

# Natação

Pelo 1.º Ten. Raymundo Simas Mendonça

CONTINUAÇÃO

## RAZÕES DA LIÇÃO COLETIVA

Sem dúvida nenhuma a instrução individual é de um valor extraordinário, já pela progressão rápida que impulsiona, já pelo grau de perfeição da aprendizagem; entretanto, para que isso se verifique é in-



Sessão preparatória da lição coletiva de natação no C. M. E. F.  
Correção do movimento de braços no crawl

dispensável um mestre perfeitamente conhecedor do assunto e utilizando os meios adequados ao ensino individual.

Ora, um mestre só poderá instruir um indivíduo de cada vez, tendo portanto, que consagrar várias horas para atender um número relativamente reduzido de instruídos; sobrevivendo portanto a fadiga, que irá diminuindo o valor da lição, a proporção que o número destas aumentam. Teremos então, que seguir dois caminhos, ou aumentar o número de instrutores, que é um tanto impossível, principalmente nas sociedades, escolas e corpos de tropa, pois, precisaríamos pelo menos de um número de instrutores igual a um traço dos instruídos, o que não é realizável, não só pela dificuldade do seu recrutamento, como ainda por questões econômicas; ou ministrar lições coletivas, único caminho que nos resta, pois, assim poderemos tornar a natação conhecida e praticada por todos.

Aparelhos especiais, introduzidos nas piscinas, têm facilitado grandemente o ensino coletivo da na-

tação com muitos bons resultados, tais são os aparelhos de Paul Beulque e Trotzier.

Pelas razões expostas a lição da natação deve ser coletiva, e para evitar perdas de tempo e se esperar os resultados desejados é preciso que os instruídos sejam divididos em grupos homogêneos.

## COMPOSIÇÃO DA LIÇÃO COLETIVA

A lição de natação divide-se em três partes:

- a) sessão preparatória — em seco;
- b) lição propriamente dita — na água;
- c) volta á calma — em seco.

### A) Sessão preparatória:

A sessão preparatória tem por fim a preparação, em seco dos movimentos compreendidos na lição propriamente dita. Ele permite o desbastamento da execução dos movimentos, pela correção dos erros mais grosseiros; tornando-a mais fácil para o instrutor a sua correção quando o trabalho fôr executado dentro d'água.

E' útil para ativar ligeiramente as grandes funções (circulação e respiração) do organismo, preparando assim, para a imersão.



Lição coletiva de natação no C. M. E. F.  
Movimento de pés do crawl

Deverá ser curta e ativa. Para a sua organização o instrutor procurará dentro dos exercícios conveni-

**“A natação deve ser conhecida e praticada por todos”.**

entes a cada grupo homogêneo aqueles que deseja incluir na lição.

## B) A lição propriamente dita:

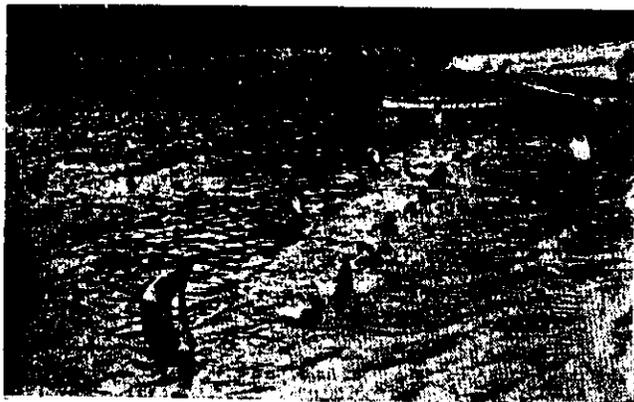
A lição propriamente dita deve ser:

- 1.º — Completa;
- 2.º Gradual em dificuldade;
- 3.º — Contínua;
- 4.º — Atraente.

1.º — **Completa** — Para ser completa deve comportar as seguintes partes:

- a) exercícios de mergulho;
- b) início ou aprendizagem dos nados;
- c) preparação ou prática da natação utilitária e esportiva.

2.º — **Gradual em dificuldade** — Será gradual em dificuldade quando na passagem do exercício precedente para outro, ou de um exercício já conhecido da



Aprendizagem do crawl no C. M. E. F.  
Movimento de braços

lição anterior para um da lição do dia, tenha uma pequena dificuldade a vencer.

3.º — **Contínua** — Deverá ser contínua afim de não permitir nenhum repouso favorável ao resfriamento e desenvolver a resistência á fadiga. Alternando-se os exercícios que aumentam grandemente os movimentos respiratórios com exercícios mais moderados se obtém um repouso relativo.

4.º — **Atraente** — Para ser atraente deve conter exercícios interessantes para os instruêndos aos quais se destinam e que dotados de uma dificuldade crescente lhes façam sentir os progressos realizados e os que ainda podem pretender.

Uma parte dos exercícios poderá ser executada sobre a forma de jogos, principalmente para o grupo dos não nadadores e iniciantes.

## C) Volta á calma:

Sair da água rapidamente friccionando o corpo com uma toalha e executar exercício respiratórios. Nos dias frios vestir imediatamente o roupão enxugar rapidamente o corpo, friccionando principalmente o peito, executar uma marcha curta em andadura rápida, executando depois exercícios respiratórios.

## EXEMPLO DE UMA LIÇÃO COLETIVA DE NATAÇÃO

Grupo dos bons nadadores. Duração 30 minutos.

**Ideia diretriz** — Aperfeiçoamento dos nados tendo em vista os salvamentos e a natação esportiva.

Sessão preparatória.

Elevação dos braços, flexão do tronco, perdendo o equilíbrio

## Educativos para o mergulho:

para a frente e fazendo a extensão dos pés.

Governo em baixo d'água durante o mergulho, papel das mãos.

## Educativos para o crawl:

Movimento dos braços.  
Movimentos das pernas.  
Respiração.

Lição propriamente dita (dentro d'água).

Mergulhos simples sem impulso, á altura de 1 metro.

## Aperfeiçoamento do crawl:

Movimento das pernas (apoiado no pranchão com o braço esticado).

Movimento dos braços (pés apoiados no corrimão do pranchão).

Dar impulso na parede vertical do pranchão com as pernas, esticar completamente o corpo

**Exercícios de deslizar** Deslizar, continuando-o com movimento de pés do crawl.

Procura de objetos á 1,50 de profundidade.

Os nadadores divididos em duas turmas são dispostos em duas colunas, ao sinal do instrutor, o último homem mergulha e passa por entre as pernas de seus camaradas e vai se colocar na frente da turma. E assim, um por um até terem passados todos os instruêndos. Ganhará a turma que terminar primeiro.

**Volta á calma.**

Fricção do corpo, marcha rápida, exercício respiratório.

