

Natação



Trabalho elaborado por:

- Francisco Nogueira, nº7, 8ªA

Índice

Conteúdo

Introdução	3
Afinal, o que é Natação?	4
Como surgiu a natação?	5
Natação Pura Desportiva.....	7
Polo-aquático.....	7
Saltos para a água.....	8
Natação Sincronizada.....	8
Fundamentos técnicos:	9
Na técnica de <i>Crawl</i> devemos:.....	9
Na técnica de costas, devemos:	9
Na técnica de bruços, devemos:	10
Conclusão:.....	11

Introdução

Neste trabalho vou falar sobre um desporto muito conhecido, cujo seu nome é Natação, no âmbito da disciplina de Educação Física. Ao longo do trabalho irei referir alguns modos de nadar, tais como, crawl, bruços, costas, entre outros.

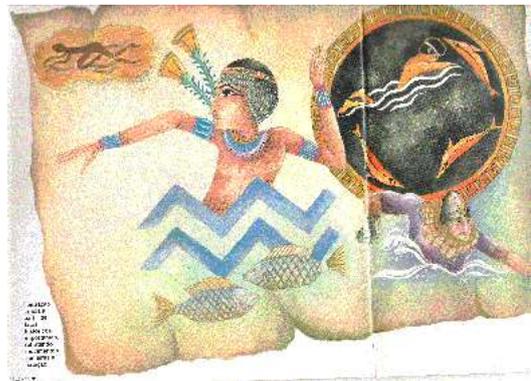


Afinal, o que é Natação?

Natação é a capacidade do homem e de outros animais de se deslocarem através de movimentos efectuados no meio líquido (habitualmente água), geralmente sem ajuda artificial. É considerada um dos melhores exercícios físicos existentes por movimentar praticamente todos os músculos e articulações do corpo, logo beneficia-nos a nível de saúde.

Como surgiu a natação?

As origens da natação remontam para lá de 6000 anos antes da civilização Egípcia. Os Egípcios nadavam nas águas dos rios e a arte de nadar era importante na educação pública. Na Grécia Antiga, quem não soubesse escrever e nadar era considerado analfabeto.



Mais tarde, François Rabelais (1494-1553), filósofo, médico e escritor francês, recomendava a prática da natação para as crianças, na sua obra Gargântua. No século XVIII, a natação é regulamentada por Luís XVI (1754-1793), rei de França, e sofre um enorme desenvolvimento, sendo rápida a sua divulgação por toda a Europa.

Apesar de podermos situar o nascimento da natação em Inglaterra, por volta de 1837, foi em Sydney, na Austrália, que se organizou um dos primeiros campeonatos da natação moderna. Em 1869, é fundada em Inglaterra a Amateur Swimming Association. Entre 1850 a 1900, os nadados de competição evoluíram do estilo bruços para crawl. O estilo de costas seguiu a mesma evolução.

Nos Jogos Olímpicos de Atenas, em 1896, a natação fez parte do calendário olímpico. O sector feminino, só a partir de 1912, fez parte dos Jogos Olímpicos de Estocolmo, na Suécia.

Em 1908, é criada em Londres a Federação Internacional de Natação Amadora e com ela a separação da natação dos saltos e do waterpolo, aprovando a seguinte subdivisão: natação (estilos) – bruços, costas e livre; saltos; waterpolo. Em 1926, o nadador Rademacher surgiu com um movimento dos braços por cima da água a fim de diminuir a resistência ao avanço do corpo, a que se chamou bruços-mariposa. Em 1953, o estilo mariposa é separado do estilo de bruços e foram reconhecidos os quatro estilos actuais.

Segundo alguns documentos históricos, antes da época dos grandes descobrimentos, os Portugueses já erma bons nadadores. No entanto, só em 1759, é que Ribeiro Sanches incluía no currículo escolar a natação, nas suas cartas sobre Educação da Mocidade. Em 1823, Francisco de Melo Franco publicou um trabalho, em Lisboa, sobre os “Ditames teóricos e práticos para conservar a saúde e prolongar a vida”, com a indicação da natação como um dos exercícios activos. Em 1842, António Feliciano Castilho (1800-1875, poeta) fez o elogio à natação, chegando a propor uma escola de natação. Também Ramalho Ortigão (1836-1915, escritor) fez referências à natação na Obra *Praias de Portugal*, sugerindo a criação de uma escola de natação feminina.

Em Portugal, na década de 1920, havia dois organismos, a Liga Portuguesa dos Amadores de Natação e a Federação Portuguesa de Natação, que organizavam as competições. No dia 19 de Agosto de 1930, 14 clubes reunidos chegaram a um entendimento para fundar a Federação Portuguesa de Natação (FPN).

Natação Pura Desportiva

A natação pura, também conhecida por natação desportiva, é a prática da natação de competição em piscina, envolvendo os quatro tipos de estilo: crawl (fig.1); costas (fig.2); bruços (fig.3); mariposa (fig.4). É uma modalidade desportiva individual em que o cronómetro é o juiz incontestável.



Figura 1 - Crawl



Figura 2 - Costas



Figura 3 - Bruços



Figura 4 - Mariposa

Polo-aquático

O polo-aquático é um desporto colectivo, para ambos os sexos, praticado por duas equipas, com 7 jogadores (1 guarda-redes) e seis suplentes na piscina, cada uma.



