



# NATAÇÃO

## Natação para Iniciantes

1.º TENENTE ZALMIR L. CAVALCANTI

Instrutor da E. E. F. E.

### I - CONSIDERAÇÕES GERAIS

De todos os esportes é a natação, pelas suas inúmeras vantagens, um dos mais completos. Os movimentos continuados e ritmados de quem a executa, constituem, por certo, um excelente exercício cujos efeitos físico-fisiológicos não se fazem esperar.

Pela obrigação quase que constante que se tem na execução dos movimentos de braços e pernas, indispensáveis à manutenção e progressão do corpo n'água, acompanhados de uma respiração perfeitamente ritmada, é fora de dúvida que, os benefícios causados por tais exercícios sabiamente coordenados, constituirão o objectivo sadio e bastante acessível por todos aqueles que praticarem, sob uma orientação segura, tal modalidade de esporte.

Para fins de aprendizagem e emprego, de acordo com o grau de complexidade, pode a natação ser encarada sob dois aspectos: a Natação utilitária e a natação esportiva.

A primeira, praticada por aqueles que a encaram exclusivamente como simples utilitarismo, é também a indicada para os iniciantes pela sua simplicidade. Uma vez que, não se preocupando demasiado com a sua parte técnica, visa dar ao instruído as possibilidades indispensáveis de modo a poder cobrir, nas melhores condições possíveis e de acordo com as suas tendências, uma determinada distância, sem preocupação de tempo e estilo.

A segunda, a natação esportiva, já é o coroa da natação utilitária. A sua prática necessita de técnica, e, desse modo, é acessível somente aos que já se acham perfeitamente ambientados com o meio líquido e que com o desembaraço indispensável, numa conjugação perfeita de movimentos, procuram executar os diversos estilos empregados nas competições, na ânsia, cada vez mais crescente, de conquista de novos recordes.

Não quer isto dizer entretanto, que a natação esportiva perca o seu caráter utilitário e sim pelo contrário, pois os diversos movimentos executados com técnica e desembaraço darão ao praticante as maiores possibilidades para, com o menor esforço, obter um rendimento máximo, embora não lhe interesse o espírito de competidor uma vez que a perfeição é e será sempre o ideal de todos.

### II - NATAÇÃO UTILITÁRIA

A natação, de um modo geral, é útil em seus diversos aspectos. Todo ser humano deveria praticá-la com interesse mesmo na sua forma rudimentar que é a natação utilitária. O homem, pelas variadas formas de vida que lhe são impostas, sente-se, muitas vezes, na contingência de lutar contra o meio líquido, quer, normalmente, pela natureza de sua profissão, quer, eventualmente, por força de inesperadas circunstâncias.

Para isso, é necessário saber ele, pelo menos, manter-se à superfície da água do modo que melhor lhe aprouver, de maneira a salvaguardar a sua vida da fatal consequência que poderá advir do desconhecimento completo dos meios de que dispõe, para uma indispensável flutuação.

Assim, como um meio de defesa, conjugado com o indiscutível utilitarismo que oferece, deve todo indivíduo, por si só ou com auxílio de outrem, procurar apreender a

natação, inicialmente, na sua forma simples e rudimentar como grande obrigação que se lhe impõe, deixando que o tempo se encarregue de coroa-la através da técnica-esportiva por ser esta última complexa e dependente, sobretudo, do grau de adiantamento de cada um.

#### 1 - Considerações sobre o instrutor

Para o instrutor, o ensinar a nadar, é e será sempre um trabalho devêras espinhoso. Mais fácil será, sem dúvida, o burilar da natação corrente em que o instruído já possui grande flutuação e acentuado desembaraço n'água, consistindo o seu trabalho, no ensino gradativo da técnica dos diversos estilos.

Neste caso, terá sempre o instrutor, na pessoa do instruído, um grande e fervoroso cooperador que facilitará, sobremaneira, o seu trabalho.

