

Natação

A natação pôde e deve ser praticada por todos. Para isso importa em primeiro lugar, que seja conhecida, praticada e estimada por todos aqueles que tem um lugar de educação, instrução e direção na nação ou nas armas.

A natação é um esporte util, completo e agradável. Quanto a sua utilidade, desnecessario se torna salientar, pois todos estão plenamente convencidos pelos grandes e diarios exemplos, que demonstram sua utilidade não só para o proprio individuo que a pratica, como tambem para o seu proximo. Durante a guerra de 1914, os inumeros exemplos mostraram cabalmente a sua utilidade.

A natação é um esporte completo. Ela exige a execucao de movimentos combinados, muitas vezes dissimetricos, favorecendo a aquisicao da coordenação muscular; um trabalho simultaneo dos quatro membros, inspirações profundas e ritimadas são exigidas, solicitando assim ativamente a respiração e as outras grandes funções.

A prática da natação não dá uma musculatura saliente, mas musculos flexiveis e alongados, o coração e os pulmões ganham vitalidade e todas as partes do corpo se desenvolvem com harmonia. Além disso, a confiança em si, o sangue frio e a audacia são desenvolvidos, juntamente com a energia indispensavel para prestar auxilio a um afogado.

Os gregos e os romanos compreenderam bem as vantagens da natação, onde sua prática tinha um lugar importante; falando de um individuo eles assim se referiam: "êles não sabe lêr nem nadar".

A agua, não opõe ao corpo em movimento mais que a resistencia proporcional á velocidade do deslocamento e ao esforço produzido; a natação pôde por isso, ser considerada um exercicio suave ou um esporte muito violento, segundo o modo por que é praticada. Ela convêm assim tanto ao adulto como á creança e a mulher.

A natação tira seu maior rendimento do justo equilibrio entre duas leis fundamentais da física: a lei de Arquimedes e a lei da resistencia.

1.º — A densidade média do corpo é aproximadamente a mesma da agua, por isso em virtude da lei de Arquimedes, uma pessoa, imersa, e seu corpo permanecerá em equilibrio (fig. 1).

Retirando-se uma parte do corpo da agua, este fatalmente submergirá, por que então, o peso do corpo será superior ao peso da agua deslocada. (fig. 2).

linha réta; e esta deve se aproximar tanto quanto possível da horizontal.

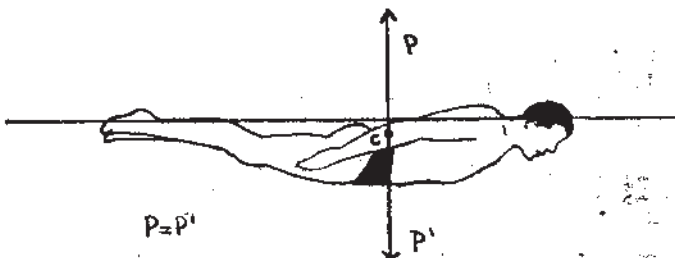


Fig. 1 (O peso do corpo é igual ao peso da volume d'agua deslocada)

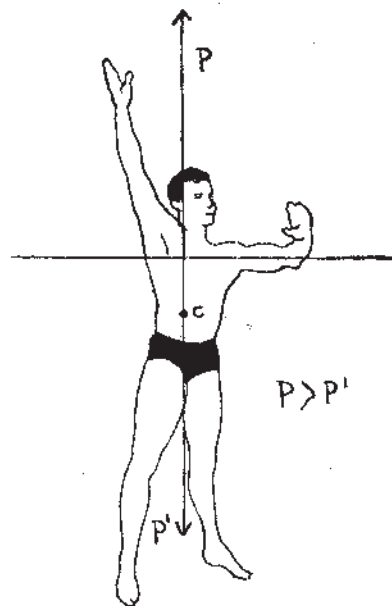


Fig. 2—(O peso do corpo é maior que o peso do volume d'agua deslocado)

2.º — A resistencia, oposta pela agua á progressão, é função da superficie de projeção do corpo sobre o plano perpendicular ao eixo de movimento (fig. 3).

Para que esta resistencia seja reduzida ao minimo, o tronco, a cabeça e os membros devem formar uma só

O corpo humano parece ter sido talhado para a natação, assim podemos compará-lo ao de um peixe⁵¹

ou melhor ao de uma fôca, em que as nadadeiras são representadas pelos braços, e a cauda com os seus apêndices pelas pernas e pés (fig. 4).

E' portanto do justo equilibrio dos dois principios, que tiramos o melhor rendimento para a natação.

