

No atletismo, quando os iniciantes aprendem técnicas de corridas, de saltos e de arremessos, são já capazes de correr, de saltar ou de lançar, porque esses são movimentos naturais, instintivos. Naturalmente que não serão gestos perfeitos. Caberá, porém, ao treinador melhorá-los, fazê-los mais econômicos, mais eficazes, numa palavra, aperfeiçoá-los.

Na natação não ocorre o mesmo. A princípio, o aprendiz não possui a menor base e os gestos que o Instinto poderia ditar só concorreriam para o seu fracasso. Na natação inicia-se do zero, o futuro nadador tem que começar por aprender a nadar e o termo aprendizagem pode ser tomado por seu significado etimológico, ligado à noção de aquisição de conhecimentos.

Do ponto de vista desportivo, o ensino da natação deve começar cedo devido ao longo período necessário à formação do desportista. Somado a outros aspectos, vem aumentando dia a dia o número de interessados na aprendizagem da natação, incluindo a natação para bebês, com o objetivo de uma adaptação ao líquido favorável à futura aprendizagem.

A fase de aprendizagem é fundamental para o início de carreira do nadador. Nessa fase, o professor deve assegurar-se de que os alunos conheçam bem os exercícios correspondentes a cada etapa, antes de passar à seguinte. O seu ensino deverá ser motivado e eficaz, capaz de dar ao maior número de alunos a possibilidade e o gosto de orientar-se para a prática da natação desportiva.

A iniciação desportiva e o aperfeiçoamento são fases da vida do nadador que poderão ser realizadas simultaneamente ou sucessivamente.

Esse ponto é importante para ser focalizado pelo fato de que alguns poucos professores, por falta de tempo ou de material, deixam de lado os assuntos que deveriam ser ministrados aos alunos, objetivando não somente o aperfeiçoamento de natação, bem como conhecimentos e práticas das diversas modalidades desportivas aquáticas.

Dessa forma, o aluno poderá optar pelo desporto que mais lhe atrai, desenvolvendo sua aprendizagem cedo para conseguir um melhor rendimento. Assim, o número de praticantes de Saltos Ornamentais, Polo Aquático e Natação Sincronizada sofrerá um incremento gradativo, de suma importância no aspecto competitivo.

Na fase do aperfeiçoamento, o nadador experimenta a iniciação ao esforço. Evidente que esse esforço é dosado, progressivo e depende sobretudo da idade e das possibilidades fisiológicas do aluno.

Se a fase de aprendizagem tem a necessária importância para a formação do nadador e responsabilidade



45

## A FORMAÇÃO DE UM NADADOR

Cap REINALDO DE ALMEIDA REGO — Instrutor da EsEFE

para os professores, a fase do aperfeiçoamento reveste-se de real valor à carreira do praticante.

Nessa fase, realizam-se trabalhos que permitem o desenvolvimento das qualidades físicas fundamentais e mais particularmente das próprias do nadador. As qualidades morais, também são solicitadas, concorrendo deste modo para a formação do caráter.

Nesse período ocorre a iniciação a competições, abrangendo os jogos, a **performance**, até a competição propriamente dita, criando no aluno a motivação e o hábito do esforço individual e coletivo que irá conduzi-lo a uma especialização.

A fase final é a do treinamento, que difere das outras fases no que tange ao tempo, fator preponderante para os treinos dos nadadores.

O tempo é fundamental nessa fase pela necessidade de maior dedicação do nadador para desenvolver uma quantidade de trabalho de fundo suficiente para enfrentar as diversas etapas do treinamento.

A sucessiva melhoria dos records na natação é devida aos progressos realizados não somente na técnica

dos estilos e pelas condições materiais das piscinas, senão, sobretudo, pela maneira de treinar.

É a fase da vida do nadador mais difícil e penosa. Os exercícios são elaborados com o objetivo de buscar o máximo desempenho do atleta. A busca de uma melhor **performance** faz com que o nadador submeta-se a trabalhos de diversas intensidades de esforços e inúmeras repetições.

Nessa fase o técnico, além de profundo conhecedor dos métodos de treinamento, deverá ter perfeito relacionamento com seus nadadores, a fim de tornar menos árdua a tarefa dos seus pupilos.

É o período dos sucessos, da fama e apogeu da vida do nadador. Vida breve, se levarmos em conta a idade cronológica do atleta e vida longa pelo tempo necessário para sua formação, em média dez a doze anos.

Enfim, o esforço é válido e os louros do triunfo compensam amplamente os sacrifícios realizados, e mesmo quando não se pode chegar a campeão, a satisfação de figurar entre os melhores, dentro de sua categoria e especialidade, não pode ser descrita com palavras.