

## O PEITO MODERNO

por McCauley Wayne  
Tradução e atualização de Leonardo Delgado

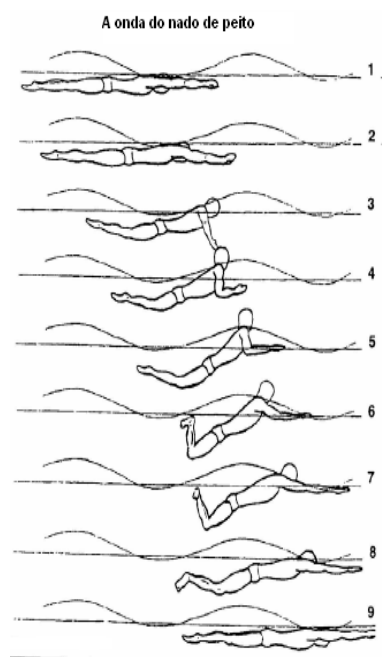
O referido texto é uma tradução de "The Modern Breaststroke", publicado em 1999, nossa contribuição está no sentido de atualizar as mudanças ocorridas nas regras validas para 2005-2009.

### Dicas para melhorar a sua técnica de peito e sua prova

O nado de peito está em um estado constantes mudanças, como muitos nadadores Masters, estão no processo de conversão do estilo convencional plano para o estilo onda. Ter um treinador experiente, que está disposto a compartilhar os princípios do peito onda é uma maneira de aprender a "onda". Mas nem todos os nadadores Masters são tão afortunados. Este artigo oferece dicas que vão ajudar na sua conversão para o nado mais moderno.

Entendendo que o nado de peito exige um conhecimento íntimo das regras peito, que têm sido continuamente revistos nos últimos anos. As regras devem ser conhecidas para evitar a desclassificação e para ser usado em proveito próprio. As regras mencionadas neste artigo foram atualizadas através da Associação de Árbitros de Santa Catarina, mediante a tradução de Ruben Marcio Dinard de Araujo, coordenador de arbitragem da CBDA e árbitro da FINA.

### Posição da Cabeça e Respiração



**“SW 7.4 - Durante cada ciclo completo, alguma parte da cabeça do nadador deve quebrar a superfície da água. Após a saída e em cada volta o nadador pode dar uma braçada completa até as pernas. A cabeça tem que quebrar a superfície da água antes que as mãos virem para dentro na parte mais ampla da segunda braçada. Uma única pernada de golfinho seguida de uma pernada de peito é permitida enquanto totalmente submerso. Seguido disso, todos os movimentos das pernas devem ser simultâneos e no mesmo plano horizontal sem movimentos alternados.**

**Comentário:** Em cada braçada a cabeça tem que quebrar a superfície da água. A filipina não é obrigatória, mais se for realizada terá que ser feita corretamente, ou seja, da seguinte maneira: Após a saída ou após a virada, enquanto o nadador estiver totalmente submerso é permitido uma braçada até as pernas, em seguida, agora é permitido uma única pernada de golfinho seguida de uma pernada de peito. A cabeça do nadador tem que quebrar a superfície da água antes que as mãos virem para dentro na parte mais ampla da segunda braçada. Se o nadador quebrar a superfície da água antes ou depois que as mãos virem para dentro da segunda braçada será desclassificado.”

A posição básica para o peito deve estar com corpo próximo à superfície da água e em posição aerodinâmica (posição 1). A cabeça deve descansar entre os braços. Porque menos resistência é encontrada com o corpo submerso, cada pernada deve começar com o corpo e a cabeça ligeiramente submersa (posição 7). A respiração deve ser tomada no final da recuperação de cada ciclo, com a cabeça olhando para baixo ou ligeiramente para frente (posição 4).

## Braçada

*“SW 7.2 Todos os movimentos dos braços devem ser simultâneos e no mesmo plano horizontal, sem movimentos alternados.”*



Ao contrário da crença popular, não há puxada para trás no peito moderno. A ação de puxar é simplesmente uma varredura para fora e uma para dentro, abaixo da face. Comece a puxada encolhendo os ombros, com os cotovelos virados para fora e as palmas das mãos voltadas para fora. Os ombros são encolhidos e projetados para frente em uma posição semelhante à do nado de Borboleta cujos braços são estendidos para frente.

Encolhendo os ombros, no início da varredura para fora diminui o comprimento dos ombros e reduz a resistência. O encolhimento dos ombros também mantém os cotovelos para baixo, evitando um grave problema para muitos nadadores. Além disso, o encolher de ombros e sua projeção põe em atuação os músculos peitoral e grande dorsal.



Para ganhar a propulsão na varredura para fora, lance as mãos em um ângulo de 30-45 graus para os antebraços. As mãos devem ser colocadas cerca de quinze a vinte centímetros sob a superfície da água, quando começar a varredura para fora. Mova as mãos para fora e ligeiramente para cima, a fim de que as mãos se movam, para uma posição logo abaixo do ponto de agarre, passando um pouco da largura do ombro.



