

Natação

Pelo 1.º Tenente Raymundo Simas de Mendonça

Inst. do C. M. E. F.

Exercícios Elementares de Natação — Exercícios de Natação — Natação

Quem folhear o Regulamento de Educação Física, por nós adotado, encontrará por certo, as três expressões acima, sem a menor indicação sobre as suas diferenças, o que também não será fácil encontrar nos poucos livros que há sobre natação.

Atendendo a estas circunstâncias e a pedido de alguns camaradas, tomo a iniciativa de dar os primeiros passos neste detalhe do nosso método, esperando que outrem, com conhecimentos mais largos, traga as suas sábias palavras esclarecedoras do assunto.

Assim teremos:

Exercícios elementares de natação — Compreendem os exercícios que têm em vista habituar o ente humano com o elemento líquido, fornecendo-lhe as bases para poder nadar. Podemos também enquadrar neste termo os primeiros ensinamentos de um nado, ministrados á criança, como meios de se deslocarem dentro d'água, coroando assim o ciclo elementar em condições de poderem executar com calma os exercícios de natação do ciclo secundario.

A título de exemplo, darei exercícios elementares:
Flutuar.

Deslizar.

Apanhar objéto a pouca profundidade.

Abrir os olhos dentro d'água, distinguindo as côres de objéto.

Estudo, em seco, do movimento de braços do *à la brasse*.

Deslizar e dar 2 braçadas (movimento de braços).

Jogos, nas suas mais variadas fórm.

Pequenos percursos, com movimento de braços e pernas.

Todos estes exercícios serão executados por imitação ao instrutor.

Exercícios de natação — Abrangem as diferentes etapas do ensino dos nados e mergulhos; compreendem a prática de exercícios escolhidos para dar perfeição na execução de um determinado estilo, bem como pequenos percursos, executando os movimentos combinados, procurando o aperfeiçoamento. Entre outros, posso citar os seguintes:

Batimento dos pés do *crawl*, com apóio das mãos.

Movimento das pernas do *à la brasse*, mãos apoiadas.

Procura de objéto a profundidade crescente.

Mergulho de iniciantes, a pequena altura.

Percurso de 10 ms., executando o movimento dos braços e pernas do *à la brasse*.

Em todos estes exercícios, deve procurar-se a perfeição, aumentando gradativamente a sua intensidade, isto é, a distancia ou altura, a duração ou profundidade.

Natação — Este termo compreende a prática da aplicação por ela constituída, com toda a sua intensidade e nas suas mais variadas fórm. e variedades. Assim, nadar, saltar, mergulhar, socorrer, etc., em todas as distancias e em qualquer velocidade.

Finalizando este artigo, chamo a atenção para uma análise que poderá ser feita, comparando-se as significações de cada termo, com o programa de trabalho dos célos; chegar-se-á, então, á conclusão de que êles foram incluídos no quadro do regime de trabalho, afim de restringir os exercícios de natação aos diferentes grãos dos célos correspondentes.