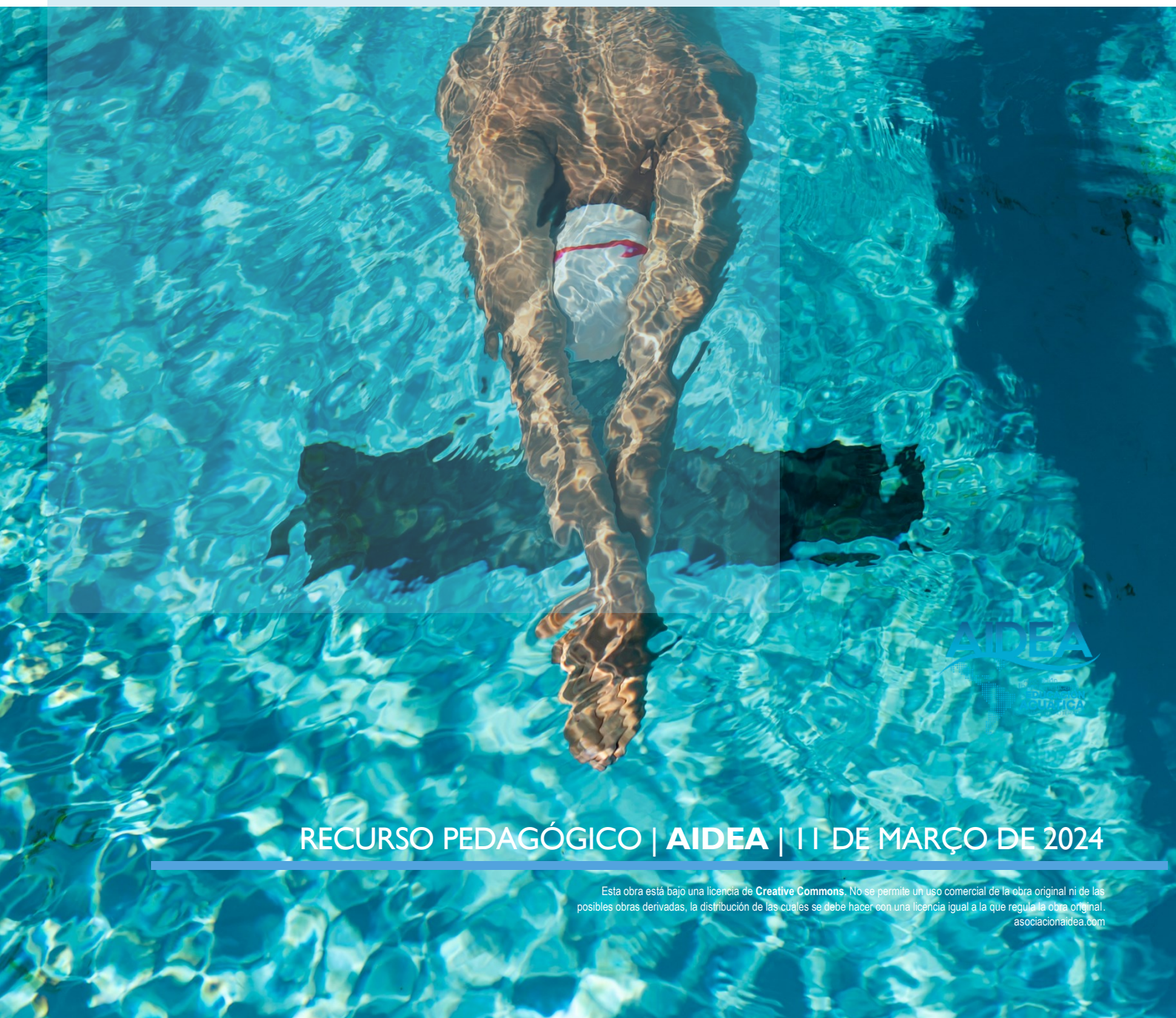


# APERFEIÇOAMENTO EM NATAÇÃO: STREAMLINED POSITION E PERNADA SUBAQUÁTICA

MOACYR DA ROCHA FREITAS



RECURSO PEDAGÓGICO | **AIDEA** | 11 DE MARÇO DE 2024

# APERFEIÇOAMENTO EM NATAÇÃO: STREAMLINED POSITION E PERNADA SUBAQUÁTICA

MOACYR DA ROCHA FREITAS

## IDEIAS PRINCIPAIS

- Enquadramento da etapa de aperfeiçoamento em natação.
- Proposta de sequência pedagógica para a streamlined position e pernada subaquática.
- Apresentação de recomendações de conduta para o profissional de natação de excelência.