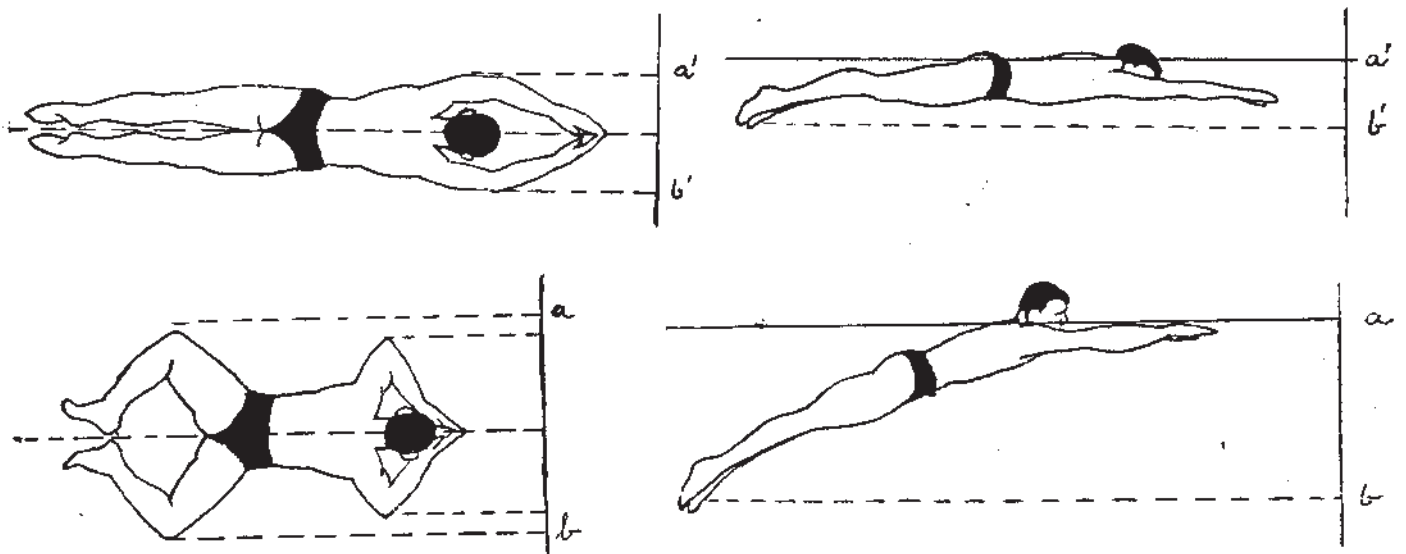


Fig. 3

Analizemos o equilibrio dos dois principios acima: Si o corpo do nadador mergulha completamente, o esforço de suspensão será diminuido, mas o trabalho para avançar, vencendo a resistencia da agua, será maior. Si ao contrario, o corpo está flutuando na superficie da agua, a resistencia desta ultima será menor.

Em consequencia tomando os dois principios como ideia diretriz; dois exercicios se impõem como base do ensino da natação:

a) Imersão total sob as varias formas (mergulhos, procura de objetos no fundo, etc.) ensinando a manter-se na superficie com economia de forças e segurança;



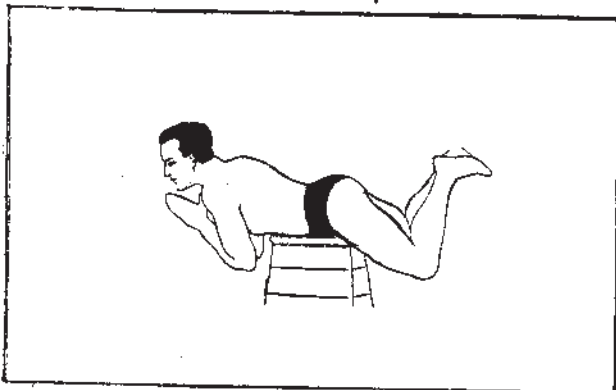
Fig. 4 — (O nadador tem analogia com os animais marinhos)

porém o esforço para manter tal posição, será muito maior.

b) Deslizar — utilização da velocidade adquirida por uma impulsão, para progredir na agua.

