



NATAÇÃO

1º Ten. ZALMIR CAVALCANTI

I — CONSIDERAÇÕES SOBRE A DOSAGEM DOS TRABALHOS E GRUPAMENTO DOS INSTRUENDOS

Com o trabalho da ficha anterior, baseado em observações decorrentes da experiência, em que se aconselha, na aprendizagem da natação, o emprego dos movimentos naturais e instintivos, é fora de dúvida que,

determinados exercícios além daqueles que já lhes são naturais, implica numa grande necessidade em face da indispensabilidade da natação, diante das variadas formas de vida que lhes são impostas.

Entretanto, crianças ou adultos, como já foi dito sobre as *diversas espécies de instruendo*, ainda predomina a convicção de que são eles os mais variados, diferindo uns dos outros pelas suas diferentes reações.

Neste sentido, deverá o instrutor observá-los cuidadosamente, de maneira a permitir o progresso natural dos mais aptos e firmar-se mais demoradamente nos exercícios somente com aqueles mais retardatários, sem deixar, entretanto, de analisar as causas de tal fato, de modo a encontrar o meio hábil e pedagógico de ensiná-los a execução correta de tudo que lhes for básico e estritamente indispensável.

Assim, com observações dessa natureza, conseguirá o instrutor sem dúvida, um excelente resultado, isto é, o instruendo mantendo-se à superfície da água por tempo relativamente demorado, e, nesta situação ideal, objetivo da ficha n.º 1, transmitirá ele, gradativamente, outros ensinamentos, que irão fazer o instruendo se deslocar de um ponto a outro, objetivo de fichas subsequentes, através de movimentos, possíveis de execução somente por aqueles que já *flutuam desembaraçadamente*.

A ficha anterior, como já foi dito, não tem tempo determinado de execução. Nela existem exercícios variados de *braços e pernas* bem como sobre *flutuação e mergulhos* que irão familiarizando o instruendo pouco a pouco com a água.

Somente após uma execução cuidadosa em que deve entrar como fator preponderante a habilidade do instrutor, poderá ele passar para a ficha seguinte, que visará, não mais a *flutuação* do iniciante, uma vez que já deve possuí-la, e, sim a sua *progressão* na água da forma que melhor se ajeitar, mostrando-lhes os diversos movimentos simples de braços e pernas empregados na natação, de maneira que, cada instruendo, por si, de acordo com as suas tendências, se adapte aos que melhor lhe convierem.



Fig. 9

após a execução metódica e cuidadosa dos exercícios nela consignados é sempre possível, chegar-se a um resultado satisfatório.

O primeiro objetivo do instrutor relativamente aos alunos que vão tomar contacto com o meio líquido pela primeira vez é, sem dúvida, antes de mais nada, fazê-los *flutuar*, e, somente após atingir este objetivo primordial, poderá ele cuidar de outros movimentos de influência direta na *progressão do corpo à superfície da água*.

Os movimentos naturais em ambos os casos, isto é, quer na *flutuação* ou *progressão*, deverão ser explorados ao máximo por serem eles movimentos instintivos, refletindo uma reação generalizada manifestada através do instinto de defesa e conservação, existente na totalidade dos indivíduos.

Em qualquer idade é sempre possível a aprendizagem da natação, e, com esses movimentos explorados habilmente, conseguirá o instrutor, em tempo reduzido, fazer com que os seus instruendos se sintam à vontade no meio líquido, condição básica e essencial, na conquista de seu objetivo.

Na criança, dotada como é de uma *grande facilidade de imitação*, além dos movimentos que lhe são congênitos, poderá, o instrutor com habilidade, aproveitar-se da *mímica*, para ensinar outros movimentos, com os quais, através de figurações similares aos movimentos de animais ou coisas, conseguirá uma instrução atraente, numa irradiação de prazer e alegria.

