



***Special Olympics***

**Guias de treinamento**  
Bem-Vindo ao Special Olympics Esportes  
Aquáticos



### Reconhecimentos

A Special Olympics deseja agradecer os profissionais, voluntários, técnicos e atletas que ajudaram na produção do *Guia de Treinamento de Esportes Aquáticos*. Eles ajudaram a cumprir a missão da Special Olympics: fornecer treinamento de esportes ao longo do ano e competição atlética em uma variedade de esportes de tipo Olímpico para pessoas de 8 anos de idade e mais velhas com incapacidades intelectuais, dando a elas oportunidades constantes de desenvolver aptidão física, demonstrar coragem, experimentar alegria e participar de compartilhamento de presentes e amizade com suas famílias, outros atletas da Special Olympics e com a comunidade.

Suas idéias e comentários são bem vindos para a Special Olympics para futuras revisões deste guia. Nos desculpamos se, por alguma razão, um reconhecimento foi inadvertidamente omitido.

### Autores Contribuintes

Jenny Bombardieri, Special Olympics Austrália  
Venisha Bowler, Special Olympics, Inc.  
Floyd Croxton, Special Olympics, Inc., atleta  
Wanda S. Durden, Special Olympics, Inc.  
Jan Hull, Special Olympics Oregon  
Gordon Quinton, Special Olympics Grã-Bretanha  
Dave Lenox, Special Olympics, Inc.  
Shirley-Anne Milgate, Special Olympics Austrália  
Ellena Morris, Special Olympics Austrália  
Cindy Proell, Special Olympics Minnesota  
Kellie Walls, Special Olympics, Inc.

### Agradecimentos Especiais às pessoas a seguir por toda sua ajuda e apoio

#### Estrelando os Atletas

Moira Brown, Special Olympics Irlanda, Mensageira Global  
Kester Edwards, Special Olympics, Inc., ex- Membro da Diretoria Special Olympics, ex- atleta da Special Olympics Trinidad - Tobago, Mensageiro Global  
Marina Frohlich, Special Olympics Malásia, Mensageira Global  
Dina Galal, Special Olympics Egito, Mensageira Global  
Paul Marretti, Special Olympics Virgínia, Mensageiro Global  
Florence Nabayinda, Special Olympics Uganda, Mensageira Global  
Victor Saavedra, Special Olympics Chile, Mensageiro Global  
Yung Ying, Special Olympics China, Mensageiro Global  
Special Olympics Texas, anfitriã da filmagem em vídeo  
Sydney Brooksby  
Universidade do Texas A & M

Centro de Recreação Estudantil, local de filmagem  
Equipe do Centro de Recreação e alunos voluntários



### Os Benefícios dos Esportes Aquáticos

A natação é um dos esportes mais populares do mundo. Diferente de outros esportes, a natação é uma habilidade para toda a vida, que é ensinada para, primeiro, garantir segurança e, segundo, para fins esportivos e competitivos. Este guia de treinamento irá auxiliar o técnico a ensinar habilidades e estratégia que permitirão ao atleta Special Olympics tornar-se um nadador e competidor de sucesso.

Este Guia de Treinamento de Esportes Aquáticos pode ser melhor utilizado para ensinar técnica de esportes aquáticos; desenvolver a coordenação do atleta, boa forma física e senso de conquista; e promover os esportes aquáticos como uma habilidade esportiva e de boa forma para toda a vida. A Special Olympics continuamente enfatiza o bem-estar do atleta bem como a imparcialidade da competição. Este guia oferece sugestões sobre como progredir através dos quatro estilos competitivos e o evento de medley individual; como ordenar um programa de treinamento básico para máxima eficiência; como projetar um programa de treinamento para obter um nível avançado de forma física para cada atleta; e estimular os atletas a terem uma atitude de sucesso através de conquista pessoal.

A melhor forma de fazer os atletas se interessarem por esportes aquáticos é colocá-los na piscina. Este guia é organizado para instruir os técnicos a desenvolver o nadador não-habilitado ou pouco habilitado de observador para competidor. Habilidades são apresentadas em uma ordem que garante ao atleta resultados imediatos e tangíveis. Habilidades progredem conforme o interesse do atleta cresce para os que requerem maior atenção aos detalhes. Entretanto, o técnico deve sempre ensinar e orientar as habilidades que melhor suprem as necessidades individuais.

### Eventos de Natação

As distâncias oficiais para todos os eventos da Special Olympics serão conduzidas em uma piscina metrada. Competições locais podem ser conduzidas ao longo de qualquer distância. Entretanto, tempos oficiais de piscinas metradas serão cedidos como prioridade para competição internacional em qualquer distância. Eventos de natação vão de eventos de 25-metros a 1500- metros em nado livres, nado costas, nado peito e borboleta. A Special Olympics também oferece eventos de natação para atletas com nível de baixa habilidade.

#### Eventos Oferecendo Inclusão Significativa para Atletas no Nível de Baixa Habilidade

- 25- Metros Nado Livre
- 25- Metros Nao Costas
- 25- Metros Nado Peito
- 25- Metros Borboleta
- 15- Metros Caminhada
- 15- Metros Corrida de Flutuação
- 25- Metros Corrida de Flutuação
- 10- Metros Natação Assistida
- 15- Metros Natação Não-Assistida

A Special Olympics também oferece revezamentos Unified Sports<sup>®</sup> em nosso programa de esportes aquáticos. A Unified Sports une atletas com ou sem deficiências intelectuais para competirem como colegas de equipe.





