

# Grupamento Homogêneo de Natação



Prof. ALAOR PACHECO RIBEIRO

Catedrático de Desportos Aquáticos da Escola de Educação Física e Desportos do Estado de S. Paulo, vem de conquistar, aliás com todos os méritos uma bolsa de estudos de natação na América do Norte onde ainda, mais se aperfeiçoará para o nosso proveito geral

O grupamento homogêneo dos que se dedicam à prática da natação, diz respeito a coletividade e nisso facilita ao professor a sua tarefa, porcionando-lhe meios para a maior eficiência do ensino.

Temos assim os seguintes grupos:

- 1) NÃO NADADORES — (estrestantes e iniciantes).
- 2) NADADORES — (nadadores iniciantes, nadadores, bons nadadores).
- 3) NADADORES DE COMPETIÇÃO — (adultos e infante juvenis).
- 4) SALVADORES — (Nadadores salvadores e salvadores).

## 1) NÃO NADADORES

São incluídos na categoria de "NÃO NADADORES" aqueles que nada ou quase nada conhecem da prática da natação. O critério de seleção desse grupo deveria obedecer severas normas, uma vez que se trata como base: sexo idade, perfil morfo-fisiológico, estados neuro-psicológicos, etc. Quando possível, após a classificação dos "NÃO NADADORES", devemos grupa-los de acordo com a sua idade e sexo. Quanto a idade na pior das hipóteses deve-se respeitar um grupamento em separado, de crianças e adultos.

Classificam-se os "NÃO NADADORES" em:

- a) Estrestantes;
- b) Iniciantes.

A) ESTREANTES são assim chamados, os candidatos a aprendizagem da natação e que nunca anteriormente tiveram suficiente contacto com a água em piscinas, mares, rios, etc.

*Provas de Admissão:* Para fazer parte dos "ESTREANTES", basta atender a um questionário de perguntas alusivas ao assunto. Os candidatos devem ainda ser levados ao local da aprendizagem, submetendo-se a uma prova prática que consiste em: "entrar na água e nela se movimentar de 5 a 10 metros com água no mínimo a altura, da "furcula do externo" (sob as axilas)". Não sendo capazes de executar este exercício ou se o fizerem com dificuldade, são considerados "ESTREANTES". Efetuando-o no entanto com desembaraço, podem se submeter as provas destinadas aos "INICIANTES".

B) INICIANTES são os que já tiveram contacto com a água para fins de aprendizagem, sem outro progresso ou que nela possam se movimentar ou se manter, sem sentirem reações inconvenientes a iniciação.

*Provas de admissão:*

- I) Saltar de pé do bordo da piscina em lugar raso com profundidade no máximo de 6/8 do comprimento total do corpo (água sob as axilas).
- II) Andar em lugar raso auxiliando com os braços.
- III) Imergir em inspiração forçada e emergir em seguida sem sentir transtornos no ritmo respiratório (com excessão da aceleração natural que se segue).
- IV) Dar impulso na parede da piscina e deslizar de bruços.
- V) Tomar pé após o exercício IV com toda a segurança.
- VI) Manter-se em apnéia voluntária em submersão com os olhos abertos durante 20" para adultos, homens, 10" para adultos mulheres e 5" para crianças.

## 2) NADADORES

Seguindo-se ao grupo dos "não nadadores" temos o de "NADADORES" que é subdividido em:

- A) Nadadores iniciantes.
- B) Nadadores.
- C) Bons nadadores.

A) NADADORES INICIANTES, os que mesmo sabendo nadar, conhecedores que são de alguns segredos da natação, não podem no entanto, ser chamados verdadeiramente de NADADORES, isto por lhes faltar ainda certos elementos imprescindíveis ao seu aperfeiçoamento. São porém mais que iniciantes. Daí denominá-los «NADADORES INICIANTES». Devem assim ser considerados os que nadam 25 metros em um estilo com suas características definidas, saltar do bordo da piscina de cabeça e em pé, mergulhar 5 metros em distância e flutuar de costas e de frente com um mínimo de movimentos.