No agarre, a posição das palmas das mãos muda de para fora e para trás, para cima e para dentro. Esta varredura começa com um poderoso movimento para cima. A varredura para cima é a parte mais propulsora do movimento do braço. Com encolhimento dos ombros, as mãos são aceleradas para baixo e depois para dentro até que as palmas das

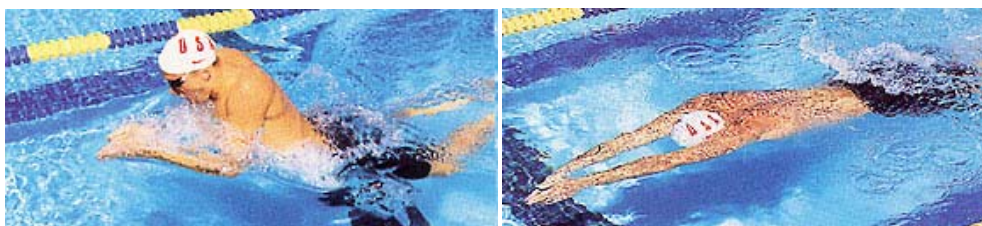
mãos se unem abaixo do queixo. A varredura para dentro, termina com as mãos se movendo para cima e para frente, juntos.



A maneira mais fácil de aprender a varredura para fora e a varredura para dentro é começar a nadar um peito mais alongado, braços totalmente estendidos à frente. Varredura para fora a aproximadamente 25 centímetros, em seguida varredura para dentro, até que as mãos batam palmas juntos. Nadar um segundo deslizamento com a varredura para fora a cerca de 30 centímetros, com ênfase na varredura para dentro. Na próxima realize um movimento de varredura para fora a um ponto confortável além da largura do ombro, destacando o poder da varredura para dentro.

*“SW 7.3 As mãos devem ser lançadas; juntas para frente a partir do peito, abaixo ou sobre a água. Os cotovelos deverão estar abaixo da água exceto para a última braçada antes da virada, durante a virada e na braçada final na chegada. As mãos deverão ser trazidas para trás na superfície ou abaixo da superfície da água. As mãos não podem ser trazidas para trás além da linha dos quadris, exceto durante a primeira braçada após a saída e em cada volta.”*

Empurrar as mãos para frente e, juntas, é chamado de recuperação do braço. Coloque as palmas das mãos juntas e os cotovelos à frente do tronco. Trazendo os cotovelos junto forçando que as mãos se movem rapidamente a partir da varredura para dentro para a recuperação. Os nadadores de peito muitos erroneamente pausa neste momento. Quando os braços são quase totalmente estendidos, encolha os ombros para começar a próxima varredura para fora.



## **Pernada**

*“SW 7.5 Os pés devem estar virados para fora durante a parte propulsiva da pernada. Não são permitidos movimentos em forma de tesoura, pernada vertical alternada ou de golfinho, exceto o descrito na SW7.4. É permitido quebrar a superfície da água com os pés, exceto seguido de uma pernada de golfinho.”*

O segredo do nado de peito é a pernada. O aspecto mais importante da pernada é na finalização com os dedos apontando para o fundo da piscina e as solas dos pés se encaixando. Os pés são também a varredura para baixo da superfície da água, não para trás. Aos poucos, acelerar os pés até as solas e os tornozelos se reúne. A pernada como descrito e pressionando para baixo, fará com que os quadris subam. Recuperar as pernas, com

resistência mínima, trazendo os pés para as nádegas em vez de puxar os joelhos para frente debaixo d'água.

### **Coordenação**

O sincronismo é a chave para um peito poderoso e eficiente. Existem três padrões em uso atualmente:

- **Deslizamento**, contínua e sobreposição de tempo. Iniciantes podem preferir a deslizar padrão, que é caracterizado por uma breve pausa, após o chute, quando os braços estão estendidos.
- O **padrão contínuo** envolve o começo da varredura para fora na conclusão da pernada. Este estilo não é recomendado devido à falta de sistemas de propulsão na remada para fora logo após a pernada.
- **Sobreposição de tempo** envolve o começo varredura para fora, enquanto as pernas estão se unindo na chegada do chute. A maioria dos nadadores rápidos de peito usa a sobreposição de tempo para reduzir o período de desaceleração após o chute e a varredura para fora dos braços.

A prova de peito não é apenas sobre o nado em si, a filipina por sua vez também deve ser executada corretamente. Para mais informações sobre a virada de peito, consulte o artigo Moffet John em março / abril 1994 emissão de nadar.

Wayne McCauley escreve para Associação Masters do Pacífico sul, possui uma das maiores coleções de vídeos e livros de Masters nadando. Ele é um dos Mestres do All-American nos anos 50, em eventos de 200 metros peito.