Nos adultos, mais compreendedores do problema, deverá o instrutor, de um modo absoluto, firmar a crença que a todos deve dominar, de que a aprendizagem de

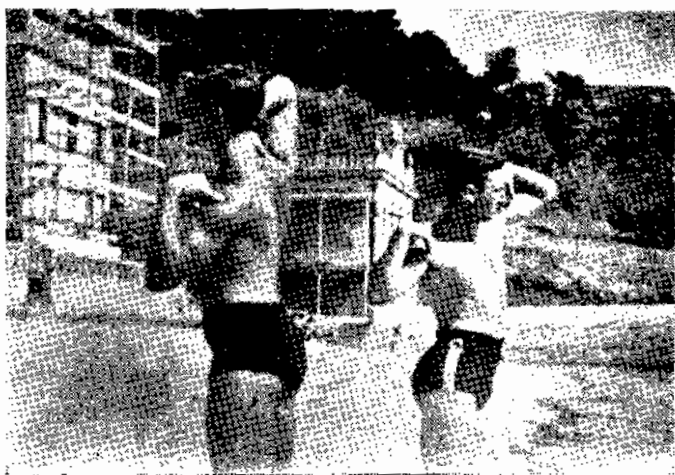


Fig. 10

Isto, entretanto, não isenta absolutamente o instrutor de dar os seus conselhos e indicar ao instruendo quais os movimentos de braços e pernas que lhe convêm, uma vez que a observação diária exercida sobre o praticante, constituirá um elemento básico e insofismável na indi-

cação desse ou daquele movimento, que ele, instrutor, sentiu ser o perfeitamente adaptável ao iniciante.

É lógico, entretanto, que, se um instruendo aprendeu rapidamente o batimento de pernas do crawl (2º exercício de pernas da Ficha n. 1), sentindo facilidade na sua execução, não seria razoável, da parte do instrutor, fazê-lo executar outro movimento quando está visível a tendência do iniciante para a natação técnica-esportiva que, mais aprimorada, continuará tendo o mesmo *utilitarismo*.

Este será o caso, certamente, em que o instrutor não deverá impedir, de modo algum, o progresso natural do

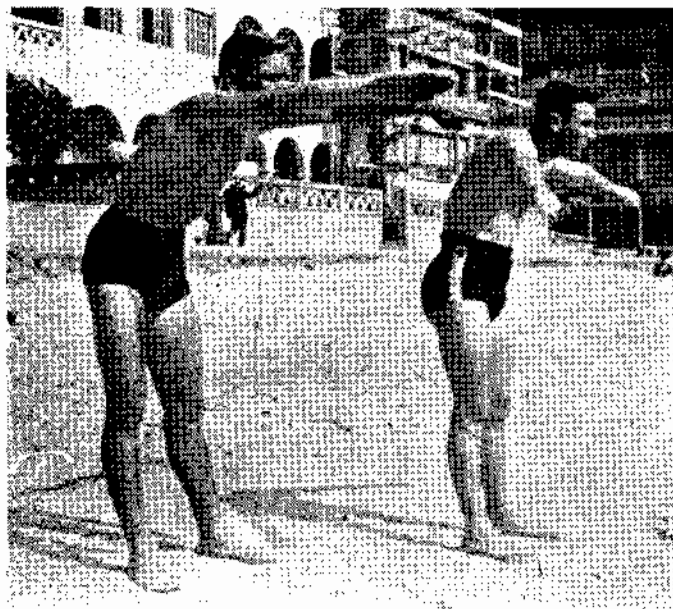


Fig. 11

instruendo, e, sim, pelo contrário, aproveitar as suas aptidões, fazendo-o progredir cada vez mais.

O ideal seria, sem dúvida, que, visando de início a natação técnico-esportiva, fossem todos os instruendos orientados neste sentido, entretanto, tem a experiência demonstrado que muitos deles se estacionam, não conseguindo um movimento correto de pernas para determinados estilos o mesmo sucedendo relativamente aos braços.

Não sendo, pois, possível, de início, uma perfeição de tal natureza, vem em primeiro plano a preocupação de fazer o instruendo *flutuar* com uma *progressão* à superfície da água do melhor modo que lhe aprouver, visando o instrutor aumentar a sua resistência como elemento básico à realização de outros objetivos de maior complexidade.

