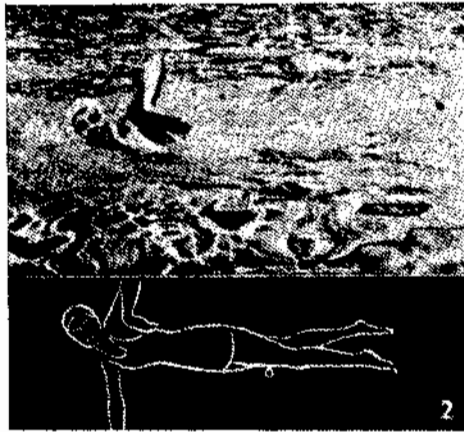




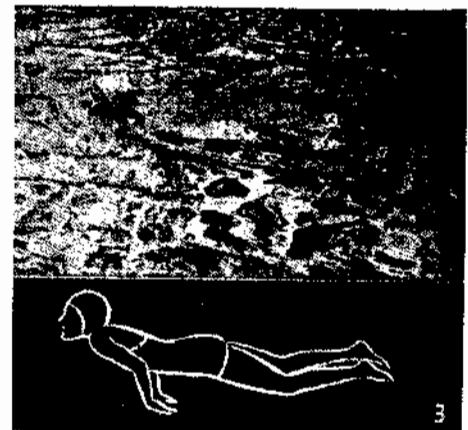
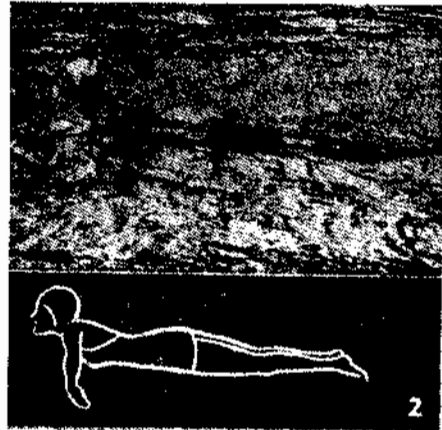
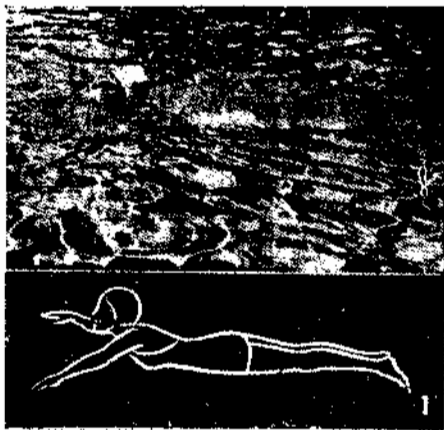
NATAÇÃO

Tradução da Revista "LOOK" por R. O. e A. M. C.



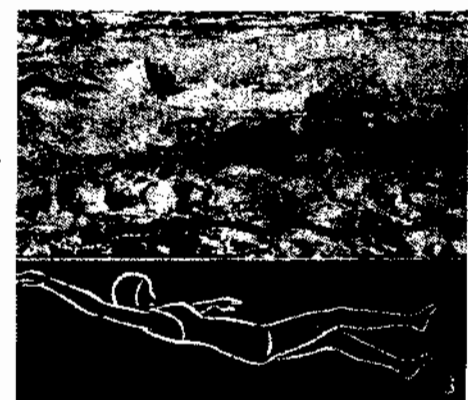
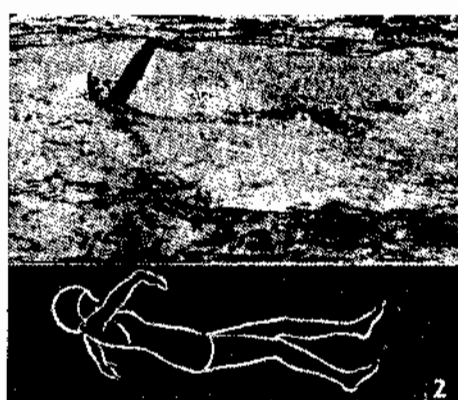
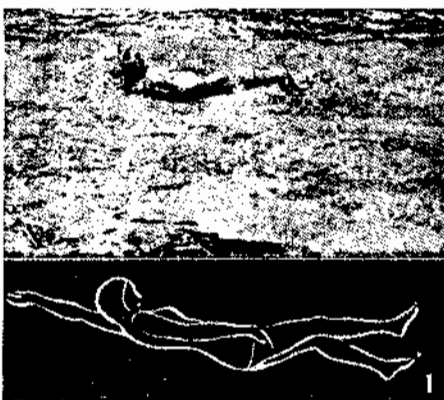
CRAWL — O "crawl americano" é o mais rápido estilo de natação dentre os atualmente conhecidos. Baseia-se na coordenação de três movimentos fundamentais: movimento alternado dos braços, respiração em ritmo

