



VOLTAR

ENVIAR

IMPRIMIR

ARTIGOS T CNICOS

MAIS ARTIGOS

NATA O PURA

Caracteriza o do treino de alto rendimento em nata o, em Portugal 23 DE AGOSTO DE 2010

NATA O PURA

An lise Din mica Comparativa entre 3 Tipos de Partida Engrupada em Nata o Pura Desportiva 23 DE DEZEMBRO DE 2009

NATA O PURA

Cin tica do consumo de oxig nio em intensidade severa e desempenho em nata o 12 DE NOVEMBRO DE 2009

NATA O PURA

Compara o de dois m todos para a determina o do volume corporal, bottle buoyancy e pesagem hidrost tica 05 DE FEVEREIRO DE 2009

NATA O PURA

Compara o do perfil de for a isocin tica entre rotadores internos e externos dos ombros em jovens nadadores 27 DE DEZEMBRO DE 2008

NATA O PURA

Padr es de respira o em mariposa. Que consequ ncias? - Abordagem muscular 06 DE NOVEMBRO DE 2008

Os mitos e as realidades sobre a inspira o lateral na t cnica de mariposa

04 DE FEVEREIRO DE 2006 - **NATA O PURA**

Tiago Barbosa

Tradicionalmente a literatura descreve que, na t cnica de Mariposa, a inspira o realiza-se a partir de uma extens o cervical. Ou seja, que a inspira o ocorre atrav s da eleva o da cabe a. Todavia,   frequente nas provas de Mariposa observar-se alguns nadadores que para inspirarem utilizam uma t cnica em tudo similar   verificada em Crol. Por outras palavras, adoptam a t cnica de inspira o lateral.

Na verdade, pode-se referir um conjunto de mariposistas de n vel internacional que adoptam sistematicamente a inspira o lateral em situa o competitiva. Para n o ser muito exustivo, bastar  referir nomes como o do russo Denis Pankratov ou, do franc s Frank Esposito, finalistas e medalhados em Campeonatos da Europa, em Campeonatos do Mundo ou em Jogos Ol mpicos.

Um dos argumentos apresentados em defesa da utiliza o da inspira o lateral em Mariposa   que ao realizar-se a inspira o atrav s de uma rota o, a  rea do corpo do nadador tende a ser menor e, portanto, a resist ncia ao avan o ser  substancialmente reduzida. Isto  , comparativamente com a inspira o frontal, ao realizar-se a inspira o lateralmente a resist ncia ao avan o ser  inferior e conseq entemente a velocidade de nado tender  a ser superior. Isto, obviamente, caso a for a propulsiva se mantenha inalterada.

Apesar destes mitos, pouco se sabe sobre as (des)vantagens da utiliza o da inspira o lateral em Mariposa. Com efeito, esta t cnica tem sido objecto de an lise aprofundada pelo grupo de investiga o da Faculdade de Ci ncias do Desporto e de Educa o F sica da Universidade do Porto.   nesta institui o que se desenvolveram e continuam a desenvolver os principais projectos de investiga o no sentido de se perceber as reais repercuss es da utiliza o dos diversos padr es respirat rios em Mariposa e em particular da inspira o lateral.

O quadro 1 apresenta as vantagens da utiliza o da inspira o lateral em Mariposa e as suas implica es para o treino e para a competi o.

Quadro 1. Vantagens e implica es para o treino e para a competi o da utiliza o da inspira o lateral em Mariposa.

Autor(es)	Vantagem	Implica�es
Rushall (1996); Avdeienko (1997); Kolmogorov (1997); Barbosa et al. (1999); Barbosa (2000)	Técnica mais plana e menos ondulatória.	Menor resistência ao avanço mas, simultaneamente menor propulsão decorrente da ondula�o.
Haljand (1997)	Maiores valores de distância de ciclo e de �ndice de bra�ada.	Maior eficiência técnica. Isto �, menor gasto energético para atingir uma mesma velocidade de nado.
Barbosa et al. (1999); Barbosa (2000)	Ocorre uma menor eleva�o da cabeça.	A resistência ao avanço � inferior.
Barbosa (2000)	Ocorre uma menor eleva�o dos ombros.	A resistência ao avanço � inferior.
Barbosa (2000)	Iguais dura�es, e por vezes superiores, das fases propulsivas do trajecto motor subaquático.	Existe uma igual dura�o, ou ligeiramente superior, da produ�o de força propulsiva.
Barbosa (2000)	Menor rota�o do corpo no plano sagital.	Menor eleva�o do tronco aquando da inspira�o e, portanto, menor resistência ao avanço.
Barbosa (2001)	Após aplica�o de programa de treino ocorrem aumento da distância de ciclo. da	Com aplica�o de um programa de treino específico � possível aumentar a eficiência e a

 LTIMAS NOT CIAS

VER TODAS

10 DE ABRIL DE 2011

NATA O PURA



Participa o excelente em Eindhoven A Selec o Nacional encerrou hoje a participa o na Swim Cup Eindhoven, competi o em que realizou uma excelente presta o.

10 DE ABRIL DE 2011

NATA O PURA



Eindhoven: Portugueses disputam seis finais esta tarde Portugal tem seis nadadores apurados para as finais desta tarde da Swim Cup Cup Eindhoven, competi o que hoje termina na Holanda.

English

nome/name_*

e-mail_*

Novo Registo

SPONSORS



INICIATIVAS



[NATAÇÃO PURA](#)

[NATAÇÃO SINCRONIZADA](#)

[PÓLO AQUÁTICO](#)

[ÁGUAS ABERTAS](#)

[MASTERS](#)

[SALTOS](#)

[FORMAÇÃO](#)

[SELECÇÕES](#)

[ARBITRAGEM](#)

[IMPrensa](#)

[FEDERAÇÃO](#)

[DIRECTÓRIO](#)

[EVENTOS](#)

[RESULTADOS](#)

[RANKINGS](#)

[RECORDES](#)

[NOTÍCIAS](#)

[CIRCULARES](#)

[COMUNICADOS](#)

[FOTOS](#)

[VIDEOS](#)

[EXTRAS](#)

[BOLSA DE EMPREGO](#)

[CONTACTOS](#)

© FPN 2009 Todos os direitos reservados.

[Federação](#) | [Directório](#) | [Bolsa de Emprego](#) | [Contactos](#) | [Mapa do Site](#) | [Avisos Legais](#) | [L'ASPIRE](#)