

Natação

Pelo 1.º Ten. Raymundo Simas Mendonça

(CONTINUAÇÃO)

No último número, tratei da lição de natação, e procurei expôr as razões que indicam a lição coletiva, fazendo ressaltar entretanto que élas deveriam ser ministradas a grupos homogêneos. Vejamos então como organizar estes grupos.

Formação de grupos homogêneos

Como primeiro passo, o instrutor lançará mão das declarações dos alunos, as quais devem ser encaminhadas pelo instrutor com perguntas como as seguintes: já entrou no mar, rio, piscina, etc?

Sabe flutuar? nada corretamente? de que modo? é capaz de mergulhar e apanhar um objeto no fundo? e assim muitas outras perguntas que permitirão ao instrutor classificar o instruendo dentro dos seguintes grupos:

- Não nadadores:** Todos os que ainda não tiveram contato com mar, rio, piscinas, etc. bem como os que não puderem ser incluídos no grupo seguinte.
- Iniciantes:** Os que flutuarem, imergirem o corpo e a cabeça, abrirem os olhos dentro da água, deslisam e após um deslizar derem de 2 ou 3 braçadas.
- Nadadores:** Aquêles que são capazes de percorrer nadando a distancia de 25 metros.
- Bons nadadores:** Que mergulham da borda, nadam 50 metros de frente e alguns metros de costas.
- Otimos nadadores:** Mergulham corretamente em profundidade e em distancia, apanham objetos a certa profundidade e nadam de costas e de frente.
- Salvadores:** Os que percorrem 15 metros em baixo d'água apanham uma pessoa a 2,50 de profundidade nadam de costas e de frente corretamente.
- Nadadores de elite:** Os que fôrem salvadores e mais: nadar corretamente:
50 metros á la brasse;
50 metros crawl;
50 metros nado de costas crawlado.

Feita esta primeira classificação sôbre o papel, o instrutor auxiliado pelos monitores, no decorrer da 1.ª lição, verifica as declarações, e faz executar as seguintes provas de admissão para cada grupo:

- Não nadadores:** Não executam as provas do grupo seguinte.
- Iniciante:**
- mergulhar completamente o corpo e a cabeça, abrir os olhos dentro d'água, apanhar um objeto no fundo (água pela cintura).
 - deslizar, flutuar de frente e de costas.
 - deslizar executando em seguida 2 ou 3 braçadas.
- Nadadores:**
- dar um mergulho em estensão.
 - nadar 25 metros de frente ou de costas.
- Bons nadadores:**
- mergulhar do bordo.
 - nadar 50 metros de frente.
 - nadar 25 metros de costas.
- Otimos nadadores:** Preencher as condições do grupo anterior e mais:
- mergulhar corretamente de 0,70 de altura.
 - deslizar 5 metros sem movimentos (mergulho de partida).
 - deslizar 5 metros partindo da superficie.
 - percorrer 10 metros em baixo d'água partindo da superficie.
 - procurar e apanhar um objeto pesado a 2,50 de profundidade, partindo do bordo.
- Salvadores:**
- mergulhar de uma altura superior a 1 metro.
 - percorrer 15 metros em baixo d'água, partindo do bordo.
 - trazer a superficie uma pessoa imersa a 2,50 de profundidade, conduzindo-a até a borda e com o rosto fóra da água (executar uma vez partindo do bordo e uma vez partindo da superficie). (1)
- Nadadores de elite:** Ser salvador e mais: nadar corretamente:
- 50 metros á la brasse coulé.
 - 50 metros de crawl.
 - 50 metros nado de costas crawlado.

Executadas estas provas, está o instrutor com todos os elementos para reunir os seus alunos em grupos bem homogêneos e aplicando a cada um a lição coletiva que lhe convenha obterá os melhores resultados.

(1) A distancia a percorrer conduzindo a pessoa não deve ser inferior a 10 m. Para as crianças a pessoa deverá ter o peso aproximado della.