## INTRODUÇÃO

Este texto irá abordar a fase/etapa: **aperfeiçoamento**; tendo como base o modelo de pedagogia da natação aplicado em escolas de natação, clubes e academias. Também serão apresentadas sequências pedagógicas dos fundamentos *streamlined position* e pernada subaquática; finalizando com recomendações pedagógicas necessárias para que o profissional da natação possa desenvolver um programa de aperfeiçoamento de excelência.

A **pedagogia da natação** tradicionalmente usada em escolas de natação, academias e clubes é composta pelas fases/etapas:

- Natação infantil: dos 3 meses aos 3 anos.
- Adaptação ao meio aquático.
- Habilidades motoras aquáticas.
- Iniciação dos 4 nados.
- **Aperfeiçoamento.**
- Treinamento/condicionamento aquático.

Por sua vez, o verbete **aperfeiçoamento**, de acordo com Ferreira (1986) corresponde ao “Ato ou efeito de aperfeiçoar (-se). **Aperfeiçoar**, tornar perfeito ou mais perfeito. Adquirir maior grau de instrução ou aptidão. Para Freitas (1999), o aperfeiçoamento é classificado em 4 níveis apresentando no quadro 1 os respectivos objetivos.

**Quadro 1. Classificação e objetivos dos níveis de aperfeiçoamento na natação.**

Nível 1 ou Aperfeiçoamento 1	Nível 2 ou Aperfeiçoamento 2	Nível 3 ou Aperfeiçoamento 3	Nível 4 ou Aperfeiçoamento 4
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aperfeiçoamento dos fundamentos básicos da natação.</li><li>• Aperfeiçoamento dos nados crawl e costas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aprendizagem e aperfeiçoamento do nado borboleta.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aprendizagem e aperfeiçoamento do nado peito.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aperfeiçoamento das técnicas dos 4 nados.</li><li>• Introdução ao nado medley (estilos).</li><li>• Aprendizagem e aperfeiçoamento das “transições”/viradas dos nados no medley.</li></ul>



Nesta etapa é necessário que o profissional já tenha um modelo do nado para planejar sua distribuição ao longo do **programa de aperfeiçoamento**, devendo este ser analisado da seguinte forma:

- Saída.
- Posição do corpo (*streamlined position*).
- Pernada subaquática (5º nado ou golfinhada).
- Pernada.
- Braçada,
- Coordenação / sincronização.
- Virada (+ golfinhada).
- Chegada.

Para Freitas (2022), portanto, na natação, o **aperfeiçoamento** é a etapa em que se busca:

- Aperfeiçoar os fundamentos da respiração e flutuação.
- Ensinar e aperfeiçoar os palmateios.
- Introduzir a pernada subaquática.
- Melhorar a técnica dos nados crawl e costas, incluindo as saídas e viradas.
- Ensinar, e posteriormente “aperfeiçoar”, os nados borboleta e peito, incluindo as saídas e viradas.
- Introduzir o nado medley individual, com ênfase nas “transições”/viradas dos nados.
- Introduzir as regras da natação.
- Iniciar a participação em festivais e competições.

## STREAMLINED POSITION: SEQUÊNCIA PEDAGÓGICA

Em seguida, serão apresentadas sequências pedagógicas dos fundamentos da *streamlined position* e da pernada subaquática. Estes fundamentos são a base para o início de qualquer nado, devendo ser trabalhados pelo profissional de natação desde a fase/etapa iniciação e aperfeiçoado nas fases/etapas posteriores, com maior atenção.

A ***streamlined position*** significa, posição aerodinâmica. No caso da natação, posição hidrodinâmica. Corresponde à posição básica adotada após a saída ou impulso da borda, antes de iniciar o nado ou após a virada de qualquer nado.

Na fase/etapa de iniciação é chamado de “torpedo”, “foguete”, “flecha”, por ser mais próximo do imaginário infantil. Na fase/etapa de aperfeiçoamento, é usado apenas *streamline*, para que o aluno se familiarize com a linguagem própria da fase seguinte, treinamento/condicionamento aquático.

Em seguida apresenta-se uma proposta de sequência pedagógica que foi pensada de forma a proporcionar ao aluno a sensibilidade e a percepção progressiva da distância do deslocamento, de acordo com a posição dos membros, até chegar à posição correta. Sugere-se aplicar os exercícios por blocos nas aulas iniciais do programa e, ao final de cada bloco realizar, pelo menos 2 vezes na posição *streamline*.

