexão dos cotovelos, que nesta fase podem ser levados a ultrapassar a linha dos ombros, sem haver no entanto a preocupação de juntá-los ao corpo, ocasionando o célebre "fechamento de asas", praticado por muitos atletas.

A passagem da tração para a recuperação deve ser feita de modo contínuo, sem que os braços se detenham em seu movimento.

5ª FASE: LANÇAMENTO

Constitui a segunda parte da ação que se leva a cabo para recuperar a posição inicial da braçada.

É a fase que apresenta maior atrito e ação freadora da propulsão.

Este movimento se realiza levando-se as mãos e os antebraços, o mais

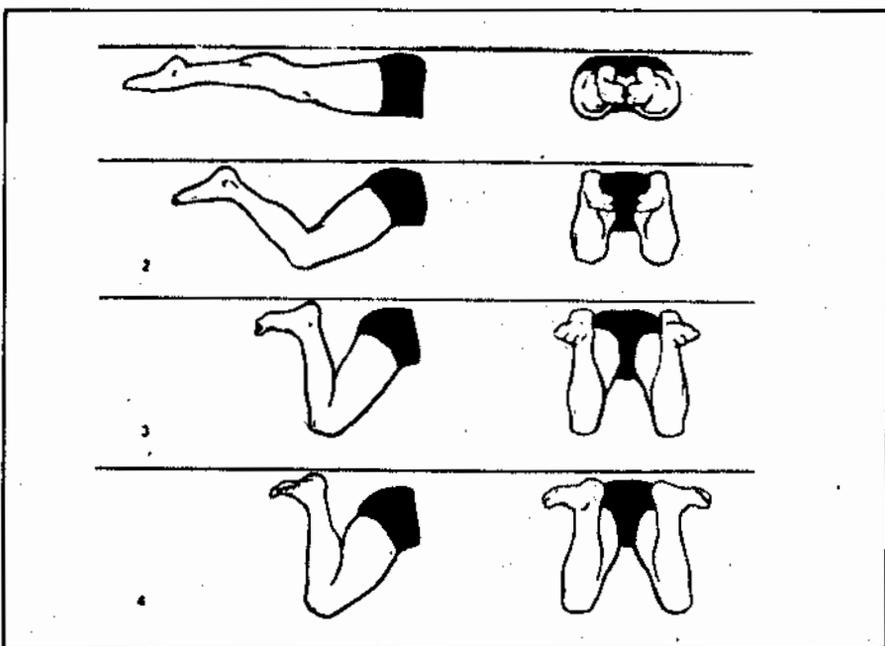
próximos possível, junto ao corpo, desde o queixo até a posição de deslizamento, como se o nadador pretendesse passar o corpo por um pequeno arco imaginário, situado diante de seu peito e que o levará à mencionada situação de deslizamento, mas exigindo para isso um estreitamento do diâmetro biacromial e alongamento de todo o corpo.

TRABALHO DE PERNAS

No estilo peito, o trabalho de pernas é realizado de maneira simultânea e simétrica. A ação das pernas decompõe-se em duas fases: RECUPERAÇÃO e IMPULSÃO.

1ª FASE: RECUPERAÇÃO

Tem por objetivo levar as pernas e os pés aos pontos de melhor apoio para as ações propulsivas.



Consideremos o nadador na posição de maior deslizamento, na qual as pernas estão estendidas e unidas e os pés em extensão e voltados para trás, oferecendo a mínima resistência à progressão do corpo. Desta posição, o nadador inicia a flexão das coxas sobre os quadris e das pernas sobre os glúteos, ao mesmo tempo que os joelhos, flexionados, são afastados simetricamente para os lados e para o fundo.

As coxas devem formar com o tronco um ângulo de aproximadamente 125° que é aquele que proporciona um equilíbrio entre o melhor emprego das sinergias musculares e o atrito resultante desta posição flexionada.

Os joelhos, apesar de se afastarem mais que os pés, ficam separados somente um pouco mais que a largura dos quadris.

