

TESTES ESPECÍFICOS DE NATAÇÃO

Cardoso, E.S.A.M., Bravo, R. e Lobo Brum, W.M.C.

PROPÓSITO

Apresentar o resultado de testes específicos aplicados a nadadores, buscando a sua correlação com outras medidas de qualidades físicas e tentando estabelecer a influência destas qualidades em determinados gestos característicos do desporto considerado.

APRESENTAÇÃO

Os testes foram aplicados a nadadores do Clube de Regatas do Flamengo, de ambos os sexos e da categoria SENIOR (maiores de 17 anos). Alguns nadadores da categoria de ASPIRANTES foram contudo relacionados, visto que já atingiram os índices estabelecidos para participação na categoria superior.

O período final de treinamento a que estavam submetidos os nadadores, com vistas ao Troféu Julio Delamare, se por um lado nos apresentou atletas em condições muito próximas das ideais, por outro, não nos permitiu um trabalho mais detalhado para que não prejudicássemos o seu programa.

APLICAÇÃO DOS TESTES

1º Teste — Virada Olímpica no Estilo "CRAWL"

DESCRIÇÃO DO TESTE

A uma distância de aproximadamente 15m, o nadador ataca a borda, imprimindo velocidade máxima para o melhor desempenho na execução da virada. Dois (2) cronômetros são acionados simultaneamente quando o nadador inicia o ataque à borda. O 1º cronômetro é parado quando o nadador inicia a cambalhota (indicada pelo movimento da inclinação da cabeça para baixo). A cambalhota é completada e, ao impulso na borda, segue-se um deslizamento (sem movimentação de braços ou

pernas) até que sua cabeça cruze uma linha pré-estabelecida a 7m. da borda (esta distância foi estabelecida observando-se, em média, quanto um nadador alcançava, nestas condições, após o impulso). O 2º cronômetro é parado quando esta marca é atingida. A diferença registrada entre os dois cronômetros é o tempo que cada nadador gasta desde o início do movimento da virada até atingir a linha dos 7m.

QUALIDADES AVALIADAS

Coordenação e potência de pernas.

VALORES ENCONTRADOS

NOME	TEMPO TESTE	TEMPO 100 m.
AGNES	3.1 seg.	1 m. 05.9 seg.
CRISTINA	3.2 seg.	1 m. 06.4 seg.
M. ELIZA	3.2 seg.	1 m. 04.8 seg.
MARISA	3.4 seg.	1 m. 06.4 seg.
RITA	3.4 seg.	1 m. 09.1 seg.
ROSANE	3.4 seg.	1 m. 07.4 seg.
Ma CRISTINA	3.5 seg.	1 m. 10.2 seg.
Ma MARTHA	3.5 seg.	1 m. 08.9 seg.
DANIELA	3.6 seg.	1 m. 11.6 seg.
SYLVIA	3.7 seg.	1 m. 09.5 seg.
DOLORES	3.7 seg.	1 m. 09.4 seg.
Ma FATIMA	3.8 seg.	1 m. 11.6 seg.
LUCIANA	3.9 seg.	1 m. 10.9 seg.
SOLANGE	4.1 seg.	1 m. 11.4 seg.
PATRICIA	4.1 seg.	1 m. 10.8 seg.

CONCLUSÃO

A comparação dos resultados obtidos nos testes com o tempo dos 100 m. livres não permitiu estabelecer uma correlação julgada de importância. E embora de uma maneira geral, os menores tempos obtidos nos 100 m. correspondam aos melhores resultados no teste,

devemos levar em consideração que o primeiro terço da relação inclui nadadores de nível técnico bem superior às demais, não permitindo que se possa atribuir sua superioridade a uma grande diferença da coordenação e impulsão da virada, ainda que não se possa negar a sua participação.

