

MORAIS, Jonathan Gustavo Dias de. Comparação entre os padrões de braçada de um pico e de dois picos e sua influência no ganho. Bragança Paulista, SP: FESB, 2017. (CD-ROM)

## RESUMO

O estudo teve como objetivo identificar o padrão de braçada do nado Costas que gera maior velocidade, visando entender acerca dos pontos propulsivos nas varreduras de cada tipo de braçada. A amostra foi composta por quatro atletas, de ambos os sexos, com faixa etária de 15 a 25 anos, provenientes da equipe de natação de Bragança Paulista. Tais atletas deveriam treinar há mais de um ano e ter participado de provas de 50m e/ou 100m e/ou 200m. Foram aplicados testes adaptados de velocidade, sendo anulada a ação da saída e da pernada através de materiais. Filmagens subaquáticas foram utilizadas para analisar a execução das braçadas dos avaliados. Os resultados apresentaram uma predominância no padrão de braçada de dois picos, mostrando tempos inferiores ao padrão de braçada de um pico. Notou-se que no padrão de um pico não se tem a conclusão de uma das partes da varredura, mostrando-se ífero ao padrão de dois picos. Conclui-se que os atletas que utilizam o padrão de braçada de dois picos atingem tempos menores e geram maior velocidade no nado de Costas.