O grau de aptidão varia de instruendo para instruendo, e, é através da execução da ficha n. 1 que começa um grupamento mais concreto.

Este grupamento deverá ser feito à luz da observação de maneira a fazerem parte de um mesmo grupo instruendos de possibilidades semelhantes, de modo, a saber, o instrutor, quais os que devem permanecer na execução da mesma ficha e quais os que devem passar para a ficha seguinte não se esquecendo ainda de que a reorganização de tais grupos, deverá ser constantemente feita, mediante novas verificações.

Como exemplo da necessidade do grupamento, além daqueles que não conseguem uma *flutuação* mais ou menos rápida, pode-se citar o caso dos instruendos que, não conseguindo transformar o seu movimento *natural* de pernas no batimento empregado no *crawl*, terá o instrutor que ensinar-lhes um outro movimento de maneira a fazê-los progredirem à superfície da água, nas melhores condições possíveis.

Do mesmo modo, relativamente aos braços, não conseguindo alguns instruendos, pela rigidez de seus músculos, um ataque correto, por fora da água, terá o instrutor de lançar mão de outros movimentos que facilitem a progressão do iniciante de maneira a conseguir o seu objetivo simples e rudimentar: *manter-se à superfície da água e se deslocar de um ponto a outro*.

Em síntese, o principal objetivo que é e será sempre o ensinar a nadar, poderá ser conseguido através das seguintes normas:

a) Exercícios de flutuação, respiração e mergulhos,

inicialmente com movimentos naturais auxiliares de braços e pernas.

b) Os mesmos exercícios, visando o deslocamento de um ponto a outro em que já entram movimentos completos de braços e pernas com uma coordenação motora mais útil, e um estilo compatível com a figura mecânica ou tendência de cada um.

TRABALHO A REALIZAR

Com a execução da Ficha n. 1, saberá o instrutor quais os instruendos que devem passar para a ficha seguinte.

É lógico que estarão neste caso somente aqueles que atingirem o objetivo perfeitamente esclarecido, isto é, *flutuação com o máximo desembaraço*.

Os que não estiverem nestas condições, continuarão executando os exercícios da ficha anterior, até que o instrutor os julgue aptos para receberem novos ensinamentos.

Em face do exposto, vejamos qual o novo trabalho a realizar.

Ficha n. 2

Turma — de 20 alunos no máximo.

Local — Praia, rio, ou piscina, etc.

Profundidade — De 90 cm a 1m50.

Duração — 45 minutos.

Uniforme — O apropriado.

Material — Nenhum.

Observações — Os alunos já flutuam desembaraçadamente.

Objetivo a atingir — Fazer com que os alunos se desloquem de um ponto a outro visando também um regular treinamento de resistência.

SESSÃO PREPARATÓRIA (EM SECO)

(Duração 10 minutos)

Os alunos dispostos em local apropriado de maneira a poderem executar os diversos exercícios desembaraçadamente, receberão do instrutor, as seguintes noções:

1 — Qual o movimento de braços mais natural cooperador da *progressão* do corpo:

O instrutor demonstrando o movimento empregado no *trudgeon* (movimento alternado de braços), fará com que os alunos o executem partindo do movimento inicial do "cachorrinho", de modo que eles completem este movimento, com um ataque por cima, tirando o braço para fora da água (considerando a superfície da água passando pela linha de ombros) da forma como o fazemos quando retiramos um sabão da balsa que se ache pendurada na região lombar na altura dos rins.

Fazer inicialmente este exercício com um só braço (over-arm), para em seguida passar ao outro, e, finalmente, trabalhar os dois com movimento alternado (fig. 9).