Os pés, que inicialmente foram mantidos juntos, devem estar flexionados, junto aos glúteos, com as pontas voltadas para fora e as plantas para trás. Nesta situação deverá existir entre os calcanhares um afastamento aproximado de 40 cm e os pés deverão estar submersos cerca de 30 cm.

2ª FASE: IMPULSÃO

A *impulsão* se subdivide em duas fases, que poderíamos chamar de *impulsão propriamente dita* e *fechamento*.

a — Impulsão propriamente dita

Trata-se de projetar o corpo para a frente por rápido e potente apoio da parte interna dos pés e pernas na água e em direção a mais oposta possível à do nado.

A torsão e flexão dos tornozelos se efetua continuando a inércia do movimento de recuperação, levando ao final deste os pés para fora, muito rápida e pronunciadamente, descrevendo suas pontas uma semicircunferência cujo eixo de desenvolvimento não corresponde aos tornozelos e sim aos joelhos.

Os primeiros 15 centímetros desta ação de pernas não são muito rápidos nem propulsivos, servindo para conseguir o apoio na água.

Esta ação de *volteio* precisa ser enlaçada com uma extensão de pernas para fora e para trás, com desenvolvimento relativamente curvilíneo e num ângulo entre ambas que não deve ser superior a 70°. Os tornozelos terão de se manter flexionados até terminar a fase.

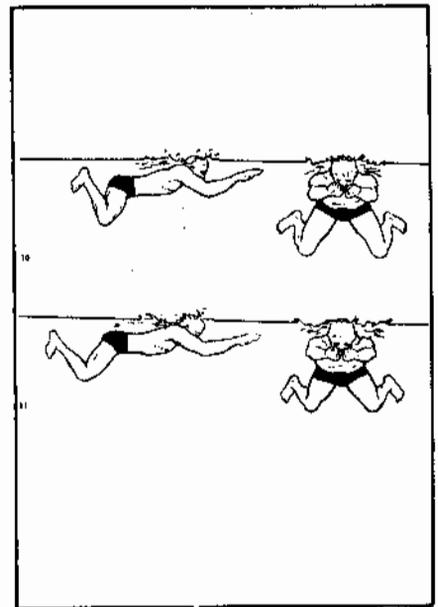
A medida que os joelhos se estendem, deve-se procurar elevar as coxas para que o movimento resultante seja para a frente e não para cima.

b — Fechamento

Apesar de termos dividido didaticamente a *impulsão* em duas fases, na realidade não há separação entre elas, devendo ambas constituírem um só movimento.

Terminada a *impulsão propriamente dita*, as pernas, que estavam estendidas para os lados, unem-se comprimindo a água entre elas. Os joelhos só se estendem completamente quando os pés estiverem quase juntos. Estes sofrem uma ligeira rotação e extensão, a fim de que no final do movimento estejam unidos e apontados para trás, oferecendo menor resistência ao deslocamento.

Muitos treinadores preconizam que nesta fase deve-se procurar elevar os



pés alguns centímetros, até que os calcanhares quase rompam a superfície da água, o que constitui uma ação propulsora igual à conseguida na fase ascendente da pernada de "GOLFINHO".

Percurso dos pés durante os três tempos do trabalho de pernas.