## **Planejando uma Temporada de Treinamento e Competição de Esportes Aquáticos**

### **Metas e objetivos**

- Determinação de Meta Individual e Formato de Avaliação
- Cartão de Determinação de Meta Individual e de Avaliação
- Avaliando a lista de verificação de metas

### **Planejando uma Temporada de Treinamento e Competição de Esportes Aquáticos**

- Planejamento e Preparação Pré-temporada
- Confirmação de programação de treino

### **Componentes Essenciais do Planejamento de uma Sessão de Treinamento de Esportes Aquáticos**

- Padrões de uma Sessão de Treinamento
  - Organizando Instruções em Terra
  - Organizando Instruções na Água
  - Organizando a Equipe para Exercício Estático em Terra em água rasa
  - Organizando a Equipe para Exercícios de Fluídos
  - Natação em Círculo
- Dicas para Organizar uma Boa Sessão de Treinamento
- Princípios de sessões de treinamento eficientes
- Dicas para condução de sessões de treinamento de sucesso
- Diretrizes de Segurança para Sessão de Treinamento
  - Segurança Elétrica
  - Socorros e Resgates
- Dicas para condução de sessões de treinamento seguras
- Competições para Treino de Esporte Aquáticos
- Amostra de Estrutura de Programa
  - Período de Treinamento
  - Instalações
  - Tempos de Grupo/Sessão
  - Gerenciamento

### **Selecionando os membros da equipe**

- Agrupamento por habilidade e idade
- Criando Envolvimento Significativo na Special Olympics Unified Sports®

### **Registro de desempenho diário**

### **Trajes de Esportes Aquáticos**

### **Equipamentos de Esportes Aquáticos**

### **Lista Geral de Equipamentos de Esportes Aquáticos Imediata**



### Gols

Metas realistas, mas desafiadoras, para cada atleta são importantes para a sua motivação tanto em treinamento quanto em competição. As metas estabelecem e conduzem a ação dos planos de treinamento e de competição. A confiança esportiva do atleta ajuda a tornar sua participação divertida e é crítica para sua motivação. Por favor, veja os **Princípios de treinamento** para informações adicionais e exercícios na definição de metas.

#### Definição de metas

Definir metas é um esforço em conjunto entre o atleta e o técnico. A seguir estão as linhas principais da definição de metas.

1. Estruturadas em curto, médio e longo prazo
2. Transformam sementes em sucesso
3. Devem ser aceitas pelo atleta
4. Variam em dificuldade — facilmente alcançáveis a desafiadoras
5. Devem ser mensuráveis

#### Metas de longo prazo

O atleta irá adquirir habilidades básicas de natação, comportamento social adequado e conhecimento funcional das regras necessárias para participar com sucesso das competições de esportes aquáticos.

#### Vantagens

- Aumenta o nível de aptidão física do atleta.
- Ensina auto-disciplina
- Ensina ao atleta habilidades esportivas que são essenciais em inúmeras outras atividades
- Fornece ao atleta meios de auto-expressão e interação social

#### Cartão de Determinação de Meta Individual e de Avaliação

O cartão é usado para planejar o treinamento individual do atleta e manter um registro de metas alcançadas e prazos para conquista.

#### Pontos de Treinamento

- Mantenha o Cartão de Avaliação do atleta com seu Cartão de Determinação de Meta Individual e de Avaliação — este se torna o plano de treinamento individual do atleta até sua promoção nas equipes.



## **Cartão de Determinação de Meta Individual e de Avaliação**

**Nome do Atleta**

**Data de Nascimento**

**Informações**

**Data de Início**

**Data**

**Gols**

**Avaliação**

**Data**

**Gols**

**Avaliação**

**Data**

**Gols**

**Avaliação**

**Data**

**Gols**



**Avaliação**

**Data**

**Gols**

**Avaliação**

**Data**

**Gols**

**Avaliação**

**Data**

**Gols**

**Avaliação**

**Data**

**Gols**

**Avaliação**

**Data**

**Gols**

**Avaliação**





---

**Data**

**Gols**

**Avaliação**

**Data**

**Gols**

**Avaliação**



## Amostra de Cartão de Determinação de Meta Individual e Avaliação

### Nome do Atleta

Kate Brown

### Data de Nascimento

5/9/1995

### Informações

Tendência a infecções auditivas

### Data de Início

Jan 2003

### Data

1/2003

### Gols

Mostra confiança na água

### Avaliação

Capaz de submergir em água rasa — olhos fechados — sem resp

### Data

2/2003

### Gols

Capaz de abrir os olhos sob a água — fa

### Avaliação

Flutua de costas com ajuda, olhos fechados na submersão — exi

### Data

3/2003

### Gols

Flutuação frontal — olhos abertos sob a

### Avaliação

Flutuação frontal com assistência — Olhos Abertos sob a água —

### Data

4/2003



**Gols**

Flutua independentemente — impulsiona

**Avaliação**

**Data**

**Gols**

**Avaliação**

**Data**

**Gols**

**Avaliação**

**Data**

**Gols**

**Avaliação**

**Exemplo**



---

## **Avaliando a lista de verificação de metas**

1. Escreva um estatuto de metas.
2. A meta vai suficientemente de encontro às necessidades do atleta?
3. A meta foi determinada positivamente? Se não, reescreva.
4. A meta está sob o controle do atleta e é focada nos seus objetivos e de mais ninguém?
5. A meta é uma meta e não um resultado?
6. A meta é importante o suficiente para o atleta que ele / ela vai querer trabalhar para alcançá-la? Tem o tempo e a energia para fazê-lo?
7. Como esta meta fará a vida do atleta diferente?
8. Que barreiras o atleta pode encontrar trabalhando para alcançar esta meta?
9. O que o atleta precisa aprender a fazer?
10. Que riscos o atleta precisa correr?



