



NATAÇÃO

ADAPTAÇÃO DO ESTILO CRAWL

Por ALENCAR DE CARVALHO
Professor na Escola Nacional de Ed.

Física e Desportos — Preparador técnico do C. R. Guanabara

Sob o título acima, pretendo, aceitando um honroso convite, dizer alguma coisa sobre o magnífico futuro nadador Rafael de Almeida Magalhães, rapaz ainda muito jovem e a quem a natação não delincou ainda o seu horizonte.

Trata-se, efetivamente, de um dos atletas com quem o esporte brasileiro mais poderá contar, pois reúne em si um conjunto de qualidades das mais apreciáveis.

Rafael de Almeida Magalhães, iniciou a sua vida esportiva em 23 de outubro de 1947, integrando um revezamento de 3/100, três nados, tendo percorrido os 100 metros, que lhe competiam, em 1 minuto, 9 segundos e fração. Depois desta prova competiu mais cinco vezes.

A 17 de Fevereiro de 1948, "Rafá" iniciou um novo período em suas atividades desportivas: ginástica, treinamento racional, massagens, conselhos psicológicos, etc., com os quais muito tem lucrado.

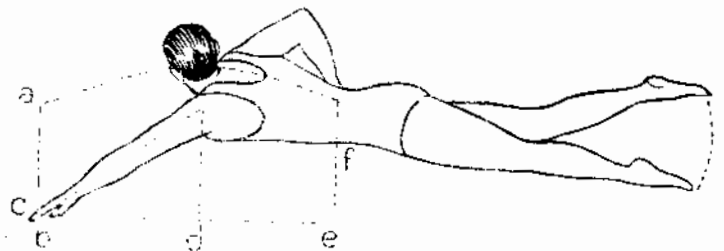
Aproveitando apenas as melhores tendências de "Rafá", tive o ensejo de realizar o que de mais notável pode-se conseguir, tal como seja a adaptação do "crawl" ao atleta. Sem embargo posso atestar o que digo e como prova cabal ofereço o tema que servirá de base a tese no Concurso d' Livre Docente em que me inscrevo na Escola Nacional de Educação Física e Desportos da Universidade do Brasil.

Serviú como modelo o insuperável estilista "Yankee" Ralph Flanagan; baseado nas publicações da Revista "Better Swimming" de autoria do não menos respeitável "coach" Steeve Forsyth.

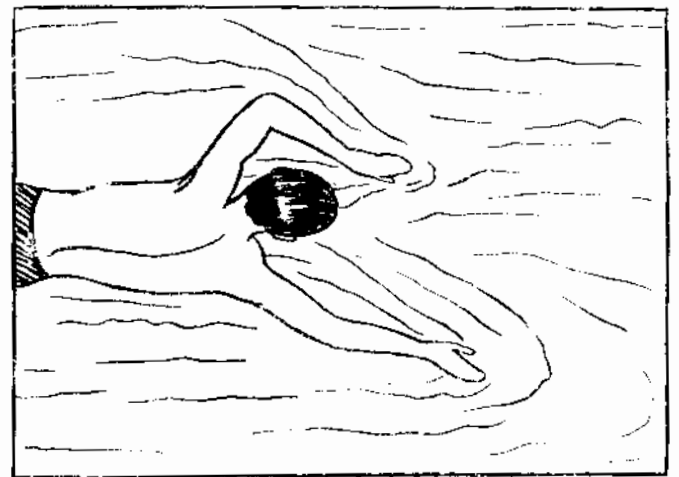
Tratando-se como se vê de um pequeno artigo, evidentemente não darei explanações minuciosas sobre a técnica em sua lídima expressão. Escolhi, no entretanto, para tema, a coordenação "braços-pernas", convicto de ser oportuno o exame razoável do tão avantajado progresso de "Rafá".

Por ocasião da realização dos Jogos Olímpicos realizados em 1936, em Berlim, a equipe do

Sol Nascente, revolucionou, espetacularmente, a técnica natatória, principalmente no que se referia ao "crawl". Os técnicos nipônicos apresentaram, sem nenhum estardalhaço, o sistema de "seis batidas" para cada braçada completa. Deste novo sistema aproveitaram-se os norte-americanos, com especialidade de Steeve Forsyth, que adaptou ao estilo de Ralph Flanagan o tão eficiente modo de nadar. E o resultado não se fez esperar. Mui-



to embora, Ralph naquela época já fosse um magnífico atleta, em muito lucróu, tornando-se o precursor da moderna escola natatória dos Estados Unidos da América do Norte, tendo a glória de ver que todos lhe seguem o caminho.



Não só por sabê-lo ótimo estilista e grande velocista foi que resolvi adaptar o seu "crawl" a "Rafá". Foi por este conjunto e também por

(Cont. na pág. 29)

NATAÇÃO

(Conclusão)

achar que era realmente bom o sistema por êle usado, tendo em vista as qualidades de "Rafa", senti que poderia êste alcançar o mesmo objetivo, então lançamo-nos de comum acôrdo para o fim colimado; e, se "Rafa" não nada exatamente igual ao nosso inspirador, é devido a ser por mim introduzidos novos conhecimentos técnicos que julguei indispensáveis para melhor aprimoramento.

MOVIMENTO DOS BRAÇOS (a braçada)

Tanto "Rafa" como Ralph Planagan usam a braçada dupla acentuada.

É indubitavel para quem vê "Rafa" nadar que êle usa a braçada dupla "americanizada", caracterizando esta pelas elevações corretas dos cotovelos, tendo as mãos ligeiramente voltadas para fora e entrando n'água com uma inclinação angular de 25.º aproximadamente — ponto de equilíbrio do corpo — dando margem a que se iniciem os movimentos das pernas para a execução das "seis batidas por braçada".

Perdido o ponto de equilíbrio a que me referi, chega a mão ao ponto onde começa a eficiência da braçada, como força propulsora que é. A proporção que o braço vai caminhando à retirada para a execução da nova braçada, vai êle passando por novos pontos de importância capital para a velocidade. Passa então pelo ponto D onde o braço forma uma perpendicular com o corpo. Ai, sofre o ante-braço uma flexão para dentro, procurando armar, em aproximação, um angulo de 95.º.

Vem depois o final da braçada que denominamos de empurrão e que os americanos chamam

de "Srapp" — um dos pontos mais importantes da braçada.

Todo o nadador que possuir um bom "Srapp" poderá ter certeza que a sua braçada é efetivamente produtiva e que o seu esforço não será em vão.

A BRAÇADA DUPLA

Quando a mão direita passa pelo ponto de equilíbrio que denominamos de A a B, atingindo o ponto onde inicia realmente a braçada — ponto C — a mão esquerda sai d'água, finalizando o "Srapp".

O braço esquerdo percorre o espaço fora d'água — auxiliado pela força propulsora das pernas — e atinge a tona d'água na frente da cabeça, momento em que o braço direito percorre os pontos D e E entrando no ponto F — "Srapp" — e assim sucessivamente.

A seguir apresento o esquema da braçada dupla para melhor elucidação do estudioso, com visão de perfil e de frente. (Trajeto A — B — C — D — E — F).