com a braçada e batida de pernas, feita para baixo e para cima, alternadamente. A braçada aparece nas fotografias de 1 a 5. Enquanto o braço direito faz o movimento de puxar a água para trás (1), o braço esquer-



do, que completou este movimento, é tirado d'água e levado à frente, com o cotovelo dobrado, enquanto que a cabeça vira para o lado contrário, a fim de permitir a respiração (2). A cabeça não se levanta, pois este fato

prejudica a posição horizontal do corpo, essencial à boa flutuação e equilíbrio n'água. Quando o braço esquerdo atinge a água, pouco à frente da cabeça (3) e começa a puxar (4), o braço direito inicia o seu movimento por



fora d'água. A coordenação dos braços e a posição que o corpo ocupa n'água são demonstradas na figura 5. A batida dos pés no "Crawl" é alternada, isto é, as pernas vão para baixo, fazendo pressão sobre água e voltam

para cima, tomando a posição inicial, movimentos estes que acarretam um pequeno "roll" do corpo. A articulação do pé deve ficar solta, começando o movimento das coxas e com pequena flexão na articulação do joelho.

“Como melhorar o seu modo de nadar”

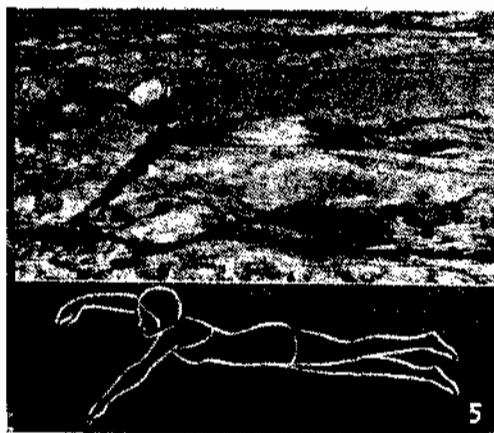
Fotografias de Gloria Collen, uma das mais rápidas e bonitas nadadoras dos Estados Unidos da América do Norte, mostrando-nos como praticar os três principais nados:

— Crawl — Peito — Costas

Estudando estas fotografias, deve-se lembrar que a base da boa natação reside no sentido de liberdade e descontração náua. Isto só se pode adquirir com a prática das regras fundamentais aqui referidas, até que se tenha desenvolvido um nado ritmado e sem esforço.