## **Planejando uma Temporada de Treinamento e Competição de Esportes Aquáticos**

### **Planejamento e Preparação Pré-Temporada**

O técnico de esportes aquáticos precisa se preparar para a temporada vindoura. A lista abaixo oferece algumas sugestões para começar.

1. Melhorar o conhecimento de esportes aquáticos e habilidades de treinamento participando de sessões de treinamento e clínica.
2. Localizar uma instalação (comunidade, escola, hotel, clube) com equipamento adequado para sessão de treino.
3. Recrutar assistentes voluntários de programas locais de natação ou mergulho. Treinar estes assistentes nas técnicas para garantir segurança dos atletas durante as sessões de treinamento.
4. Recrutar voluntários para transportar os atletas para os treinos e competições e trazê-los de volta.
5. Garantir que todos os futuros atletas de esportes aquáticos façam um exame físico completo antes do primeiro treino. Também certifique-se de obter liberações de parentes e médicos.
6. Estabeleça metas e trace um plano de treinamento de oito semanas tal como o fornecido neste guia.
7. Tente programar um mínimo de duas sessões de treinamento por semana.
8. Planeje uma minicompetição para seus atletas na metade da temporada de treinamento.



### Confirmação de programação de treino

Após seu local ser determinado e avaliado, você agora está pronto para confirmar suas programações de treinamento e competição. É importante publicar programações de treinamento e competição para enviar aos grupos interessados listados abaixo. Isto pode ajudar a criar conscientização da comunidade em relação ao seu Programa de Esportes Aquáticos da Special Olympics.

- Representantes de locais de treino
- Programa Local da Special Olympics
- Técnicos voluntários
- Atletas
- Famílias
- Mídia
- Membros da equipe de gerenciamento
- Oficiais

A programação de treinamento e competição não se restringe às áreas listadas abaixo.

- Datas
- Horários de início e fim
- Locais de inscrição / encontro
- Telefone de contato do local de treino
- Telefone de contato dos técnicos



### Componentes Essenciais do Planejamento de uma Sessão de Treinamento de Esportes Aquáticos

Cada sessão de treinamento precisa conter os mesmos elementos essenciais. O montante de tempo gasto em cada elemento dependerá do objetivo da sessão de treinamento, do período da temporada em que a sessão está e da quantidade de tempo disponível para uma sessão em particular. Os seguintes elementos devem ser incluídos no treinamento programa de treinamento diário do atleta. Para informações mais aprofundadas e orientação sobre estes elementos, consulte suas seções específicas neste guia.

- **O Aquecimento:** 25-30 minutos
- **Exercício para um Evento Específico:** 15-20 minutos
- **Exercício de Condicionamento ou Forma Física:** 15-20 minutos
- **O Relaxamento:** 15-20 minutos

A etapa final no planejamento de uma sessão de treinamento é escolher o que o atleta irá realmente fazer. Lembre-se de que, ao criar uma sessão de treinamento que inclua os componentes essenciais, a progressão permite uma construção gradual da atividade física.

- Fácil a Difícil
- Devagar a Rápido
- Conhecido a Desconhecido
- Geral a Específico
- Começo ao Fim

Ao organizar a equipe para experiências eficazes de ensino e aprendizagem, o técnico deve sempre organizar a sessão para que:

- A segurança do atleta esteja assegurada.
- Todos possam ouvir as instruções.
- Todos possam ver a demonstração.
- Todos possam ter a oportunidade de treino máximo.
- Todos tenham a oportunidade de serem checados regularmente para melhoria da habilidade.

O fator mais importante é providenciar a segurança do atleta. Todos os esforços devem ser feitos para evitar a ocorrência de um acidente. Um salva-vidas certificado deve estar em serviço durante todas as atividades aquáticas. Regras, tais como não correr, não afundar, não brincar de cavalinho e não mergulhar na água rasa, devem ser explicadas e reforçadas. Possíveis perigos devem ser apontados. Todos os atletas devem ser contados no início de um período, em intervalos regulares durante o período e no final do treinamento. Técnicos devem permanecer na área da piscina até que o treinamento termine e todos os nadadores tenham sido contados e deixado a área. Um salva-vidas deve estar posicionado para observar a segurança dos nadadores a todo o momento. O técnico precisa estar ciente de quaisquer condições médicas especiais, tais como convulsões.



Os procedimentos utilizados para aprendizado e prática de habilidades na água são determinados pela habilidade a ser aprendida, o nível de habilidade dos nadadores, o tamanho e formato da instalação, a extensão de áreas de água rasa e água profunda disponíveis para treino e o número, tamanhos e idades dos atletas. A seguir há alguns fatores para assegurar o sucesso do aprendizado, não importa o tipo de abordagem de ensino implementada.