2º Teste — Saída de "CRAWL"

DESCRIÇÃO DO TESTE

O nadador toma, no bloco, a posição a que melhor se adapte. Sentindo-se equilibrado, salta sem comando, buscando a melhor impulsão possível. Ao cair n'água nenhum movimento de pernas ou braços deverá ser feito, medindo-se a máxima distância alcançada apenas no deslizamento.

No presente teste apenas nadadores de "crawl" foram testados, em virtude das diferentes (maiores) profundidades que buscam nadadores de outros estilos (peito e golfinho).

QUALIDADE AVALIADA

Potência de pernas.

Para se estimar a validade do teste, buscou-se a sua correlação com o teste de "salto em distância parado" (específico para avaliação da qualidade em pauta).

paralelamente realizado pelos nadadores.

VALORES ENCONTRADOS

NOME	DISTÂNCIA (SAÍDA)	SALTO DISTÂNCIA
IAN	11 m. 86 cm.	2 m. 53 cm.
GOLDSTEIN	11 m. 84 cm.	2 m. 45 cm.
RÓMULO	11 m. 52 cm.	2 m. 36 cm.
RÓDRIGO	11 m. 37 cm.	2 m. 39 cm.
SÉRGIO M.	11 m. 20 cm.	2 m. 11 cm.
JORDY	11 m. 17 cm.	2 m. 25 cm.
REBEC	11 m. 06 cm.	2 m. 19 cm.
FABIO	10 m. 88 cm.	2 m. 20 cm.
REMIS	10 m. 68 cm.	2 m. 20 cm.
MAURICIO	10 m. 53 cm.	2 m. 18 cm.
SÉRGIO A.	10 m. 32 cm.	2 m. 08 cm.
ANDRÉ	10 m. 29 cm.	2 m. 10 cm.
CONDE	10 m. 10 cm.	1 m. 98 cm.
MANGINI	10 m. 08 cm.	2 m. 02 cm.

$$\bar{X} = 10m. 92cm.$$

$$\delta x = 0m. 61cm.$$

$$\bar{Y} = 2m. 22cm.$$

$$\delta y = 0m. 16cm.$$

CONCLUSÃO

Dos dados colhidos pôde-se concluir existir uma correlação *fortíssima* entre os resultados obtidos no teste de "salto em distância parado" (fora d'água) e as distâncias alcançadas pelos nadadores ao sair do bloco, mostrando assim que obtêm melhores marcas no teste específico os dotados de maior potência de pernas.

3º Teste — Velocidade de Braçadas

DESCRIÇÃO DO TESTE

O nadador inicia o teste dentro

d'água, dando impulso na borda (não salta do bloco), e procurando desenvolver sua velocidade máxima. A 10m. da borda, um cronômetro é acionado e procede-se à contagem das braçadas do nadador, durante 10 segundos.

QUALIDADE AVALIADA

Velocidade de movimentação dos braços (o aumento da velocidade da braçada acarreta um aumento da velocidade das pernas).

VALORES ENCONTRADOS

NOME	N. BRAÇADAS/10 seg.	SKIP (0x)
CRISTINA	13	4,8 seg.
MARISA	11	5,1 seg.
SOLANGE	13	4,9 seg.
DANIELA	12	4,9 seg.
PATRICIA	12	4,8 seg.
AGNES	11	5,0 seg.
M. ELIZA	11	5,2 seg.
RITA	11	5,4 seg.
SYLVIA	11	5,3 seg.
DOLORES	11	5,5 seg.
M. CRISTINA	11	5,5 seg.
M. MARTHA	10	5,8 seg.
ROSANE	10	5,5 seg.
LUCIANA	10	5,7 seg.
M. FATIMA	10	5,6 seg.

CONCLUSÃO

Os dados colhidos mostraram, ainda aqui, existir uma *forte* correlação entre o teste realizado com base no movimento específico do desporto e o teste realizado fora d'água. Ainda que comparados testes aplicados a segmentos diferentes, ficou patenteado que as mais rápidas dentro d'água (braços), de uma maneira geral, também o são fora d'água (pernas), caracterizando uma melhor resposta ao estímulo nervoso. ■