Figura 5 – Polo-aquático

Saltos para a água

As competições são para ambos os sexos, individuais e pares (saltos sincronizados).

Prova de trampolim (3m) e prova de prancha (10m). O mergulhador tem de realizar uma série de saltos. Os juízes dão uma pontuação para cada um dos 10; as marcas mais elevadas e inferiores são retiradas e faz-se a soma das intermédias. O total é multiplicado por um determinado número, em função do grau de dificuldade do salto.



Figura 5 – Prova de trampolim

Natação Sincronizada

Esta modalidade é formada por movimentos idênticos aos do *ballet* com acompanhamento musical. As competições são para o sexo feminino, pares e por grupos (fig.6).

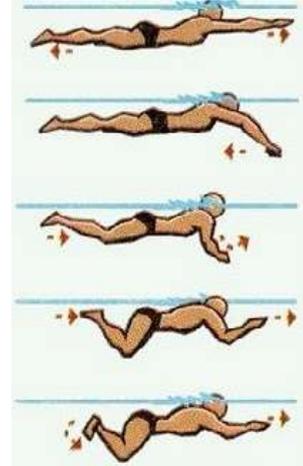


Figura 6

Fundamentos técnicos:

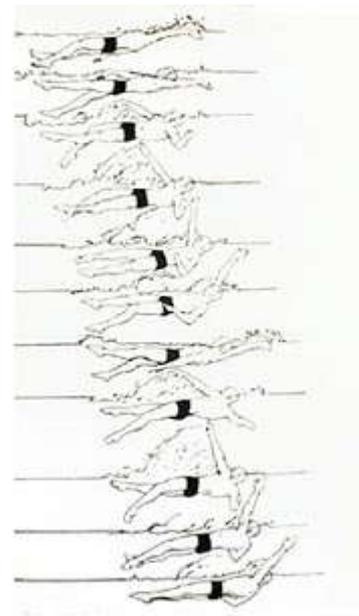
Na técnica de *Crawl* devemos:

- Fazer a entrada da mão direita na água, no prolongamento do ombro, o mais longe possível, e o braço esquerdo inicia a puxada, com a palma da mão voltada para trás;
- Iniciar o agarre do braço direito, enquanto o esquerdo termina a puxada;
- Iniciar a puxada com o braço direito e a cabeça roda juntamente com os ombros, para respirar;
- No momento da respiração, terminar a braçada com o braço direito, enquanto o braço esquerdo dá início ao agarre;
- Manter a elevação do cotovelo, até à entrada da mão na água, com a cabeça submersa, para um novo ciclo de braçada.



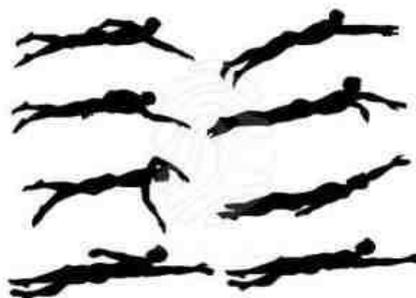
Na técnica de costas, devemos:

- Penetrar o braço esquerdo na água, no prolongamento do ombro, pelo dedo mínimo e com o braço em extensão completa;
- Iniciar o agarre com o braço esquerdo em profundidade;
- Iniciar a tracção, cotovelo flectido, e rotação do braço direito;
- Finalizar a tracção, braço em completa extensão e com a palma da mão virada para baixo, saindo junto à coxa;
- Fazer a entrada do braço direito na água, saída do braço esquerdo em completa extensão.



Na técnica de braços, devemos:

- Colocar o corpo em equilíbrio horizontal, mãos ligeiramente oblíquas e afastadas para fora;
- Iniciar a expiração; as mãos dirigem-se para o interior - fase mais propulsiva. Os braços devem estar flectidos, cotovelos elevados sem ultrapassar a linha de ombros;
- Finalizar a inspiração;
- Fazer a recuperação dos braços e pernas;
- Ter os pés em flexão dorsal durante a fase propulsiva, dirigindo o movimento da pernada para baixo;
- Iniciar a fase propulsiva das pernas com a extensão total dos braços à frente;
- Iniciar o agarre com os braços. Os joelhos devem estar mais juntos que os calcanhares.



Conclusão:

Depois de ter realizado este trabalho, posso concluir que fiquei mais esclarecido relativamente a este desporto. A natação é um desporto com vários estilos aos quais podemos usufruir. Aconselho todos a praticarem este desporto, pois para além de ser bastante divertido possui diversos benefícios para a saúde.

Bibliografia/Webgrafia

Para a realização deste trabalho necessitei do apoio do(s) livro(s):

- ⊗ Costa J. (2010). Educação Física, 7º,8º e 9º ano, Jogo Limpo. Porto Editora. Porto.

Também foi necessário recorrer aos seguintes sites:

- ⊗ [On-Line – 30.Maio.2011]: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Nata%C3%A7%C3%A3o>;
- ⊗ Arêdes S . [On-Line – 30.Maio.2011]:
http://profsandroaredes.blogspot.com/2010_10_01_archive.html;
- ⊗ [On-Line – 30.Maio.2011]: <http://www.prof2000.pt/users/ducas/natacao.htm>;
- ⊗ Bijóias M. [On-Line – 30.Maio.2011]:
<http://www.ruadireita.com/desporto/info/os-beneficios-da-natacao/>.