1. Atletas, se possível, precisam estar longe do sol, luz clara de janelas ou influências distrativas durante as demonstrações.
2. Atletas devem ser capazes de ver e ouvir as instruções durante as demonstrações e sessões de treino.
3. Atletas devem ter a oportunidade de:
  - fazer o ajuste físico e mental à água em relação à habilidade a ser aprendida;
  - Encontrar e manter uma boa posição de trabalho na água conforme determinada pela habilidade a ser aprendida; e,
  - ter máxima prática, para precisão, coordenação, velocidade e gasto de energia. Esta prática deve incluir uma análise dos movimentos de cada atleta e sugestões adequadas e oportunas para melhoria pelo técnico, técnico assistente ou colega.
4. Nadadores devem ter amplo senso de espaço para treino sem interferência de outros atletas.





### Padrões de uma Sessão de Treinamento

Padrões de organização são formações empregadas pelo técnico para fornecer aos atletas a oportunidade de desenvolver a habilidade desejada. Nas páginas seguintes há alguns padrões comuns de organização. Técnicos precisam tornar-se mais plenamente familiarizados com todos eles. Eles incluem formações para discussões, demonstrações, exercícios em que os atletas permanecem em um local (exercícios estáticos) e exercícios em que os atletas se movem de um ponto a outro (exercícios fluidos).

Técnicos devem lutar constantemente para providenciar máxima oportunidade para prática da habilidade para todos os atletas durante o período de cada aula. A falha da parte do técnico em manter os atletas ativamente envolvidos pode fazer os atletas inativos ficarem resfriados, entediados e inquietos, o que pode causar interrupção e perda de controle.

#### Organizando Instrução em Terra

##### Formação

Semi-círculo de uma ou mais linhas (Os mesmos requisitos se aplicam para instruções na água)

##### Uso

Ao falar para o grupo

##### Fatores Importantes

1. O sol precisa estar atrás dos nadadores ou mergulhadores
2. Vire-se contra o sol e outras influências distrativas
3. Vento vindo por detrás do técnico ajudará a conduzir sua voz aos atletas

#### Organizando Instrução em Água

##### Formação

Formação em "L" de uma ou diversas linhas

##### Uso

Ao ficar no final ou lateral da piscina

##### Fatores Importantes

1. O técnico trabalha em um bolsão diretamente em frente aos atletas
2. Se falando contra o vento, o técnico precisa falar em direção à água para permitir que o som seja carregado ao longo da água
3. Atletas precisam estar próximos a e suficientemente altos acima para olhar para o técnico e/ou demonstrador

##### Formação

Linha Única

##### Uso

Ao trabalhar a partir de uma pista única ou da lateral da piscina ou deque quando o grupo for pequeno. Fatores Importantes: Igual à Formação em "L"



### **Formação**

Linhas múltiplas

### **Uso**

Ao trabalhar a partir de uma pista única ou da lateral da piscina quando o grupo for grande

### **Fatores Importantes**

1. Um grupo se senta, o próximo grupo se ajoelha, e o terceiro grupo fica em pé
2. Igual à Formação em "L"

## **Organizando Equipe para Exercício Estático em Terra ou em Água Rasa**

### **Formação**

Linha Única

### **Uso**

Quando a área é longa e estreita e o grupo é pequeno, seja em terra ou na água

### **Fatores Importantes**

1. Os atletas estão separados o suficiente para não interferirem entre si
2. O técnico deve ficar em pé na frente de ou em qualquer ponta da linha

### **Formação**

Linhas paralelas

### **Uso**

Quando a área é longa e estreita e o grupo é grande

### **Fatores Importantes**

1. Especialmente eficaz quando os atletas trabalham como parceiros
2. A posição do técnico pode variar como na formação de linha única

### **Formação**

Linhas múltiplas

### **Uso**

Quando a área é curta e ampla e o grupo é grande

### **Fatores Importantes**

1. Os atletas estão separados o suficiente para não interferirem entre si
2. O técnico deve ser visto por todos os nadadores e vice versa

### **Formação**



Círculo

### Uso

Quando a área é curta e ampla e o grupo é grande

### Fatores Importantes

1. É difícil observar todos os atletas ao mesmo tempo com esta formação
2. O técnico deve estar certo de que todos os nadadores são capazes de verem as demonstrações
3. O técnico pode ter um observador fora do círculo para a segurança dos atletas

### Organizando a Equipe para Exercícios Fluidos

Formações de exercícios fluidos são usadas para melhorar a eficiência da habilidade e a resistência física dos atletas bem como para avaliá-los. Estes exercícios devem ser variados para suprir as necessidades dos atletas e do técnico. Os fatores a seguir devem ser considerados quando estas formações de exercícios são usadas: o nível de proficiência da habilidade dos atletas, sua condição física, a distância a ser alcançada para cada nadada, o nível de intensidade de cada nadada e a frequência e o comprimento de períodos de descanso entre nadadas. Atletas devem estar confortavelmente cansados mas não fisicamente exaustos ao final da sessão de treinamento.