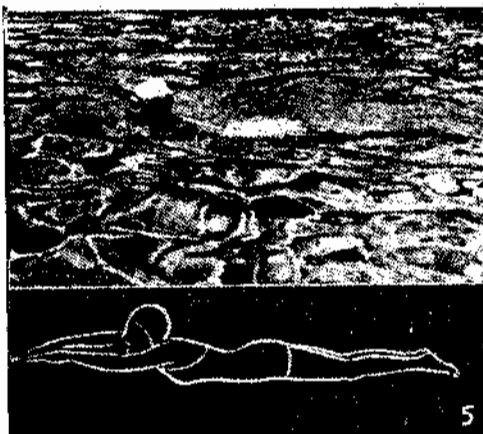


Gloria Collen



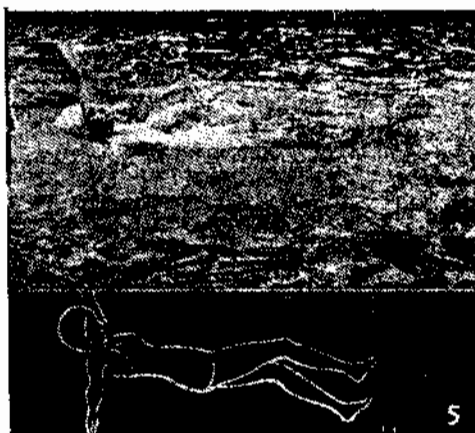
PEITO — Embora o nado de peito (1) não seja tão rápido quanto o «crawl» é um estilo mais repousante e, com mais facilidade, pode ser mantido por um nadador

normal para vencer uma distância maior. O segredo do nado de peito reside em usar os braços e as pernas de modo que se coordenem perfeitamente. Começa-se por



levar os braços para os lados dentro d'água (2), as palmas das mãos viradas para trás. Quando os braços chegam à linha dos ombros (3), os cotovelos abaixam-

se dobrados e, em seguida, as mãos são levadas para a frente, terminando-se com uma extensão total dos braços; as pernas são conservadas, por pequeno tempo, es-



ticadas e juntas (é a fase do "deslize"). Quando as mãos iniciam a puxada para os lados, começa simultaneamente o movimento de pernas, semelhante ao de uma

rã. Isto é conseguido pelo dobramento dos joelhos, trazendo-se as pernas pelos lados, sendo estas, logo após esticadas energicamente (quick), terminando sepa-

radas; completa-se pelo fechamento brusco das mesmas. Durante o empurrão das pernas para trás, os braços são levados juntos à frente, sob o queixo, bem esticados e prontos para o deslizamento (5). Quando as pernas se fecham, o resto do corpo, de ponta a ponta, deve ficar em linha reta, a fim de diminuir a superfície de resistência.

COSTAS — O nado de costas é também chamado «crawl invertido». Uma vez que o rosto está sempre fóra d'água, não há problema de respiração. O movimento de braço é alternado como o do crawl, mas a execução é diferente. Quando o braço é levantado acima d'água (1), o cotovelo é ligeiramente dobrado e o braço é levado para a frente como se descrevesse um arco (2) e pousado sobre a água o mais longe possível, meio para o lado (3). É preferível puxar-se os braços dentro d'água quase à superfície (4), a mergulha-los profundamente. Quando um braço executa o movimento dentro d'água, o outro é trazido à frente por fóra d'água e este último a toca de início pela ponta do dedo mínimo, ao mesmo tempo em que o outro braço está aproximando-se

da coxa e perdendo sua ação. A batida de pernas baseia-se nos mesmos princípios que a do "crawl", só que a pressão neste caso é de baixo para cima, ao contrário, portanto, da anterior. A posição do corpo é tão importante no nado de costas como nos outros tipos de nado. O ideal é manter o corpo em linha rêta e mover braços e pernas com independência e com os músculos tão relaxados quanto possível, a fim do esforço ser menor.

A natação é, sem dúvida, um dos esportes mais populares da América do Norte. No entanto, milhões de nadadores nunca chegam a passar do estágio inicial ("cachorrinho"). Para auxiliá-los a desenvolver estilos mais fêceis e desembaraçados, «LOOK» apresenta estas fotografias, com sugestões sobre os três nados mais praticados.

A moça é Glória Collen, de 17 anos, uma das mais famosas campeãs norte-americanas da atualidade. Detentora de nove rócordes em seu País, venceu Eleanor Holm, considerada rainha das nadadoras de costas, e tem demonstrado versatilidade, obtendo também títulos nos outros estilos clássicos.

Desportista: é aquele que não só deu vigor aos seus músculos e desenvolveu sua resistência, pela prática de algum desporto, como também, o que na prática dêsse exercicio aprendeu a reprimir sua cólera, a ser tolerante com seus companheiros, a não aproveitar uma vantagem vil, a sentir profundamente como uma desonra a mera suspeita de uma trapaça e a manter superiormente um semblante de um revês.

(“Do Punch, de 1850”)