## Proposta de exercícios fora d'água

1. Ensinar a posição das mãos.
2. Ensinar a posição dos braços em relação à cabeça.
3. Ensinar a posição do corpo.

## Proposta de exercícios dentro d'água

1. **Homem de Ferro:** braços ao lado do corpo.
2. **Avião a jato:** braços ao lado do corpo, um pouco afastados.
3. **Avião Teco-Teco 1:** braços na linha do ombro, palma da mão para frente, polegar para cima.
4. **Avião Teco-Teco 2:** braços na linha do ombro, palma da mão para trás, polegar para baixo.
5. **Avião Teco-Teco 3:** braços na linha do ombro, palma da mão para baixo, polegar para frente.
6. **X-Tudo 1:** braços e Pernas afastados, polegares para cima.
7. **X-Tudo 2:** braços e Pernas afastados, polegares para baixo.
8. **X-Tudo 3:** braços e Pernas afastados, palmas das mãos para baixo.
9. **Y 1:** braços à frente, ligeiramente afastados, polegares para cima.
10. **Y 2:** braços à frente, ligeiramente afastados, polegares para baixo.
11. **Y 3:** braços à frente, ligeiramente afastados, palmas das mãos para baixo.
12. **Super-Homem / Mulher Maravilha 1:** braço *direito estendido* à frente e braço esquerdo ao lado do corpo. Mão fechada.
13. **Super-Homem / Mulher Maravilha 2:** braço *esquerdo estendido* à frente e braço direito ao lado do corpo. Mão fechada.
14. **Torpedinho, foguetinho; flechinha:** palmas das mãos para baixo, com os polegares se tocando.
15. **Streamline:** posição correta!!!

## Dicas (Variantes possíveis)

- Fazer os exercícios em várias profundidades.
- Variar a posição da cabeça (para cima, entre os braços e abaixo dos braços).
- Variar a posição das mãos (palmas para frente, para trás e para baixo).
- Variar a posição das pernas (unidas, afastadas, flexionadas, uma estendida/outra flexionada).
- Variar a posição dos pés (estendidos e flexionados).

## Aspectos a considerar durante a tarefa

- **Sempre começar os exercícios com impulso da borda, seguido de deslize.**
- Manter o corpo o mais alinhado possível.
- Deslizar o máximo possível até parar. Manter o corpo parado por alguns segundos.
- Fazer de 2 a 4 repetições de cada exercício. Marcar a distância percorrida.
- **Durante as sessões, sempre começar os exercícios/séries em *streamline*. O mesmo se aplica às viradas!**

## PERNADA SUBAQUÁTICA: SEQUÊNCIA PEDAGÓGICA

A **pernada subaquática**, também chamada de 5º nado ou golfinhada rápida, é um fundamento cada vez mais utilizado na natação. É equivalente à pernada do nado borboleta, ou golfinhada, porém executada com maior velocidade, concentrando os movimentos do quadril para os pés (e vice-versa), com os braços, cabeça e tronco alinhados na posição *streamline*.

É muito comum observarmos os alunos, principalmente os mais jovens fazerem a pernada do nado crawl no trajeto subaquático. No entanto, deve ser destacado pelo profissional da natação que o movimento correto é a golfinhada rápida com as duas pernas juntas e não um movimento alternado.

### Proposta de exercícios fora d'água:

1. De pé, agachar e saltar para cima.
2. De pé, pernas unidas, saltar para cima e fazer um chute para frente.
3. De pé, pernas unidas, fazer vários saltos para frente com grande amplitude.
4. De pé, pernas unidas, fazer vários saltos para frente com pouca amplitude e em velocidade.

### Proposta de exercícios dentro d'água:

1. De pé, agachar e saltar para cima, na vertical.
2. Saltar para cima, na vertical, fazendo golfinhadas verticais.
3. Golfinhadas verticais (piscina funda) com os braços na superfície.
4. Golfinhadas verticais (piscina funda) com as mãos na nuca.
5. Golfinhadas verticais (piscina funda) em *streamline*.
6. Impulso + Deslize + Golfinhadas = nado ondulatório submerso.

### Dicas (variantes possíveis)

- Variar a posição dos braços: ao lado do corpo e em *streamline*.
- Executar em várias posições (ventral, dorsal, lateral), profundidades.
- Executar com variantes de velocidade: lento, rápido, muito rápido, lento-muito rápido...
- Exercícios de 3 a 6 também podem ser realizados com o uso de barbatanas.

### Aspectos a considerar durante a tarefa

- Os fundamentos básicos: impulso e deslize já devem ter sido desenvolvidos na iniciação.
- Concentrar os movimentos do quadril para os pés.