### Formação

Onda

### Uso

- Dividir um grupo grande em unidades menores para providenciar máxima supervisão no treino
- Permitir que o técnico observe menos nadadores de uma vez a fim de fazer comentários para melhoria da habilidade

### Fatores Importantes

1. O grupo é dividido em grupos menores conhecidos como No. 1, No. 2 e assim por diante
2. O técnico diz a cada grupo o que fazer e como fazê-lo. Exemplo: "Nado Livre No. 1, pronto, nade"
3. Cada grupo nada como uma unidade ao comando adequado
4. Cada grupo nada até um ponto atribuído e pára

A formação de onda é uma das mais comumente usadas de todas as formações de exercícios fluidos. Consequentemente, o técnico deve tornar-se habilitado em organizar uma equipe rapidamente. A seguir há alguns dos principais fatores a serem considerados.

### Dicas de treinamento

- Para exercícios fluidos e estáticos em terra firme ou em água rasa, faça os atletas se alinharem em uma linha reta. Faça-os contarem, de acordo com o número de grupos desejado, começando pelo fim. Faça os atletas voltarem suas cabeças para a direção



da contagem para que o próximo atleta possa ouvir claramente o número que está sendo chamado.

- Dependendo do número de filas a serem formadas, faça os N<sup>os</sup> 1 manterem suas posições, os N<sup>os</sup> 2 andarem dois passos para trás, N<sup>os</sup> 3 andarem dois passos para trás, etc.
- Para exercícios fluidos e estáticos em água rasa, coloque os atletas mais altos próximos à água mais profunda e os atletas mais baixos próximos da água mais rasa. Um marcador de raia também pode ser usado para dividir água profunda de água rasa se houver um nadador mais fraco no grupo.
- Com paciência, perseverança e uso de humor por parte do técnico, o atleta pode rapidamente aprender a mover-se somente com o comando adequado, a parar e a permanecer no local designado.

### **Formação**

Balançada

### **Uso**

Quando é necessário observar os atletas individualmente e para avaliação final de muitas habilidades

### **Fatores Importantes**

1. O grupo permanece em uma linha única
2. Sinalize ao primeiro atleta para começar a nadar. Se dois técnicos estiverem disponíveis, inicie cada final da fila simultaneamente
3. O próximo atleta da fila começa quando o nadador à frente chegar ao local designado pelo técnico
4. O técnico consegue seguir o progresso de cada atleta por alguns comprimentos de corpo
5. O técnico geralmente se move pelo deque a fim de ter uma melhor visão dos nadadores

### **Natação em Círculos**

Ao treinar para distâncias de mais de um tamanho da piscina ou para natação de distância em uma área fechada que seja estreita e longa. Fatores Importantes: aumenta a força e permite atenção individual do técnico

1. A área de natação é dividida em áreas menores com linhas de raias
2. Para o curso curto, divida o grupo pelo número de áreas disponível. Se possível, um grupo é atribuído para cada área por habilidades similares
3. Para o curso longo, coloque os nadadores mais rápidos à frente dos mais lentos
4. Designe o número de voltas: um comprimento ou largura da piscina a ser completado antes de parar
5. Os nadadores mantêm uma distância segura de separação



---

## **Dicas para Organizar uma Boa Sessão de Treinamento**

1. Tire o melhor proveito da piscina.
2. Organize estações por habilidade. Codifique por cor grupos de habilidades (ex: Verde – Iniciante; Azul - Novato, etc.). Ninguém deve ficar por perto enquanto você organiza as coisas. Mantenha todos ocupados.
3. Mantenha os atletas informados sobre mudanças de programa ou atividades.
4. Apresente os atletas uns aos outros e oriente-os quanto aos ajustes instrucionais.
5. Demonstre a habilidade esportiva o quão freqüente for possível.
6. Garantir a "diversão" é fundamental. Use uma abordagem de jogo.
7. Dedique uma parte de cada sessão de treinamento à atividade em grupo.
8. Se uma atividade está indo bem, é freqüentemente útil parar a atividade enquanto o interesse é alto.
9. Se um nadador se juntar à equipe após o treinamento ter começado, avaliação de habilidade deve ser feita em água rasa.



## **Princípios de sessões de treinamento eficientes**

### **Mantenhas todos ativos**

Atletas precisam ser ouvintes ativos.

### **Crie metas claras e concisas**

A aprendizagem melhora quando os atletas sabem o que é esperado deles.

### **Dê instruções claras e concisas**

Demonstre — aumente a precisão da instrução.

### **Registre o progresso**

Você e seus atletas avaliam o progresso em conjunto.

### **Dê retornos positivos**

Enfatize e recompense as coisas que atleta está fazendo bem.

### **Providencie variedade**

Varie exercícios — evite o tédio.

### **Incentive o divertimento**

Treinamento e competição são divertidos; ajude a manter assim para você e seus atletas.

### **Crie progressões**

A aprendizagem aumenta quando a informação avança de:

- Do conhecido ao desconhecido — descobrir novas coisas com sucesso.
- Do simples ao complexo — ver que "Eu" posso fazê-lo.
- Do geral ao específico — é por isso que "Eu" estou me esforçando tanto.

### **Planeje o máximo uso dos recursos**

Use o que você tem, e improvise para os equipamentos que você não tem — pense criativamente.

### **Permita diferenças individuais**

Atletas diferentes, níveis de aprendizado diferentes, capacidades diferentes.