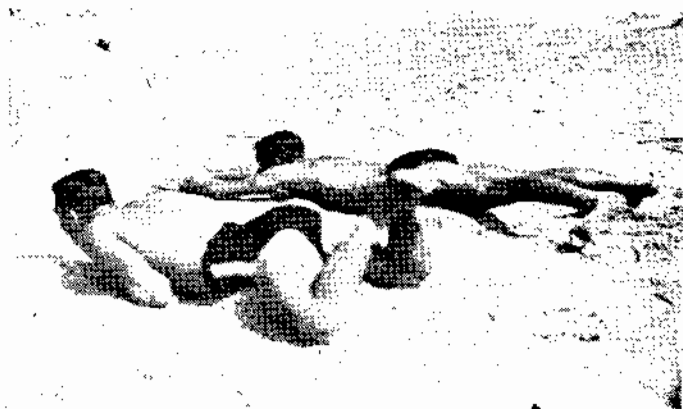


Fig. 12

Para aqueles que tiverem rigidez muscular, o que dificulta a execução dos movimentos, poderá o instrutor flexibilizar a sua articulação escapulo-humeral com uma série de educativos que ele julgar convenientes, como por exemplo colocar as mãos sobre os ombros correspondentes, com flexão do ante-braço fazer circundação do braço e ante-braço nesta situação (fig. 10).

2 — Qual outro movimento fácil de braços cooperador da *progressão* do corpo.

O instrutor demonstrará o movimento empregado no nado clássico de peito, sem preocupação nenhuma de técnica, objetivando somente o meio de que ele poderá dispor afim de se deslocar de um ponto a outro, sem necessidade de tirar os braços da água. É este movimento empregado geralmente por aqueles que, ou pela rigidez de seus músculos ou por falta de confiança em si, não conseguem fazer um *ataque* por fora (fig. 11).

3 — Qual o movimento de pernas mais natural cooperador da progressão do corpo.

O instrutor demonstrará o movimento inicialmente os já estudados na ficha n. 1, na ordem em que estão consignados, acentuando que eles se combinam perfeitamente com o movimento de braços da figura 9 e que a sua aprendizagem implica numa boa iniciação para o estilo *crawl*.

4 — Qual o outro movimento fácil de pernas cooperador da progressão do corpo.

O instrutor demonstrará a pernada do nado clássico de peito sem preocupação rígida de técnica e sim visando flexibilizar o instruendo, bem como o derivativo da mesma pernada que é a *tesoura*, empregada normalmente no *trudgeon* ou *over-arm*. (Fig. 12).

5 — Como deve respirar o instruendo durante a progressão.

O instrutor demonstrará e mandará que os alunos executem a respiração combinadamente com os movimentos de braços estudados.

SESSÃO PROPRIAMENTE DITA (NÁGUA)

(Duração 30 minutos)

1 — Trabalho de braços.

Em trabalho 2 a 2 segurando pelos quadris, os instruendos executarão os exercícios consignados na presente ficha e na seguinte ordem:

1.º — Movimento (Fig. 9):

- a) com o braço direito;
- b) com o braço esquerdo;
- c) com os 2 braços simultaneamente, combinado com a respiração.

2.º — Movimento (Fig. 11):

- a) com o braço direito;
- b) com o braço esquerdo;
- c) com os 2 braços simultaneamente, combinado com a respiração.

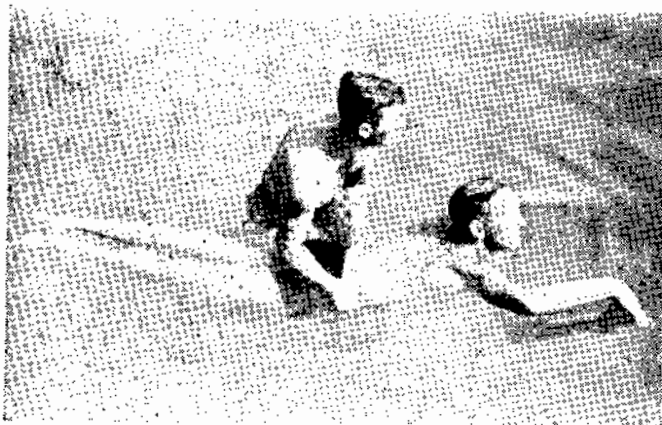
2 — Trabalho de pernas.

Ainda em trabalho 2 a 2 segurando pelos quadris, os alunos procurarão executar os movimentos de pernas consignados na presente ficha, na ordem em que estão determinados.