## RECOMENDAÇÕES DE CONDUTA DO PROFISSIONAL DE NATAÇÃO DE EXCELÊNCIA

A característica principal do **aperfeiçoamento** é a melhora da técnica dos nados. É de suma importância que o profissional que atua nesta fase/etapa conheça as características dos movimentos que compõem as habilidades básicas fundamentais de cada nado para o pleno desenvolvimento motor do aluno/nadador.

Também é fundamental saber que o aluno aprende de modo visual, auditivo, tátil e/ou proprioceptivo, ou seja, vendo, ouvindo, sentindo e/ou fazendo. Tendo isso em mente, o profissional de natação terá mais condições de entender e atender às dificuldades e necessidades do aluno.

### Aspectos a considerar

- Conhecer profundamente a técnica de cada nado.
- Estar atento ao desenvolvimento das habilidades motoras aquáticas gerais e específicas de cada nado.
- Elaborar uma lista de exercícios para cada fundamento de cada nado.
- **Ser perfeccionista!** Ter muito cuidado quando demonstrar algum movimento! Os alunos aprendem muito mais com o que o Professor faz do que com o que fala! Treine cada movimento na frente do espelho antes de demonstrar para os alunos.
- Observar como cada aluno aprende: visual, auditivo, tátil, proprioceptivo. Prestar atenção somente aos nadadores, esquecendo quem está a sua volta.
- **Incentivar e motivar sempre!**
- Quando observar que o exercício está sendo executado de maneira incorreta, parar, corrigir e orientar para recomeçar!

### Aspectos a considerar na elaboração do programa de aperfeiçoamento

- Elaborar exercícios educativos e corretivos que desenvolvam as habilidades motoras gerais e específicas de cada nado.
- Elaborar exercícios que estimulem a coordenação/sincronização, aumentando, gradativamente, o grau de dificuldade do exercício.
- Elaborar uma lista de exercícios para cada fundamento de cada nado.
- Elaborar até 4 (quatro) exercícios do nado que está sendo aperfeiçoado. Evidentemente, não se trabalha com todos os fundamentos de todos os nados em uma única aula. Exemplo: Borboleta: 1 exercício de Perna, 1 exercício de Braço e 2 exercícios de coordenação/sincronização.
- Executar, no máximo, 4 (quatro) repetições de cada exercício (para manter o nível de concentração e motivação).
- Antes e após os exercícios, fazer o nado completo. Orientar para manter a atenção nos pontos mais importantes dos exercícios trabalhados. Por exemplo: Streamline - mãos sobrepostas, braços apertando as orelhas, corpo bem estendido!
- Não ter pressa! Cada aluno possui característica própria. Uns aprendem mais depressa que outros.

Para que o aluno vá assumindo e ganhando autonomia, é importante orientá-lo para, com especial cuidado aos seguintes aspectos:

- Prestar atenção quando o professor/técnico estiver explicando ou demonstrando um exercício, ou fazendo alguma correção, se o aluno não prestar atenção não vai conseguir realizar o exercício proposto de forma correta.

- Perguntar, quando não entender alguma orientação, incentivar o aluno a perguntar quando não entender uma instrução! Se o aluno não entender não vai aprender!
- Manter a posição *streamline*. Sempre!
- Executar, sempre, a pernada subaquática!
- Executar todos os movimentos com atenção e empenho! Realizar o exercício seguindo as instruções.

## CONCLUSÃO

O profissional que trabalha na fase/etapa de **aperfeiçoamento** deve utilizar as estratégias pedagógicas apropriadas para cada nível e faixa etária, de acordo com o planejamento prévio das atividades de cada nado a ser desenvolvido, de forma a estimular o máximo de vivências aquáticas, visando a evolução do aluno/nadador.

## REFERÊNCIAS

- Ferreira, A. B. (1986). *Novo dicionário da língua portuguesa*. (2ª ed.). Nova Fronteira.
- Freitas, M. R. (1999). *Aperfeiçoamento em Natação – Estrutura e Organização: como planejar, organizar e montar um programa de aperfeiçoamento*. Editado pelo autor.
- Freitas, M. R. (2022). Aperfeiçoamento em Natação: streamlined position + nado ondulatório submerso. En T. A. Costa e Silva (Ed.), *Vivências e práticas aquáticas: natação, atividades aquáticas e hidroginástica*, (pp.16-20). Supimpa.
- Freitas, M. R. (2022). *Natação: aprendizagem motora aplicada* (1ª ed.). Supimpa.