### Dicas para condução de sessões de treinamento de sucesso

- Determine as funções e responsabilidades dos técnicos assistentes de acordo com seu plano de treinamento.
- Quando possível, prepare todo o equipamento e posições antes dos atletas chegarem.
- Apresente e agradeça aos técnicos e atletas.
- Reveja o programa pretendido com todos. Mantenha os atletas informados sobre mudanças de programa ou atividades.
- Altere o plano de acordo com a variação climática e o ambiente de treino para adaptá-los às necessidades dos atletas.
- Mude as atividades antes dos atletas ficarem entediados e perderem o interesse.
- Mantenha os treinos e atividades curtas, assim os atletas não ficarão entediados. Mantenha todos ocupados com exercício, mesmo que seja descansar.
- Dedique o final do treino a uma atividade em grupo que possa ser desafiante e divertida, sempre dando a eles algo pra buscar.
- Se uma atividade está indo bem, é freqüentemente útil parar a atividade enquanto o interesse é alto.
- Resuma o treino e anuncie os arranjos para a próxima sessão.
- Garantir a **diversão** é fundamental.



### Diretrizes de Segurança da Sessão de Treinamento

Técnicos são uma parte importante dos programas de esportes aquáticos. Eles precisam estar bem-informados e treinados em todos os procedimentos da instalação, tais como planos de ação de emergência, preenchimento e arquivamento de relatórios de acidente e conformidade com procedimentos de acompanhamento de um incidente que possa ter ocorrido sob sua responsabilidade.

### Segurança Elétrica

Choque elétrico é um perigo muito real na operação de piscinas de natação. Conexões elétricas permanentes ou temporárias e fios utilizados com o equipamento a seguir podem entrar em contato com a água, incluindo:

1. Luzes subaquáticas
2. Filmadoras
3. Aparelhos de som
4. Dispositivos automáticos de cronometragem
5. Relógios parciais
6. Auto-falantes eletrônicos
7. Sistemas de largada
8. Limpadores de piscina
9. Muitos outros tipos de dispositivos elétricos operando em voltagens de linha nas adjacências do percurso da corrida envolvem fios alongados ao longo do deque da piscina. Estes dispositivos são conectados ao fornecimento de energia.

Em caso de choque elétrico ou eletrocução, chame o pessoal da emergência e siga o plano de ação de emergência da instalação. Desligue a fonte de energia e imediatamente verifique as vias aéreas do nadador, a respiração e circulação. Use equipamento não-condutor para remover o nadador da fonte de eletricidade de a energia não puder ser desligada.

### Socorros e Resgates

Nadadores podem correr perigo de afogamento por ferimentos na cabeça, ataque cardíaco, derrame, desmaio, estafa, convulsão ou câimbras incapacitantes, bem como outras causas.

#### Como O Técnico Pode Socorrer

Ensine aos nadadores que se eles sentirem pânico, devem tentar alcançar as linhas de raia e usar as linhas para apoio. Você pode usar os métodos de alcance, lançamento ou investida descritos abaixo para auxiliar um nadador em emergência aquática. Na maioria dos casos, ao menos uma destas medidas terá sucesso. Enquanto você tenta fazer um socorro, alguém em seu grupo deve estar preparado para chamar o pessoal da emergência imediatamente, se necessário, para atender o nadador resgatado.

#### Situação de Afogamento

Nesta situação, um nadador é incapaz de pedir ajuda ou balançar seus braços. Uma situação de perigo pode tornar-se uma situação de afogamento quando o nadador, por qualquer razão, não consegue mais manter sua flutuação. Situações de afogamento podem ser classificadas como passivas ou ativas.

#### Passiva

Em uma situação de afogamento passiva, o atleta pode estar consciente ou inconsciente. O





nadador pode repentinamente escorregar sob a água, sem tentar chamar por ajuda e pode flutuar olhando para baixo próximo à superfície da água. Uma situação de afogamento passiva pode resultar de qualquer uma das seguintes causas:

- Um ataque cardíaco ou derrame
- Um golpe acidental na cabeça por outro nadador ou objeto, tal como um kickboard
- Hiperventilação e desmaio
- Choque de água fria após imersão repentina em água fria. O atleta pode sentir uma forte vontade de ofegar. A ofegação pode fazer o nadador engolir água, o que, por sua vez, pode causar pânico e eventual sufocamento.

### Ativa

Em contraste com a situação passiva, o atleta em situação passiva está consciente. Ações podem ser violentas ou fracas, dependendo da quantidade de energia que o atleta possui. A flutuação de um atleta no afogamento ativo alternará entre neutra e negativa. Os braços do atleta podem estar estendidos para fora lateralmente, batendo para cima e para baixo na água, não permitindo progresso frontal. Ao contrário, o atleta irá se levantar e afundar alternadamente na água.

Flutuação pode ser perdida a cada vez que o atleta for para baixo da superfície. O atleta se torna menos capaz de inalar ar e tem que se esforçar muito mais para ficar na superfície. O pânico começará a surgir durante o processo, e o atleta será incapaz de pedir ajuda pois concentrará todos os seus esforços na respiração. Nadadores devem ser sustentados para que possam respirar livremente após contato inicial e durante carregamento para segurança. Em situações de perigo e afogamento, o técnico deve usar formas seguras e eficazes de resgate.

### Equipamentos

Piscinas e áreas aquáticas que são adequadamente supervisionadas geralmente possuem os equipamentos descritos ao final desta seção. O equipamento é mantido à vista na piscina ou na área de natação.