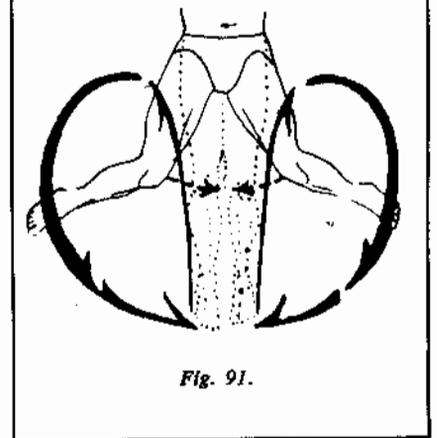


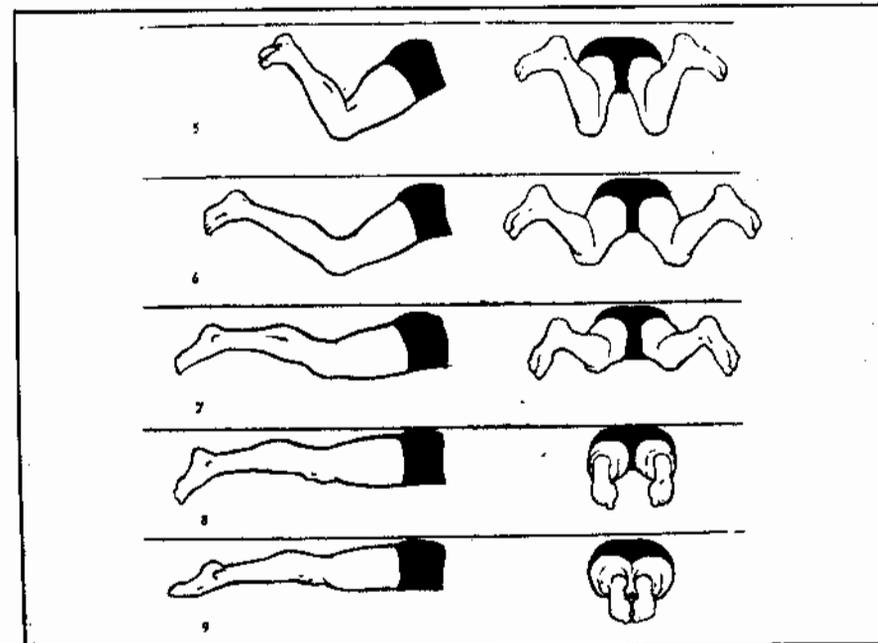
Fig. 91.

RESPIRAÇÃO

a — Inspiração

É feita pela boca, durante a *recuperação*, elevando-se a cabeça por meio de uma extensão do pescoço. Visto que a elevação da cabeça requer menor tempo que a tração de braços, ela começa um pouco depois do início daquela, de uma maneira uniforme.

b — Bloqueio





É feito durante o *lançamento*, *deslize*, e *apoio*.

Enquanto os braços são lançados à frente, o pescoço se flexiona e o rosto se coloca sob a água, num ângulo de 45° em relação à horizontal, evitando olhar diretamente para baixo para que não seja introduzida uma oscilação vertical.

O abaixamento da cabeça é mais rápido que a elevação da mesma, visando a colocar o corpo rapidamente numa posição aerodinâmica.

c — Expiração

Começa após o *apoio*, pelo nariz e pela boca, e termina quando a boca está prestes a sair da água, ou seja, na *recuperação*.

COORDENAÇÃO DE MOVIMENTOS

A coordenação de movimentos é fator de capital importância e apresenta um valor bem mais acentuado que nos demais estilos.

As fases propulsivas do trabalho de braços e pernas são alternadas.

A propulsão dos braços começa quando as pernas se acham totalmente esticadas. Durante a *recuperação* da braçada inicia-se a *recuperação* das pernas. Antes que os braços tenham completado o *lançamento*, estando já o rosto submerso, inicia-se a *impulsão* das pernas.

Os pés necessitam aproximadamente de 15 cm para acelerar a uma velocidade em que possam contribuir como força propulsiva para a frente. Quando alcançarem este ponto, os braços do nadador devem estar completamente além da cabeça, diminuindo-se desta forma o atrito.

Um defeito comum é o nadador iniciar o *lançamento* juntamente com a *impulsão* das pernas.

Quando a *impulsão* das pernas terminar, os braços devem ser mantidos breves mas totalmente estendidos, com todo o corpo em posição a mais aerodinâmica possível. O tempo de deslize é diretamente proporcional à capacidade de flutuação e à força de impulsão das pernas.

Muitos nadadores de peito de renome não praticam o deslize, principalmente quando aumentam a velocidade.