3 — Ainda trabalho de braços.

Em trabalho de braços 2 a 2 segurando pelos pés, os alunos procurarão executar os mesmos exercícios consignados no n. 1 da sessão propriamente dita.

4 — *Idem* relativamente ao trabalho de pernas.



5 — Jogos sobre progressão e mergulhos.

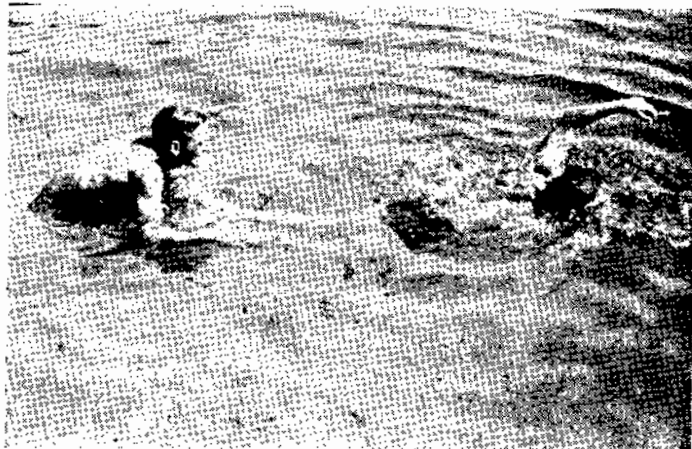
Finalmente como recreação e ao mesmo tempo exercícios de conjugação dos movimentos de braços, pernas e respiração, usará o instrutor uma série de jogos sobre *mergulhos* e *progressão* de maneira a sentir quais os movimentos solicitados pelos instruendos de modo a poder ajudá-los melhor, e, como consequência, proceder um melhor grupamento. Nestes jogos, terá o instruendo a

máxima liberdade para executar os movimentos que melhor lhe aprouverem, limitando-se o instrutor às suas observações e conselhos consequentes.

Exgotado o tempo, que não deverá exceder de 35 minutos, ordenará o instrutor que os alunos se retirem da água e se submetam a um banho frio com um bom friccionamento do corpo com a toalha.

Nota — A presente ficha, como a anterior, não tem limite de execução. Deverá ser ministrada sempre que o instrutor julgar necessária, com número ilimitado de vezes, com a ressalva, entretanto, de que, sendo ela mais complexa que a n. 1, deverá ser desdobrada com o decorrer do tempo de acordo com a tendência de cada instruendo.

Com a liberdade recreativa imposta nos jogos sobre *mergulhos* e *progressão*, terá o instrutor, no fim de algum



tempo, classificado os alunos em grupos, sabendo definitivamente quais os que podem ou não atacar com 1 ou 2 braços fora d'água, e quais os que podem empregar este ou aquele movimento de pernas.

O desdobramento da presente ficha, consiste em deixar que o instruendo escolha o movimento que melhor lhe aprouver, limitando-se a ação do instrutor somente ao que disser respeito ao burilamento da sua natação corrente, dando-lhe este ou aquele conselho de maneira a auxiliá-lo cada vez mais na progressão do seu corpo.

Apesar da grande variedade de instruendos, é fora de dúvida que, de um modo geral, isto observado à luz da experiência que, quase todos têm a tendência de executar, o estilo *trudgeon* por ser o mais natural, entretanto, deverá o instrutor estar sempre prevenido para o caso contrário, em que certos alunos só conseguem atacar com um braço (*over-arm*) ou até mesmo, sem dificuldade de o fazer, tendo o instrutor, neste caso, que lhes aconselhar o ataque por baixo d'água, com o emprego da pernada do nado clássico de peito. Observações idênticas poderão ser feitas relativamente ao trabalho de pernas, em que o instrutor deverá fazer certas adaptações em instruendos que não consigam fazer este ou aquele movimento.

Além destes objetivos, dará a liberdade recreativa, gradativamente, uma boa dose de resistência ao instruendo, ao par da indispensável confiança em si próprio, complementos indispensáveis em futura aprendizagem da natação técnica-esportiva.