### Não Se Coloque Em Perigo

Lembre-se, você pode ajudar um nadador em apuros somente se estiver em posição segura e se você mantiver o controle da situação. Os métodos de alcance, lançamento e investida apresentados nesta seção o ajudarão a se manter seguro e no controle. Nadar para trazer um nadador em perigo para a segurança requer treinamento especial. Se um técnico que não teve treinamento de segurança abordar um nadador em perigo, ele/ela estará arriscando duas vidas. Pular na água para ajudar alguém pode parecer corajoso, mas a escolha de um dos métodos descritos abaixo é muito mais provável de resultar em um socorro bem sucedido.

### Socorros de Alcance

Alcançar com uma vara, um kickboard ou outro objeto. Segure-se firmemente no deque da piscina e alcance o atleta com qualquer objeto que ampliará seu alcance, tal como uma vara, kickboard, tubo de resgate, camisa, cinto ou toalha. Quando o atleta conseguir tocar o objeto estendido, puxe-o lenta e cuidadosamente para um local seguro.

Alcance com seu braço ou perna. Na água, use uma mão para firmar-se na escada da piscina, descarga, ou outro objeto seguro; depois, estenda sua mão livre ou uma de suas pernas para o atleta. Mantenha-se firme na borda da água. Não nade para dentro da água.

### Socorros de Lançamento

Você pode jogar uma bóia circular, bolsa inflável, tubo de resgate ou outro dispositivo para que o atleta agarre e seja puxado para um local seguro. A fim de lançar:

1. Fique em uma posição que seja segura e permita que você mantenha seu equilíbrio. Dobre seus joelhos. Pise na extremidade não-lançada da corda.



2. Mire seu lançamento para que o dispositivo caia justamente após o atleta e dentro do alcance.
3. Quando o atleta tiver agarrado o dispositivo, fale de modo tranquilizador enquanto puxa lentamente o atleta para um local seguro, inclinando o peso de seu corpo longe do atleta à medida que puxa.

### **Bóia Circular**

É feita de cortiça flutuante, paina ou espuma de borracha. A bóia deve ter de 20 a 25 metros de linha leve com um limão ou outro objeto na extremidade. Isto flutuará a linha se esta cair na água e evitará que a linha escape de baixo de seus pés quando você jogar a bóia circular. A bóia com a linha enrolada são penduradas em um local de fácil acesso para que qualquer um possa pegá-la rapidamente.

### **Suporte de Flutuamento Livre**

Bóia de resgate, kickboard, tubo de salvamento e bóia circular são exemplos de equipamentos que podem ser usados como suportes de flutuamento livre. Para usar um suporte de flutuamento livre, jogue-o para o atleta e estimule-o/a a agarrar o suporte e bater as pernas para um local seguro.

### **Socorros de Investida**

Se a água for rasa (não ultrapassar a altura da cintura), você pode entrar na água com um dispositivo de emergência ou objeto flutuante e estendê-lo ao atleta. Para este tipo de socorro, use um tubo de salvamento, bóia circular, kickboard ou pull buoy.

Você pode usar o equipamento para suporte na água e o atleta pode agarrar o outro lado do mesmo. Você pode então puxar o atleta para um local seguro, ou você pode soltar o equipamento e dizer ao atleta para começar a bater as pernas em direção a um local seguro.

Sempre mantenha o equipamento entre você e o atleta. Se o atleta entrar em pânico e o agarrar, você também pode estar em perigo. Manter o equipamento entre você e o atleta ajudará a evitar que o atleta o agarre.



## **Dicas para condução de sessões de treinamento seguras**

1. Estabeleça regras claras para comportamento em seu primeiro treino e reforce-as.
  - Mantenha as suas mãos junto a si mesmo.
  - Ouça o técnico.
  - Quando você ouvir o apito, “pare, olhe e escute.”
  - Peça ao técnico antes de deixar o deque da piscina.
2. Se for uma piscina ao ar livre, tenha um plano para evacuar atletas se houver perigo de raios.
3. Sempre delimite as áreas de natação para que os atletas não obstruam outros nadadores.
4. Certifique-se de os atletas tragam água para todos os treinos, especialmente em climas mais quentes.
5. Cheque seu kit de primeiros socorros, reponha os suprimentos quando necessário.
6. Identifique o telefone mais próximo que seja acessível durante o treino.
7. Assegure que os vestiários e/ou banheiros estejam disponíveis e limpos durante o treino.
8. Treine todos os atletas e técnicos em procedimentos de emergência.
9. Não permita que os atletas nadem usando relógios, pulseiras ou jóias, incluindo brincos.
10. Providencie exercícios de alongamento adequados após o aquecimento no início de cada treino.
11. Providencie atividades que também melhorem os níveis gerais de forma física. Atletas em forma têm menos probabilidade de se machucarem.



## **Competições para Treino de Esporte Aquáticos**

Quanto mais competimos, melhores nos tornamos. Parte do plano estratégico para esportes aquáticos da Special Olympics é trazer mais desenvolvimento esportivo nos níveis locais. A competição motiva os atletas, técnicos e toda a equipe de gerenciamento esportivo. Adicione à sua programação tantas oportunidades de competição quanto possíveis. Providenciamos algumas sugestões abaixo.

1. Organize reuniões de esportes aquáticos com Programas locais adjacentes.
2. Pergunte à equipe escolar local se os seus atletas podem competir com eles em reuniões de treino.
3. Junte-se à liga, ao clube e/ou associações de esportes aquáticos da comunidade local.
4. Crie seu próprio clube ou liga em sua comunidade.
5. Organize reuniões semanais de esportes aquáticos para a área.
6. Incorpore componentes da competição no final de toda sessão de treinamento.