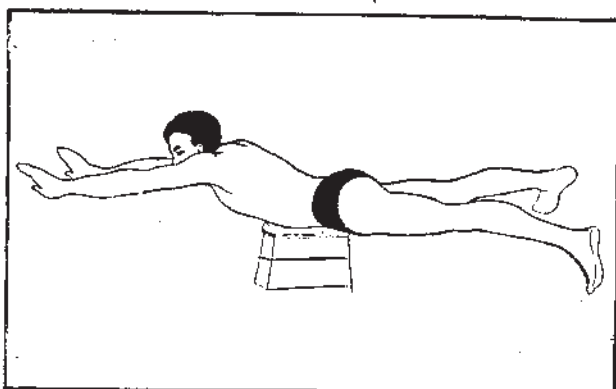
Natação

1. — A BRAÇA



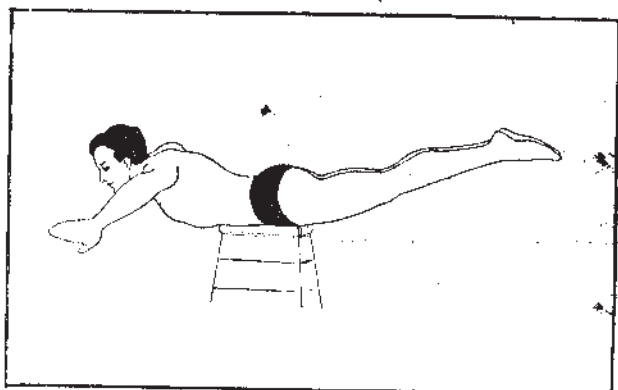
É o modo mais natural, o modo de nadar da rã.
Estende-se horizontalmente, apoiado o ventre sobre um banco.
Braços dobrados e mãos reunidas deante do peito, dedos estendidos e juntos, coxas e pernas dobradas, moelhos separados o mais possível e calcanhares reunidos à altura das nadegas.

2. — A BRAÇA



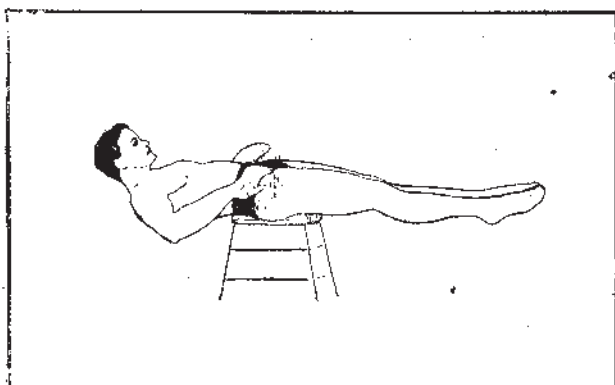
Alongar os braços adiante do corpo, as palmas das mãos para baixo. Estender igualmente as pernas, separando-as o mais possível, os pés em flexão e as pontas para fóra.

3. — A BRAÇA



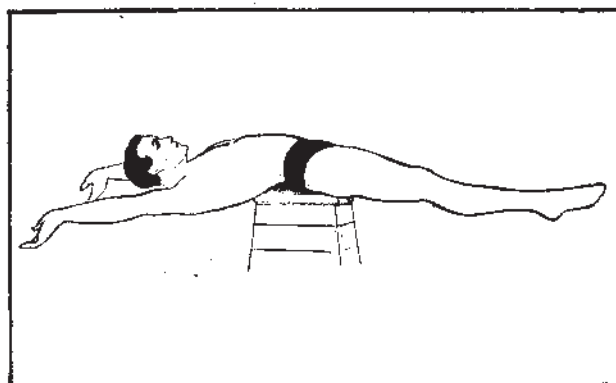
Fazer as mãos descrever um quarto de círculo, separando os braços estendidos dobrá-los, ao chegarem à altura das espaduas, e levá-los a posição inicial. Dobrar igualmente as pernas e levá-las à posição inicial.

4. — A PRANCHA



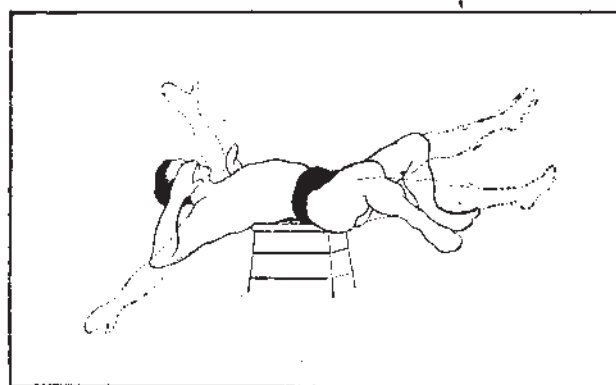
Mantêr-se sobre as costas, as pernas estendidas, juntas e imóveis. Fazer executar as duas mãos o duplo movimento de remo.