Para o iniciante, entretanto, que tem contra si todos os obstáculos naturais de quem se inicia, completamente desambientado com a água e ignorante dos meios de que dispõe para a sua desejada flutuação, terá o instrutor que enviar os seus maiores esforços, porque somente a paciência, calma, ponderação, habilidade, e sobretudo uma grande dose de conhecimentos pedagógicos e psicológicos, poderão contribuir para o êxito de sua espinhosa missão.

Uma instrução mal orientada de início, redundará quase sempre no sacrifício do instruído, não só pelo seu pouco interesse despertado como também por motivos de ordem psicológica em que o instrutor cria no instruído, através da sua deficiente atuação, um grande complexo de inferioridade como manifestação de grande pavor à água, consequência, muitas vezes, da falta de confiança no instrutor e principalmente em si próprio.

Um bom instrutor deverá saber, antes de tudo, qual o objetivo que pretende atingir e quais as espécies de alunos que estão de baço de sua sagração orientação, de maneira a conhecer as suas diversas reações, qualidades e deficiências.

#### 2 - Considerações sobre o instruído

Para todos os empreendimentos ou realizações existem sempre os seus primeiros passos, e, estes, constituem, sem dúvida, a base sólida e firme da concretização real e absoluta do que for idealizado.

Assim, com um objetivo perfeitamente delineado, para o instrutor, os primeiros passos a serem dados pelo instruído, deverão constituir 50% do êxito do seu trabalho. Desse modo, devem ser eles precisos, concisos, firmes, e, sobretudo, profundamente meditados, como verdadeiros frutos de uma análise psicológica escrupulosamente feita.

O objetivo a ser atingido, em qualquer circunstância, é sempre o mesmo para todos os instruídos, isto é, aprender a natação, entretanto, os meios de que o instrutor deverá lançar mão para atingi-lo serão os mais variados, dependendo, por sua vez, do equipamento natural de cada aluno, principalmente no que disser respeito às suas inúmeras reações.

Para cada instruído, de acordo com as suas tendências, utilizará o instrutor um meio diferente de maneira a fazê-lo atingir o objetivo comum aos demais, levando sempre em consideração as qualidades e defeitos

de cada um de modo a obter o rendimento mais util possível.

Isto, entretanto, não será uma afirmativa de que as lições deverão ser diferentes. Elas serão compostas dos mesmos exercícios para todos os instruendos, uma vez que há necessidade de um mesmo trabalho com o alcance de um mesmo objetivo. A forma de que o instrutor lança mão para a execução das mesmas e os meios de ministrar os diversos exercícios que as compõem, é que variam de instruendo para instruendo, dependendo tudo da aceitação imediata ou não dos mesmos.

Em todas as circunstâncias deverá sempre predominar o velho aforismo de que "o aluno é o rei e o professor o escravo", e, para o êxito do seu trabalho, deverá este último, antes de tudo, conhecer as diversas reações de seus instruendos através das manifestações de seu caráter, coragem, audácia, impulsividade ou timidez.

Instruendos existem que aceitam e executam com segurança os primeiros exercícios que lhes são ministrados chegando mesmo a sua audácia às raias do excesso, devendo o instrutor, nestes casos, exercer o máximo controle, de maneira a evitar sérios acidentes, motivados pela inexperiência do iniciante.

Outros, porém, existem que, pela sua timidez, falta de confiança ou receios infundados, tem verdadeira fobia pela água, exigindo do instrutor uma grande dose de paciência e habilidade de modo a iniciá-lo gradativamente, ambientando-se pouco a pouco com trabalho, afim de não decepcioná-lo nas primeiras lições, o que redundaria, infalivelmente, numa aversão cada vez mais forte e difícil de ser sanada pelo instrutor.

