



VOLTAR

ENVIAR

IMPRIMIR

ARTIGOS T CNICOS

MAIS ARTIGOS

NATA O PURA

Caracteriza o do treino de alto rendimento em nata o, em Portugal
28 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](#) | [LIGAÇÃO](#)