

# NATAÇÃO

## PROGRAMA DE TREINAMENTO

Por *Luiz Carlos C de Castro (Cachimbu)*  
Técnico de natação do FLUMINENSE T.C. do RIO DE JANEIRO

A natação vai, pouco a pouco, se impondo entre nós de uma maneira invulgar. O número dos seus praticantes aumenta animadoramente e quem frequenta as nossas piscinas pode constatar o grande número de crianças que se dedicam à natação, assim como o notável interesse que os pais demonstram em iniciar seus filhos no mais completo dos esportes.

Dêste modo, deixa a natação o lado unicamente recreativo, para ser encarada pelo sentido realmente útil que encerra.

Os métodos de treinamento já são bem conhecidos no Brasil, principalmente depois da estadia, entre nós, de Saito, o admirável treinador da equipe olímpica japonesa. Imprimiu êle uma orientação bem diversa da que então possuíamos, não só, nos nadadores da Liga de Esportes da Marinha como também alguns civis, obtendo, em consequência, em muito pouco tempo, resultados surpreendentes.

A estadia de Saito teve por mérito dar mais confiança aos treinadores locais permitindo um melhor aproveitamento das qualidades de nossos nadadores. É bem verdade que a maioria dos praticantes não se dedica ao esporte do nado com o devotamento de que se faz necessário; entretanto, quanto a êste particular, o meio já melhorou consideravelmente no decurso dêstes últimos quatro anos.

Encarando a questão do treinamento, vamos dar aqui um esboço geral, sem a preocupação de estabelecermos um dogma rígido, uma vez que reconhecemos ser a questão encarada por cada treinador de uma maneira particular.

Para se iniciar o treinamento propriamente dito — a procura da forma e o aperfeiçoamento do estilo — é preciso que esteja terminado o período de aprendizagem e que o nadador já deslize desembaraçadamente.

Este treinamento deverá ser sempre feito sob as vistas de um técnico co-

necedor do meio, que sentirá quando o nadador atinge a sua melhor forma, ficando portanto em condições de disputar uma prova.

A êste treinador caberá a responsabilidade de dosar a soma de trabalho que cada um poderá produzir em cada sessão de treino, tendo em vista vários fatores, entre êstes, as condições físicas do nadador, sua idade, seu tempo de natação, etc..

O treinador deverá se preocupar com aqueles que se acovardam ante o cansaço, prepará-los para saberem perder ou ganhar e não desanimar com os maus resultados.

Combater o desânimo é uma das partes mais importantes no contrôle de uma equipe numerosa, onde existe uma variadíssima gama de temperamentos, desde o indivíduo corajoso e nervoso até o displicente a quem pouco importa o resultado da prova.

Quando o indivíduo é um dedicado ao esporte, a tarefa do treinador torna-se fácil. A natação exige alguns sacrifícios: vida regrada, alimentação sã-dia e, principalmente, repouso.

O treinamento deve ser efetuado duas vezes ao dia, pela manhã e à tarde. Deve ser estabelecido de modo que o nadador tenha ocasião de treinar e apurar a resistência, a velocidade, o estilo e o perfeito conhecimento da distância em que vai competir. Além disso, cada um apresenta necessidades particulares que devem ser levadas em consideração. Assim, uns precisam de resistência, outros de velocidade; é preciso dar ao que tem resistência, velocidade sem prejudicar a sua resistência, e vice-versa.

As várias sessões de treinamento deverão ser divididas pelos diversos dias da semana. Assim, nas terças-feiras, costumamos, pela manhã, mandar nadar uma distância de 300 a 1.000 metros e, após um ligeiro descanso, determinamos um tiro de 50 metros, ou dois de 25. Terminada esta sessão de treinamento,

mandamos nossos nadadores baterem 400 ou 600 metros com os pés e, em seguida, nadar 200 metros só utilizando os braços.

Sempre que houver tempo, utiliza-se a piscina pequena para treinar a velocidade nas viradas.

À tarde, devemos prestar mais atenção na distância da prova. Assim, se o indivíduo está treinando para correr 100 metros, e se seu melhor tempo é de 1'02", deverá percorrê-lo em 1'05" ou 1'06". Depois de um ligeiro repouso, deverá nadar lento uns 400 ou 800 metros. Para terminar o treinamento do dia, aconselhamos varios tiros de 25.

É preciso cuidado para que o estilo do nadador não sofra com êstes tiros.

Caso se trate de uma prova de 200 ou 400 metros, ou mesmo de 1.500, devemos iniciar o treinamento nadando uns 200, em tempo regular, para em seguida nadar 1.000 ou 800.

Devem ainda, à tarde, bater 200 ou 100 de pernas, treinar saídas e viradas.

Êste é o treinamento que convém para as terças, quintas e sábados.

Nas quartas e sextas-feiras, o treinamento, pela manhã, deverá ser o mesmo; entretanto à tarde, em lugar de tiros fracos na distância da prova, aconselhamos o emprego de todo esforço.

Depois, então, de um longo descanso, pode-se continuar o treinamento conforme o prescrito para as terças-feiras à tarde.

Aos domingos deve-se nadar grandes distâncias, dar tiros de 50 ou 25 e bater pernas.

Haverá treinos aos domingos, pela manhã, quando se descansa às segundas-feiras.

Todos os dias, antes de iniciar o treinamento, pela manhã e à tarde, devemos fazer com que seja executada uma série de exercícios destinados a flexibilizar as articulações e tonificar os músculos, sem provocar, entretanto, o

seu endurecimento, pois o nadador necessita de músculos "soltos" e grande desenvoltura.

Ao nadador de 1.500 metros, convém não dar dois tiros por semana na distancia; basta um. Deve, entretanto, uma vez por semana, nadar 2.000 metros moderados.

Caberá ao treinador saber dosar, como dissemos, a soma de trabalho de acôrdo com as condições do nadador, levando em conta que êstes trabalham e estudam, que o clima quente do Brasil pode provocar a estafa e que muitos outros fatores devem ser pesados afim de que se obtenha rendimento.

São detalhes que só uma longa prática, com toda a espécie de indivíduos, permite resolver com felicidade.