Com esta sincronização contínua, o nadador começa o trabalho de braços antes que tenha se esgotado a *impulsão* das pernas. Neste caso, devido ao menor tempo de que dispõe, o trabalho de flexão e extensão do pescoço deve ser menos acentuado.

ERROS MAIS FREQUENTES

Apresentamos a seguir os erros mais freqüentes no estilo peito.

TRABALHO DE BRAÇOS

— início da braçada sem os braços estarem completamente estendidos à frente;

- início da braçada sem estarem as palmas das mãos voltadas para fora;
- abertura exagerada dos braços antes da tração;
- execução do início da braçada muito superficial;
- apoio muito profundo;
- as mãos além da linha dos ombros;
- desenvolvimento dos movimentos de braços lentamente, sem velocidade;
- ao iniciar o lançamento dos braços à frente parar exageradamente os braços;
- no lançamento dos braços à frente, retirar as mãos fora d'água;
- execução da braçada trazendo os braços para trás, inicialmente;
- na recuperação, manter mãos e cotovelos baixos;
- execução da puxada com um braço diferente do outro.

TRABALHO DE PERNAS

- executar a pernada com os dois pés voltados para dentro;
- executar a pernada com um pé voltado para dentro e o outro voltado para fora;
- executar a pernada muito na superfície, com parte dos pés saindo da água;
- executar a pernada muito profunda;
- flexionar as pernas com os pés voltados para fora;
- flexionar as pernas em planos diferentes;

- flexionar as coxas sobre a bacia;
- juntar demasiado os joelhos na flexão das pernas;
- afastar exageradamente os joelhos, na flexão das pernas;
- na extensão das pernas, executar o movimento para trás;
- não completar a pernada, até a união dos pés;
- no início da extensão das pernas, manter as mesmas mais fechadas do que as coxas.

RESPIRAÇÃO

- elevação exagerada da cabeça para a inspiração;
- após a inspiração, lançar a cabeça para baixo.

COORDENAÇÃO

- elevar a cabeça para inspirar, no início da braçada;
- executar mais de uma braçada sem respirar;
- executar a braçada e a pernada simultaneamente;
- iniciar a braçada sem as pernas e os pés estarem completamente estendidos;
- iniciar a flexão das pernas sem os braços atingirem o final da tração.

EXERCÍCIOS EDUCATIVOS

Completando o presente trabalho, apresentamos a seguir alguns exercícios educativos que desempenham um papel muito importante na natação.

Embora sejam também utilizados na natação de adultos, sua importância maior está na natação infanto-juvenil, onde procuramos atingir um bom aperfeiçoamento das técnicas e a eliminação dos erros.

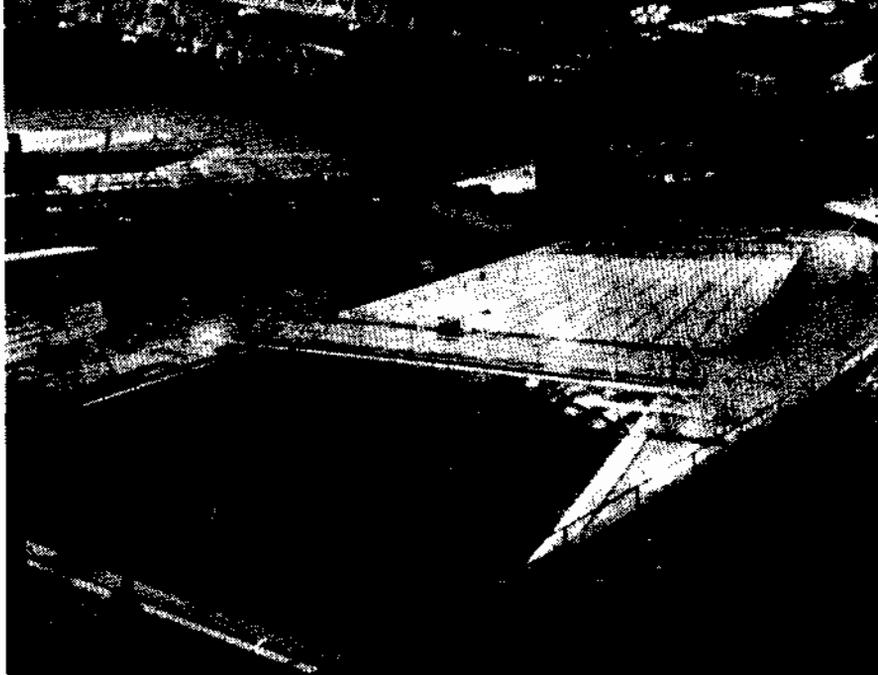
Os diversos tipos de exercícios podem, muitas vezes, ser utilizados como elementos isolados para as correções ou como componentes de uma sessão de treinamento, sob a forma de repetições ou *sprints*.

