

Análise técnica de braçada do nado crawl em diferentes distâncias

Marcelo Carvalho
Karini Borges dos Santos

Resumo

O Crawl é o estilo mais rápido dentre todos os estilos de nado conhecidos. Atualmente há um grande interesse sobre o aprimoramento da técnica deste estilo de nado, principalmente quando se considera o esporte de alto rendimento. Assim, é crescente a investigação de indicadores técnicos que auxiliam na predição de sua performance. O desempenho na natação é resultante da maximização das forças propulsivas concomitante com minimização das forças resistivas, todavia esta conjuntura é dependente da eficiência na execução do movimento. Dessa forma, o desempenho de atletas em provas de natação depende de variáveis como: velocidade, ou seja a distância percorrida em uma unidade de tempo; comprimento da braçada, que consiste na distância percorrida por ciclo de braçada; a frequência de braçadas, ou seja, a quantidade de braçadas realizadas em um determinado tempo; e o índice de nado determinado pelo produto entre velocidade e comprimento de braçada. Nadadores especialistas em provas de diferentes distâncias podem utilizar diferentes padrões de braçada para atingir a melhor performance de nado. O presente artigo se justifica, já que trará esclarecimentos sobre como a variação na técnica de braçada do nado crawl pode gerar melhores performances em diferentes provas da modalidade. O objetivo desse estudo é verificar as diferentes técnicas de braçadas utilizadas nas distintas metragens de provas do nado crawl. Para adequar-se a pesquisa esta revisão de literatura baseia-se em livros e artigos relacionados ao assunto. Foram utilizados como referências somente artigos técnicos e livros em português. Todos os artigos pesquisados foram de estudos realizados entre os anos de 1990 e 2014. Resultados em andamento. Trabalho em andamento.

Palavras-chave: Natação; Desempenho Atlético; Cinemática.