A Natação é o acto de propulsão e auto-sustentação na água com movimentos combinados de braços e

{module [55]}

A natação é tão antiga como o homem. Desde o início dos tempos, foi necessário nadar para se locomover, atravessar rios, lagos e mares em busca de abrigo e alimentos. A natação só começou a ser organizada no século XVII, no Japão, onde o Imperador determinou que ela fosse ensinada e praticada nas escolas, mas como o Japão era um país fechado, isso não se propagou ao resto do mundo.
Foi em Inglaterra, em 1837, que a natação foi organizada como competição pela primeira vez, quando foi fundada a Sociedade Britânica de Natação. No início, o estilo adoptado pelos atletas era bruços. Na década de 1870, J. Arthur Trudgeon, um instrutor inglês de natação, viajou para a América do Sul e observou um estilo alternativo de se nadar. Ele levou o novo estilo para a Inglaterra, onde era chamado “trudgeon”, hoje, conhecido como crawl com pernas tesoura.

Estilos

Costas
Neste estilo , o nadador permanece todo o percurso com o abdomen voltado para fora de água. A batida de pernas é semelhante à do Crawl. Os braços alongam-se sobre a cabeça alternadamente, entram na água passando junto à orelha, com a palma da mão virada para fora, de tal forma que o dedo mindinho seja o primeiro a penetrar na água. Nos seus movimentos até o quadril, o braço empurra a água e impulsiona o corpo na direção contrária.

Bruços
Este é o mais lento dos estilos, é executado com o corpo e os braços estendidos, as palmas das mãos voltadas para fora e o rosto dentro de água. As pernas são trazidas para junto do corpo, com os joelhos dobrados e abertos , enquanto os braços se abrem e recolhem à altura do peito. em seguida, as pernas são impelidas para trás, para impulsionarem o nadador, num movimento parecido com o da rã, ao mesmo tempo em que os braços são estendidos para frente. A inspiração de ar é feita no final de puxar o braço, quando o nadador ergue a cabeça para fora da água.

Mariposa
Este estilo surgiu como uma variação do bruços, em que os braços eram lançados à frente por cima da água. O estilo foi criado em 1935 pelo americano Henry Myers. A partir de 1952, por determinação da Federação Internacional de Natação Amadora (FINA), passou a ser prova específica, com a adoção de um movimento simultâneo e sincronizado dos pés, no plano vertical, o que aumentou a velocidade e deu origem ao estilo que actualmente é chamado mariposa.

Inscreva-se já nesta modalidade!