Assim, com as considerações dessa natureza, relativamente à conduta do instrutor em face das variadas reações apresentadas pelos instruendos, poderá aqule realizar o seu trabalho metodicamente de maneira a inculcar no iniciante a indispensável confiança reciproca, não esquecendo que, é através de um trabalho profícuo e metucioso, que se consegue uma grande realização.

### 3 — Trabalho a ser realizado

Como já foi dito relativamente aos primeiros passos a serem dados pelo instruendo, é sempre de capital importância o primeiro trabalho a ser realizado. ....

O iniciante, em princípio, por se tratar de um meio completamente diferente daquele em que vive, não tem a mínima noção dos meios de que dispõe para se conduzir na água da melhor maneira possível. Dessa forma, terá o instrutor necessidade de orientá-lo e dizer-lhe quais os segredos da flutuação e como se deve conduzir para conseguí-la.

Do exposto, vejamos qual o primeiro trabalho a realizar.

## FICHA N. 1

Turma -- de 10 a 20 alunos.

Local — Praia — Rio — piscina, etc.

Profundidade — Até à cintura do instruendo.

Duração -- 45 minutos.

Uniforme — O apropriado.

Material — Nenhum.

Observações — Os alunos não sabem nadar.

Objetivo a atingir — Fazer com que os alunos flutuem sem preocupação de progressão.

*Sessão preparatória* (Duração 10 minutos) (Em seco)

— Os alunos dispostos em local apropriado receberão do instrutor as seguintes noções:

1 — Conselhos gerais sobre a entrada e saída d'água, e cuidados com os órgãos, auditivos, visuais, nasais, etc., de modo a prevenir o instruendo contra possíveis infecções.

2 -- Qual a posição ideal do corpo na flutuação?

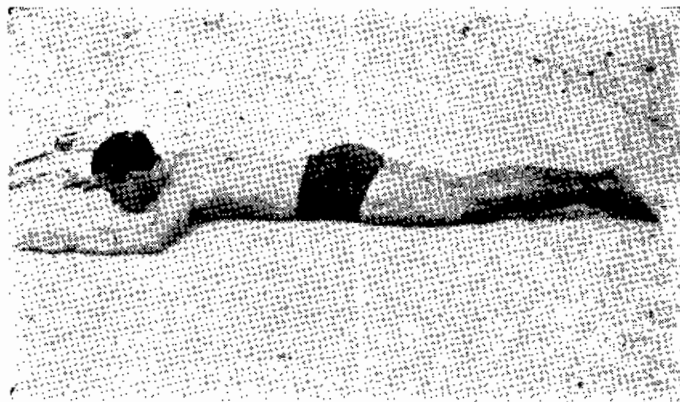


Fig. 1

O instrutor demonstrará que a melhor posição é a horizontal, em decubito (dorsal ou ventral) devendo frisar que o relaxamento muscular é um elemento indispensável à flutuação, e, em seguida, fará com que os alunos se deitem no chão (decubito ventral) de maneira a relaxar todos os seus músculos da mesma forma como o fazem quando estão dormindo.

O instrutor fará suas observações e correções consequentes.

3 — Qual o movimento de braços mais natural auxiliar da flutuação?

