

NATAÇÃO SINCRONIZADA

CRISCA JANE COTTON

(DA E. N. E. F. D. DA UNIVERSIDADE DO BRASIL)

A NATAÇÃO sincronizada é comparativamente um novo campo em atividades rítmicas através de movimentos natatórios. Não é difícil o seu ensino ou utilização nos programas aquáticos, desde que seus princípios básicos sejam compreendidos.

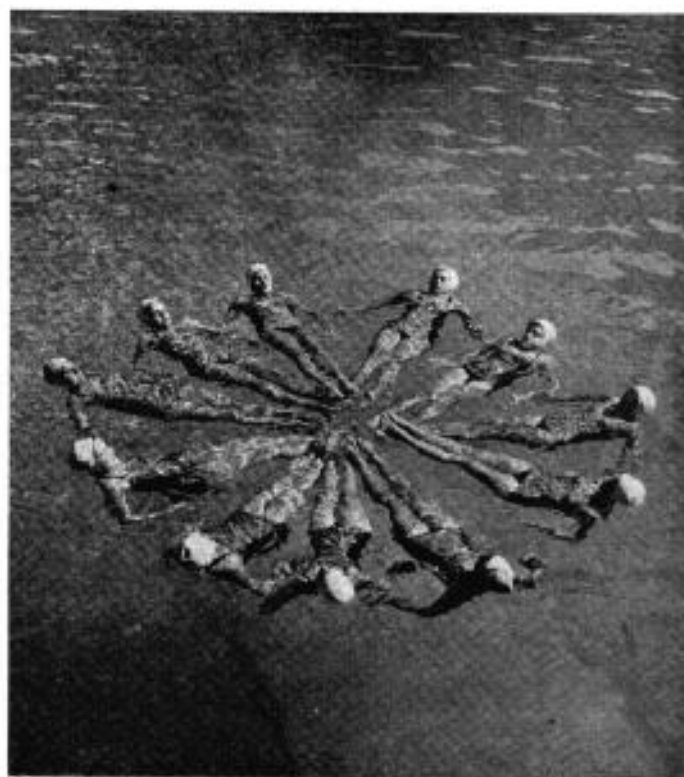
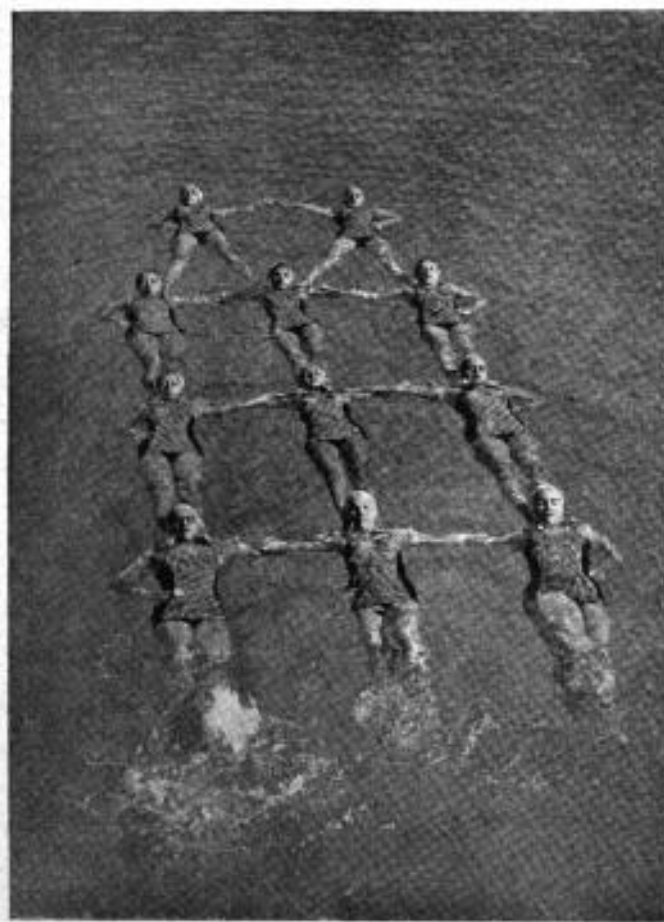
O termo "natação sincronizada" é usado quando dois ou mais nadadores coordenam entre si seus movimentos e também com o acompanhamento seja ele vocal, de percussão ou instrumental.

Natação sincronizada não é natação em grupo, na qual a música é tocada como um simples fundo musical e não há um esforço para a coordenação do movimento com o tema e frases da música. Os nadadores na sua movimentação na água e o acompanhamento estão juntos, intimamente ligados e a locomoção é baseada na música ou na forma de acompanhamento usada.

O valor da natação sincronizada está no interesse que desperta nas pessoas com habilidade para a natação, mas que não têm o tempo necessário ou os requisitos necessários para a natação competitiva, e que nesta nova modalidade recreativa encontram a oportunidade para continuar a nadar e desenvolver as habilidades adquiridas e aprender novas.

Meninos, meninas, adultos de ambos os sexos,

UMA OUTRA FORMAÇÃO MUITO INTERESSANTE EXECUTADA PELA EQUIPE NA QUAL VEMOS 8 COMPONENTES EM PLENA FLUTUAÇÃO ENQUANTO QUE AS 3 "BASES" ESTÃO EM VIGOROSA "BATIDA DE PERNAS"



ES AÍ UMA BELA E CURIOSA "FORMAÇÃO FLUTUANTE," APRESENTADA PELAS GRACIOSAS NADADORAS, QUE COMPOEM O CORPO DE NATAÇÃO SINCRONIZADA BRILHANTEMENTE LIDERADO PELA ENTUSIASTA DESPORTISTA CRISCA JANE COTTON

principiantes ou adiantados, das mais várias idades, dela podem participar. A idade e habilidade são fatores que limitam a participação, mas não a impedem.

Esta nova modalidade de nadar teve a princípio o nome inadequado de "ballet", que em si consiste, na sua maioria, de flutuações artísticas com um pouco de natação para permitir a mudança de uma figura para outra, com um fundo musical. A natação sincronizada introduziu a movimentação em grupo usando figuras acrobáticas ("stunts"), braçadas e formações flutuantes. Os elementos musicais do acompanhamento, composição da rotina, estilo, interpretação da rotina e os graus de dificuldades das figuras acrobáticas ("stunts") são elementos de grande importância na contagem dos pontos.

Eis aqui as razões por que devemos utilizar a natação sincronizada:

1. Aumenta a resistência do nadador;
2. Aumenta a habilidade nas braçadas e figuras acrobáticas ("stunts");
3. Aumenta o interesse do nadador no conhecimento do ritmo e composição da rotina;
4. Age como motivação para a prática da natação;
5. Proporciona diversão e alegria durante a prática;
6. Proporciona oportunidades para que o nadador ou nadadora que já deixou de competir por vários motivos continue a prática da natação.