

Treinando os pés do nadador

por Ednaldo Herculano de Miranda Junior. Mano

Uma vez ouvi numa aula de fisiologia que a relação perceptiva entre pés e mãos é algo significativo.

As mãos parecem ser muito mais perceptíveis do que os pés.

Porém os pés não são estimulados diariamente como as mãos.

Sempre estão dentro de calçados, tênis, sandálias.

Não pegam objetivos, não tocam violino e não acariciam por puro desuso.

Há pessoas que pintam quadros e fazem esculturas somente com os pés.

Portanto a percepção dos pés é treinável e pode ser estimulada no sentido de melhorar o trabalho aquático.

Não me refiro a Força. Distante disto.

Refiro-me ao último movimento na saída do bloco, que é dos pés.

Exige-se toda uma alavancagem coxo-femoral, dos joelhos e tornozelos.

Mas a ação final, o que define a altura e a distancia do mergulho competitivo, é proveniente dos pés.

Assim como a ação final de cada batimento de pernas (descendente e ascendente).

Os pés são o ultimo contato do corpo na parede após o procedimento de giro de virada.

É conveniente saber montar bem uma postura de stream line com justaposição dos pés.

Alguns nadadores realizam a posição de flecha pensando somente nos membros superiores.

Mas o último momento hidrodinamico recai sobre os pés durante o deslize.

Se os pés estão afastados ocorre desestabilização e perda de velocidade corporal.

Talvez a melhor expressão técnica seja "lucidez de movimentos".

Bons treinos!