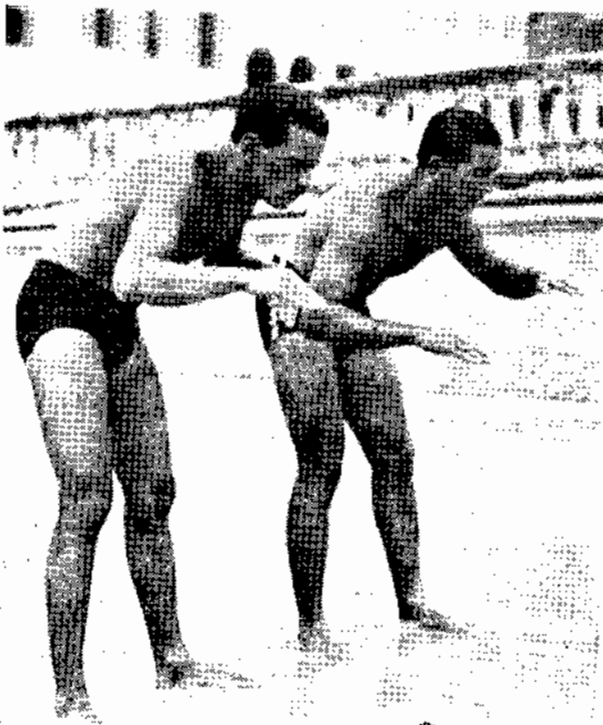


Fig. 2

O instrutor demonstrará o movimento vulgarmente chamado do "Cachorrinho", acentuando que a pressão das mãos (em forma de concha) na água, de cima para baixo, coopera no levantamento do corpo e que tal movimento o iniciará, sem dúvida, para a execução da brada completa do "trudgeon" ou "crawl".

Em seguida determinará que os alunos, com meia flexão do tronco, pernas afastadas e cabeça ligeiramente levantada executem esse movimento fazendo as suas observações e correções correspondentes, de maneira a iniciá-los com o melhor aproveitamento possível.

4 — Qual o movimento de pernas mais natural auxiliar da flutuação?

O instrutor demonstrará que o movimento mais natural é aquele que se assemelha ao mesmo que fazemos quando andamos, acentuando que a tendência do iniciante é flutuar na posição vertical e que o movimento que se faz ao pedalar uma bicicleta (o mais indicado para quem se inicia) provoca uma pressão da sola dos pés na água, de cima para baixo, cooperando assim no levantamento do corpo e que quando este se horizontaliza (posição ideal) uma batida de pernas mais correta manterá o corpo à superfície por uma pressão com o dorso dos pés ainda de cima para baixo.

Em seguida ordenará que os alunos executem os exercícios indicados do seguinte modo:

- a) Posição sentado na borda da piscina ou coisa semelhante ou decubito dorsal, pernas para cima e mãos apoiando os quadris — executar o movimento de quem está pedalando uma bicicleta.



- b) Posição decubito ventral, abdomen apoiado num montículo de areia e pernas desembaraçadas — executar o mesmo movimento, procurando o instrutor fazer com que o instruendo flexione menos a perna, como início à preparação para a batida de pernas empregada na natação esportiva.

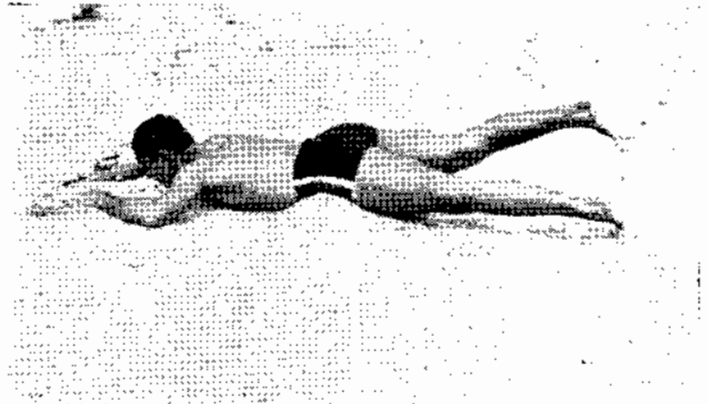


Fig. 4

- 5 — Como deve respirar o instruendo.

O instrutor demonstrando o modo correto da respiração (inspirar pela boca e expirar pelo nariz), dirá a diferença entre a respiração aquática e terrestre, frisando que o pulmão cheio de ar tem grande influência na flutuação e que o instruendo deverá conservar sempre, como medida de defesa, uma certa quantidade de ar como reserva.

Em seguida mandará que os alunos executem o movimento respiratório, combinadamente com o movimento de braços já estudado.

*Sessão propriamente dita*

(Duração 35 minutos)

#### N'ÁGUA

- 1 — Posição do corpo.