5. — O CRISTO



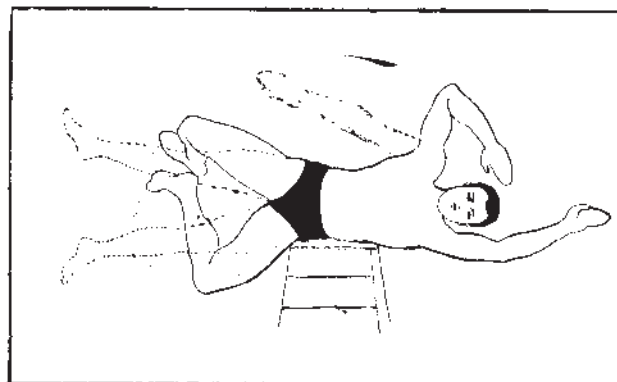
Mantêr-se sobre as costas, as pernas bem estendidas, como na prancha, mas os braços em cruz. Deixar-se flutuar sem fazer um movimento, como uma taboa.

6. — O NADO SOBRE AS COSTAS



Dobrar os braços como para a braça, sobre o ventre e estendê-los bruscamente, os pés em flexão. Lançar os braços para trás e trazê-los de novo vivamente ao longo do corpo.

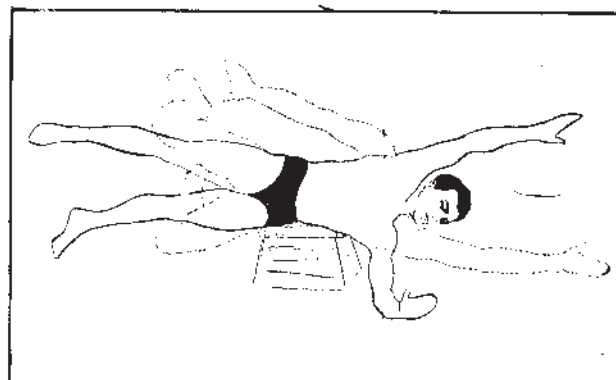
7. — A MARINHEIRA



Estando o corpo de lado e estendido o braço inferior no prolongamento do corpo, levar à altura do rosto as mãos bem abertas e trazê-lo de novo com força para trás até ficar estendido.

As pernas fazem o mesmo movimento que na braça.

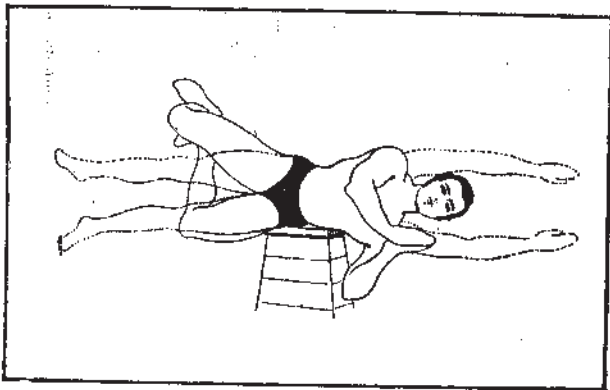
8. — O NADO DE LADO



Cada braço faz alternativamente os mesmos movimentos que faz na marinheira. Nada-se por conseguinte sobre cada lado alternativamente. As pernas fazem o mesmo movimento que na braça.

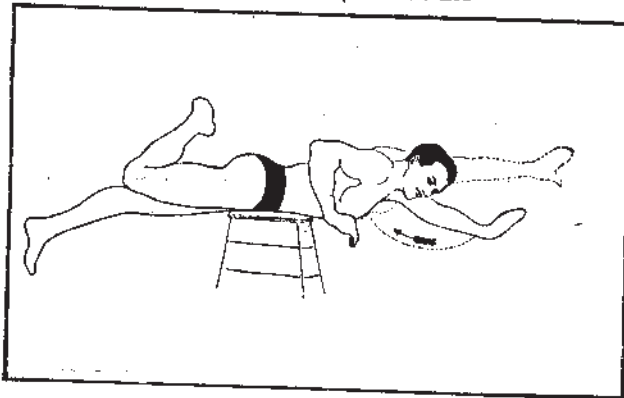
esporte perfeito

9. — O NADO SOBRE O LADO



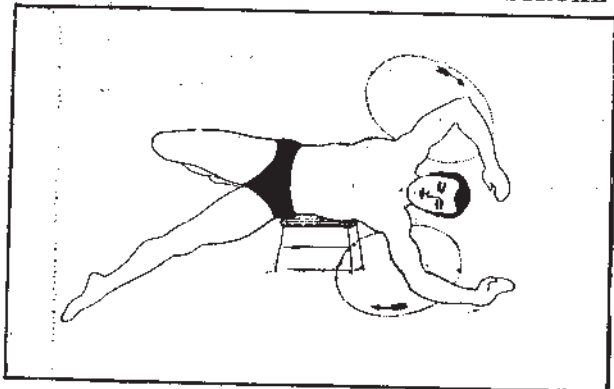
Atitude igual á que se toma para a braça, sobre o lado, servindo os braços á propulsão.