*Provas de admissão:*

- I) Saltar de cabeça e de pé do bordo, deslizando no primeiro caso e submergindo no segundo caso.
- II) Nadar 25 metros em qualquer estilo.
- III) Mergulhar 5 metros em distância com saída da superfície d'água.
- IV) Conjuguar devidamente o ritmo respiratório com o ritmo do nado executado em obediencia ao paragrafo II.

B) NADADORES — Embora sem o perfeito conhecimento dos estilos, igualmente sem a necessária resistência para as longas distâncias, são considerados NADADORES aqueles que já são capazes de se manter nos locais da prática sem risco para suas vidas, pois não lhes causa mais temor a impossibilidade de algum insucesso. Devem ter os movimentos controlados, seguindo-se a vontade no ambiente liquido.

*Provas de admissão:*

- I) Nadar 50 metros crawl ou peito.
- II) Nadar 25 metros peito ou crawl.
- III) Nadar 25 metros nado de costas.
- IV) Saltar de 1 metro com ou sem impulso, de cabeça e de pé.
- V) Realizar as viradas pelo menos no estilo em que nadar os 50 metros.
- VI) Mergulhar 10 metros em distância partindo da superfície d'água.
- VII) Mergulhar 2 metros em profundidade também com saída da superfície.

C) BONS NADADORES — São aqui classificados os elementos de maiores possibilidades que os anteriores, aptos em executar, com apreciavel exatidão os três estilos (peito, crawl e costas), bem como exercícios de submersão.

*Provas de admissão:*

- I) Nadar no mínimo 200 metros de crawl ou peito.
- II) Nadar 100 metros de peito ou crawl.
- III) Nadar 100 metros de nado de costas.
- IV) Mergulhar 15 metros em distância com partida da superfície.
- V) Saltar de 3 metros de altura.

### 3) NADADORES DE COMPETIÇÃO

NADADORES DE COMPETIÇÃO são todos os praticantes da natação que se dedicam com a finalidade de participarem de provas promovidas por entidades oficiais ou não.

Estão reunidos em:

A) Adultos (homens e moças).

B) Infanto-Juvenil (meninos e meninas).

A) ADULTOS (homens e moças) — Considerando-se o percurso mínimo de 100 ms. para competições de adultos, somente devem ser incluídos entre os adultos os que nadem uma equivalente distância no estilo de sua especialidade, com cronometragem de tempo em 100 metros ou distâncias subsequentes, que se aproxime, se iguale ou ultrapasse as possibilidades dos mais fracos concorrentes. Enquanto não forem conseguidos estes índices mínimos devem os nadadores de competição aguardar preparo mais convincente.

*Provas de admissão:*

- I) Nadar no mínimo 500 metros no estilo de sua especialidade.
- II) Executar satisfatoriamente saídas e viradas.
- III) Submeter-se a controle de tempo.

B) INFANTO JUVENIS (meninos e meninas): Como os adultos os Infanto-Juvenil devem satisfazer uma distância mínima no estilo de sua especialidade, numa distância mínima de 50 metros ou distâncias subsequentes que se aproximem, se igualem ou ultrapassem as possibilidades dos mais fracos concorrentes. Aqui ainda mais necessário se faz sentir o controle das possibilidades do nadador, devendo ser severa a orientação médica, o que aliás se deve verificar em todos os grupos.

*Provas de admissão:*

- I) Nadar no estilo de sua especialidade no mínimo 100 metros mais que a distância em que compete ou em que vai competir.
- II) Cronometragem de tempo em 50 ou mais metros que se aproxime, se iguale ou ultrapasse as possibilidades dos mais fracos concorrentes.

### 4) SALVADORES

Denominam-se SALVADORES os praticantes de natação capazes de realizar um salvamento, retirando da água uma ou mais pessoas acidentadas ou impossibilitadas de saírem com seus próprios recursos.

São os SALVADORES classificados em:

A) Nadadores Salvadores.

B) Salvadores Propriamente Ditos.

A) NADADORES SALVADORES — Todo o nadador salvador deve dar provas de absoluta adaptação no meio líquido, demonstrando estar habilitado a socorrer uma vítima sem colocar em risco a própria vida.