Servem para variar os treinos, evitando repetir as mesmas sessões, para que os nadadores não se sintam desmotivados e decaiam em seus rendimentos.

O emprego destes exercícios é sempre bem recebido pelos nadadores, motivando-os, tornando o treinamento agradável e quebrando a rotina, pelas suas diferentes formas de apresentação.

EM SECO

- sentado no chão, trabalhar uma perna inicialmente e posteriormente executar a pernada com ambas;
- de pé, dois a dois, lado a lado,



- chutar com a parte lateral externa do pé os glúteos do companheiro, sem alterar a linha dos quadris;
- de pé, dois a dois, frente a frente, apoiando-se um no outro, flexionar as pernas com os pés na posição de *10 para as 2*;
- de pé, dois a dois, frente a frente, apoiando-se no companheiro, efetuar a pernada com um dos pés;
- em decúbito ventral, perna na posição de recuperação máxima, forçar a pernada com o companheiro apoiando a ponta dos pés;
- idem ao anterior, apoiando os pés no joelho do companheiro que está de pé e pode forçar o calcanhar;
- em decúbito ventral, na borda da piscina com as pernas para o interior da mesma, executar individualmente a pernada;
- em decúbito ventral, executar a braçada sobre um banco ou na borda da piscina, com a cabeça voltada para o interior da mesma, de modo que os braços não ultrapassem a linha dos ombros.

DENTRO D'ÁGUA

- nadar peito, com os braços cruzados (um por cima e outro por baixo) no início da braçada;
- nadar peito, com pernada normal, e somente trabalho de pulso;
- trabalho de braço de peito, com a cabeça se mantendo na posição e executando duas braçadas para uma respiração;
- trabalho de pernas de peito, com os braços estendidos à frente da cabeça;
- trabalho de pernas de peito, com os braços atrás, procurando tocar os calcanhares nas palmas das mãos;
- trabalho de pernas de peito, na posição de costas;

- trabalho de braços de peito, com a cabeça fora d'água;
- executar várias pernadas de peito, recuperando somente até a metade;
- trabalho de pernas segurando a prancha nas mãos;
- trabalho de pernas com as mãos presas na borda;
- trabalho de pernas na posição vertical, segurando nas bordas;
- trabalho de braços com as pernas amarradas ou com a prancha entre elas;
- trabalho de braços com os pés presos na borda ou seguros por um companheiro;
- braçada de peito com pernada de golfinho e, a cada braçada, ir afastando os pés até entrar na pernada de peito;
- pernada de peito com as mãos seguras atrás do quadril;
- três braçadas sem pernadas/três pernadas sem braçadas;
- três a cinco braçadas em nado submerso, respirando e voltando ao nado submerso;
- coordenar 25 metros (braços sem pernas), 25 metros (pernas sem braços), 25 metros nado completo.

BIBLIOGRAFIA

- 1) LA NATACIÓN — *Ciencia y técnica para la preparación de campeones* JAMES E COUNSILMAM
- 2) Boletim Técnico Informativo nº 17 DO MEC — 1969 RENATO EDUARDO COUTINHO
- 3) III Curso de Atualização Técnica de Natación (Apostila) PROF. ROBERTO DE CARVALHO PAVEL