13. — A BRAÇA DUPLA



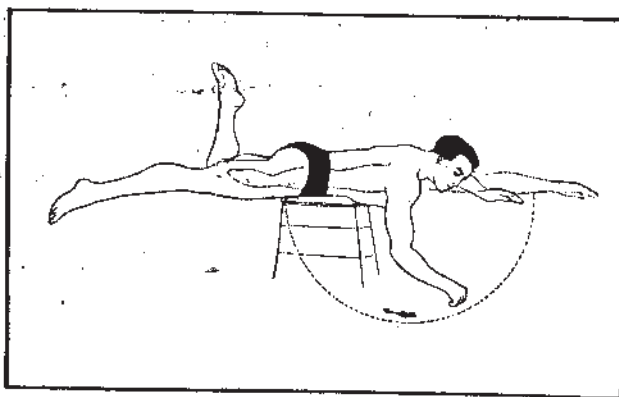
Movimento de braços quasi semelhantes aos do TRUDGEN, mas as pernas acompanham cada um dos movimentos do braço com o movimento á maneira de tesouras do OVER ARM STROKE.

10. — O NADO Á INDIANA ou "OVER ARM STROKE"



1.º tempo: Estando sobre o lado esquerdo, estender o braço direito em todo seu comprimento, por cima da cabeça, voltada para baixo a palma da mão, os dedos bem unidos. Tornar a trazer violentamente a mão na direção da coxa, passando-a ao longo do corpo, enquanto as pernas separadas se fecham como tesouras. 2.º tempo. Estando o braço esquerdo quasi alongado, dobra-lo pouco a pouco até que chegue a altura da espada.

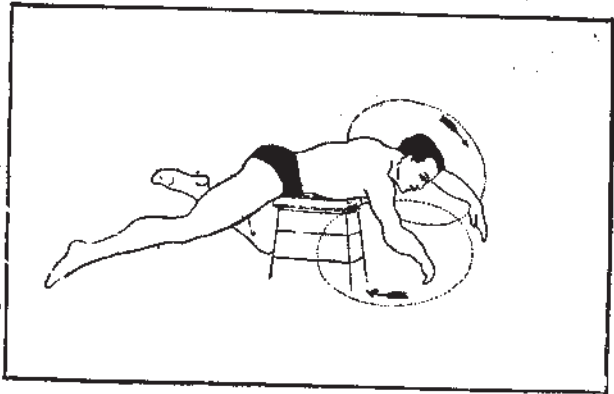
14. — O "CRAWL"



Terço sobre o ventre.

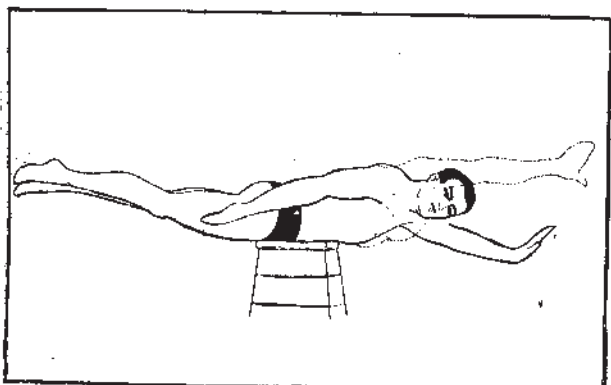
Movimento de braço como no TRUDGEN, mas as costas são reunidas e não devem separar-se. A perna aposta no braço que fornece o esforço eleva-se verticalmente fóra d'agua e volta a batê-la com um golpe rápido.

11. — O NADO Á MANEIRA DO CÃO



Lançar alternativamente para adiante os braços levemente dobrados e trazê-los em linha réta ao longo do corpo. Executar também com a pernas alternativamente o movimento ordinario da cabeça sobre o ventre.

12. — O "TRUDGEN"



Movimento alternativo dos braços lançados para deante com impulso da espada, como quando se dá o golpe de punho no boxe, voltada para baixo a palma da mão, e tornar a trazer os braços na direção das coxas. As pernas ficam direitas perfeitamente estendidas, os pés em extensão.