*Provas de admissão:*

- I) Nadar 300 metros de crawl e de costa.
- II) Nadar 500 metros de peito.
- III) Mergulhar 20 metros em distância.
- IV) Mergulhar 4 metros em profundidade.
- V) Fazer prova de apnéia voluntária submerso durante 40".
- VI) Manter-se em flutuação contínua durante 30 minutos intercalando-se de 5 em 5 minutos um mergulho em extensão e profundidade.
- VII) Retirar objetos de metal de 3 a 4 quilos de 4 metros de profundidade.
- VIII) Executar na água a técnica de aproximação dos acidentados.
- IX) Desvencilhar-se de agarramento n'água.
- X) Rebocar um acidentado n'água no mínimo 25 metros.
- XI) Transportar um acidentado em terra firme.
- XII) Proporcionar ao acidentado os primeiros socorros.

B) SALVADORES PROPRIAMENTE DITOS — São classificados como Salvadores Propriamente Ditos os que

embora não sendo exímios nadadores em estilo apresentem qualidades que os credenciem a desenvolverem as atividades de Salvadores. São esportistas experimentados e para os quais não existem segredos num salvamento. Devem anualmente se submeter a provas de suficiência para poderem julgar com segurança suas possibilidades.

*Provas de admissão:*

- I) Nadar meia hora o crawl e meia hora o peito sem interrupção.
- II) Flutuar habilmente com e sem auxílio dos braços e das pernas.
- III) Girar submerso em varias direções e seguidamente de 20 a 30".
- IV) Retirar um peso de 5 quilos a 4,5 metros de profundidade.
- V) Praticar a técnica de aproximação aos afogados.
- VI) Livrar-se com habilidade dos agarramentos a superfície ou não.
- VII) Rebocar na água um acidentado 50 metros no mínimo pelo processo mais indicado no momento.
- VIII) Transportar o acidentado em chão firme e ministrar-lhe os primeiros socorros.

NOTA — Compreende-se que o nadador de um grupo seja sempre capaz de realizar quaisquer exercícios dos grupos anteriores menos aqueles dos "Nadadores de Competição".

Exercícios de adaptação na água e aprendizagem dos nados «crawl» e costas.

- 1) Inspirar, imergir e emergir.
- 2) Inspirar, imergir, abrir os olhos e emergir.
- 3) Inspirar, imergir, abrir os olhos e emergir com os olhos abertos.
- 4) Permanecer com os olhos abertos ao nível d'água.
- 5) Inspirar, imergir com os olhos abertos e emergir com os olhos abertos.
- 6) Inspirar, imergir, expirar submerso e emergir.
- 7) Inspirar, imergir, expirar submerso e romper a superfície d'água expirando.
- 8) Inspirar, imergir, expirar, emergir expirando.
- 9) Na posição grupada flutuar segurando a borda.
- 10) Na posição grupada flutuar e estender uma perna (esquerda).
- 11) Na posição grupada flutuar e estender uma perna (direita).
- 12) Na posição grupada flutuar e estender as duas pernas.
- 13) Na posição grupada flutuar e estender as duas pernas e iniciar o batimento de pernas do nado estilo crawl (respiração, etc.).
- 14) Na posição grupada verticalmente, uma das mãos segurando na borda e a outra realizando movimentos de flutuação (repetir com mudança de lado).
- 15) Realizar a flutuação vertical com o auxílio das mãos.
- 16) Pés presos na borda da piscina, realizar braçadas do crawl (conjugada com respiração do mesmo estilo).
- 17) De costas uma das mãos no bordo e a outra realizando movimentos de flutuação (mudar de lado — Iniciar com grupamento, virar, estender as pernas e flutuar de costas).
- 18) De costas, flutuando, uma das mãos segurando no bordo e a outra realizando movimentos de flutuação, iniciar batimentos de pernas do nado de costas (mudar de lado).
- 19) De costas, uma das mãos no bordo, batimento de pernas e a mão livre realizando braçadas do nado de costas (mudar de lado)