## Amostra de Estrutura de Programa

### Período de Treinamento

O programa funciona de 44-46 semanas ao ano, com um intervalo de sete semanas para todos os nadadores, exceto nadadores da equipe que tenham uma competição em vista. Atletas podem escolher participar de uma ou mais sessões por semana.

### Instalações

O programa é conduzido em cinco piscinas diferentes em três instalações diferentes.

### Iniciantes

Duas sessões disponíveis para jovens e uma sessão para adultos em piscinas cobertas e aquecidas de 25-metros

Grupos de jovens têm a opção de espaço recreativo raso ou espaço de raia

### Grupos de Desenvolvimento de Estilo

Duas sessões por semana, ambas em piscinas cobertas e aquecidas de 25-metros

### Treinamento da Equipe

Três sessões por semana: duas em piscinas cobertas aquecidas de 50 metros, uma em piscina coberta de 25 metros

### Grupos de Escolas

Uma sessão por semana em uma piscina coberta e aquecida

### Tempos de Grupo/Sessão

	Jovem Iniciante (vermelho)	Adultos Iniciantes (vermelho)	Correção de Estilo para Jovem (verde)	Correção de Estilo para Adultos (verde)	Treinamento da Equipe Nível 1 (água)	Treinamento da Equipe Avançado (azul)
<b>Grupo de Escola</b>	45 minutos	N/A	45 minutos	N/A	N/A	N/A
<b>Segunda-feira</b>	x	x	x	x	11/2 hora	11/2 hora
<b>Quarta-feira</b>	1 hora	x	11/2 hora	x	11/2 hora	11/2 hora
<b>Sexta-feira</b>	1 hora	1 hora	1 hora	1 hora	11/2 horas	11/2 horas

### Grupos de Escolas

Uma sessão é feita a cada semana, 28 semanas ao ano, para um grupo de escola primária. Sessões são feitas para atletas com idade entre 8-12 anos em uma piscina coberta e aquecida. Os iniciantes passam maior parte de seu tempo em uma pequena piscina, enquanto o grupo de desenvolvimento de Estilos utiliza a piscina de 25 metros. Professores da escola providenciam toda assistência fora da água e alguma dentro da água ao programa, com equipe de dois técnicos de natação.

### Grupo de Jovens Iniciantes

Duas sessões são feitas a cada semana. Uma razão mínima de 1-3 de técnico/ajudante para jovens é recomendada. Jovens novatos, sem ajuste na água, podem requerer o acompanhamento dos pais, enfermeira ou irmão mais velho na água para as primeiras sessões.



O treinamento acontecerá na área recreativa rasa das piscinas, movendo até a água mais funda e depois para o espaço das raías à medida que a habilidade do jovem cresce.

As técnicas básicas para ajuste na água são ensinadas por meio de jogos e atividades.

Alunos deste grupo participam da apresentação de natação do próprio clube em corridas andando, natação assistida, caças ao tesouro e corridas com kickboards com ajudantes supervisionando cada nadador e quaisquer apresentações que promovem estas atividades.

### **Grupo de Adultos Iniciantes**

Este grupo inclui adultos para quem a natação é um esporte novo e também os adultos que podem estar passando de um **Programa de Treinamento de Atividade Motora**. Uma razão de 1-1 de técnico/ajudante para o atleta é requerida para este grupo.

Atividades ocorrem em água no quadril até os ombros em uma raia de lateral de piscina com alçador para os que não conseguem descer e subir os degraus da piscina.

O programa inclui exercícios, habilidades, atividades e jogos adequados voltados para desenvolver ajuste mental à água e habilidades básicas de natação.

### **Grupo de Desenvolvimento de Estilo — Jovens**

Jovens geralmente gastam mais tempo neste nível, tendo saído do grupo de iniciantes até um ponto em que são capazes de nadar, mas possuem pouca técnica. Uma razão de 1-1 de técnico para nadadores e um assistente pode ser gerenciada neste nível.

Nado livre, nado costas e peito são desenvolvidos neste estágio e o nado borboleta é introduzido. Largadas, viradas e técnicas de finalização de corrida também são ensinadas neste estágio, conforme o jovem está pronto para elas. Natação em volta é introduzida e força e flexibilidade também são desenvolvidas a fim de que o jovem seja suficientemente forte para mover-se pelo programa da seleção.

Nadadores começarão a competir em apresentações do clube e outros eventos neste nível. Quando são capazes de participar de dois a três eventos de natação, não serão mais oferecidos a eles eventos de níveis iniciais.

### **Desenvolvimento de Estilo — Grupo de Adultos**

Adultos entram neste grupo vindo do programa de iniciantes ou tendo pouca técnica que é necessário um período de tempo neste nível para desenvolver boa técnica. Outros são simplesmente incapazes de manter nadadas de 25-metros e precisam melhorar a técnica e construir boa forma física.

Exercícios, habilidades, atividades e trabalho pré-equipe são introduzidos a fim de preparar o nadador para competição e promoção para seleções.

Oportunidades de competição são abertas à medida que a habilidade se desenvolve. Uma vez que eventos de 25-metros podem ser empreendidos, outros eventos de desenvolvimento são geralmente retirados.

### **Grupo de Seleção — