

Título: Incidência de erros da técnica do nado crawl

Autor(es) Flávia Accioly Canuto Wanderley; Lucas de Souza Veras

E-mail para contato: lucasdsveras@gmail.com

IES: ESTÁCIO FAL

Palavra(s) Chave(s): natação, técnica, análise qualitativa

RESUMO

Uma das particularidades que o professor de natação tem que ter mais atenção em seus alunos é com relação à sua técnica de nado (a reunião do que os melhores especialistas têm em comum, o conhecimento mais elaborado em uma dada época). A técnica é considerada o fator mais determinante para a obtenção de sucesso na natação, além de ser especialmente importante para a aprendizagem de um novo nado ou aperfeiçoamento de algum outro, ou mesmo para a prevenção de alguns tipos de lesões. Devido a isso, o professor tem que ter um grande conhecimento acerca das especificidades técnicas de cada nado e também identificar os erros que seus alunos cometem para que possam ser traçadas melhores estratégias para o aprimoramento dos mesmos no esporte. Acontece que não há muitos estudos descrevendo os erros técnicos mais frequentes, conhecimento fundamental para o norteammento do trabalho de correção do professor. Portanto, o objetivo deste trabalho é de identificar os erros mais frequentes dos fundamentos técnicos do nado crawl (posição do corpo, propulsão de pernas, propulsão de braços, respiração e coordenação). Participaram deste estudo 24 nadadores, integrantes do projeto de extensão "Vem Nadar Com a Estácio", com valores de idade e Índice de Massa Corpórea (IMC), em média \pm desvio padrão, de respectivamente $28,2 \pm 6,1$ anos e $24,2 \pm 4,9$ kg/m². Cada nadador realizou quatro percursos de 25 metros no nado crawl, em intensidade moderada, para registro em vídeo nas perspectivas lateral e frontal. Após a análise dos vídeos e a identificação dos erros mais frequentes em cada nadador, foi utilizada a estatística descritiva, com as frequências absolutas e relativas dos erros técnicos encontrados. Os resultados encontrados foram que dois dos erros de posição do corpo, um dos de propulsão de pernas, seis dos de propulsão de braços e dois dos de respiração (45,8% dos erros analisados) foram cometidos por mais de 50% da amostra estudada. Os erros de posição do corpo quadris afundados e oscilações laterais foram cometidos por 58,3% e 75% da amostra, respectivamente. O de propulsão de pernas foi flexão excessiva dos joelhos na batida para cima, cometido por 58,3% da amostra; os de propulsão de braços foram: recuperação dos braços com o cotovelo mais baixo que a mão e não realizar a entrada na água com a ponta dos dedos (ambos cometidos por 50% da amostra), cotovelo estendido (66,7% da amostra) e deslizamento excessivo do braço para o lado (58,3% da amostra) na varredura para baixo, palmeio (58,3% da amostra) e braço se movimentando pouco para dentro (62,5% da amostra) na varredura para dentro; e os de respiração: levantar a cabeça (75% da amostra) e demorar na respiração (58,3% da amostra). Com estes resultados, verifica-se que os nadadores estudados apresentam uma elevada incidência de erros, principalmente no fundamento da propulsão de braços. Esse dado é explicado pelo fato de a propulsão de braços do nado crawl ser um dos mais complexos fundamentos deste nado. Outro dado que vale ressaltar é que as oscilações laterais e levantar a cabeça na respiração apresentaram uma elevada incidência (75%). Ambos os erros comprometem o alinhamento do nadador na água, aumentando assim o seu arrasto resistivo. Portanto, para uma maior eficiência técnica dos nadadores avaliados, deve-se orientar o programa de treinamento na correção dos erros citados.