Fig. 5

Em trabalho 2 a 2 segurando pelos quadris, os instrutores procurarão adquirir a posição decubito ventral com o máximo relaxamento muscular, demonstrando inicialmente o instrutor, com experiência feita pelos alunos, que a contração muscular e o pulmão vazio tendem sempre a levar o indivíduo para o fundo.

- 2 -- Trabalho de braços e respiração.

- a) Inicialmente o instrutor determina que os alunos com meia flexão do tronco, executem o movimento apreendido na sessão preparatória, de maneira que, no movimento de braços (mãos em forma de concha) sintam realmente a pressão da água.
- b) Em trabalho 2 a 2 segurando pelos pés, os instrutores procurarão executar o movimento de braços, como foi ensinado, combinadamente com o movimento respiratório, tudo com demonstração inicial feita pelo instrutor ou monitor e suas res-



Fig. 6

3 -- Trabalho de pernas.

- a) Inicialmente os instruendos, apoiados na borda da piscina ou coisa semelhante, executarão os movimentos aprendidos na sessão preparatória.
- b) Com trabalho 2 a 2 segurando pelas mãos, procurarão os instruendos executar os mesmos movimentos de maneira a manter o corpo na posição mais horizontal possível sempre com demonstração inicial feita pelo instrutor ou monitor com observações e correções decorrentes.



Fig. 7

1 -- Em flutuação vertical -- Movimento de quem pedala uma bicicleta

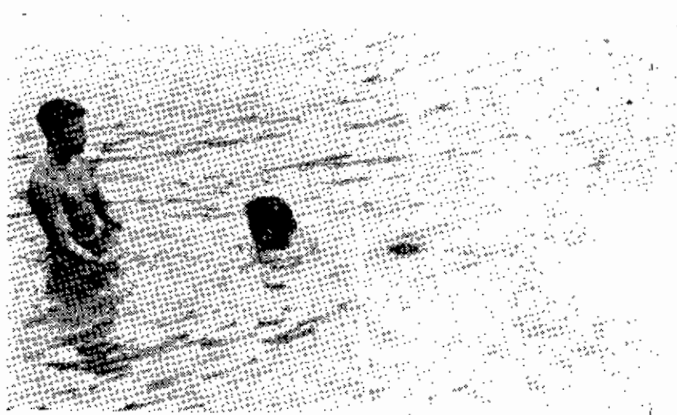


Fig. 8

2 -- Em flutuação horizontal -- Batida de pernas como início de melhor preparação

4 -- Jogos sobre flutuação e mergulhos.

Finalmente, como recreação, de maneira a aquilatar as tendências de cada um, passará o instrutor a uma série de Jogos sobre flutuação sistema Briuk e mergulhos que facilitem a ambientação gradativa do iniciante com a água.

Desse modo poderá ele fazer um juízo inicial de cada instruendo, permitindo também, com uma certa liberdade recreativa, o progresso natural daqueles que demonstrarem aptidões.

5 -- Esgotado o tempo, que não deverá exceder de 35 minutos, determinará o instrutor que os alunos saiam da água e se submetam a um banho frio, friccionando bem o corpo com a toalha.

*Nota* -- A presente ficha não tem limite de execução -- Ela deverá ser ministrada tantas vezes quantas o instrutor julgar necessário, só devendo passar para outra ficha, quando os instruendos executarem os seus exercícios com bastante desembaraço e flutuação.

Não é também uma ficha descritiva detalhada e pormanorizada de movimentos uma vez que se considera o instrutor, um elemento conhecedor do assunto.

Ela visa somente orientá-lo na dosagem do seu trabalho, de maneira a saber quais os exercícios iniciais que deverá lançar mão para que consiga, nas melhores condições possíveis, atingir ao seu objetivo cotumado.

REMO

CONSELHO AOS TREINADORES

— Como vencer um páreo facilmente...

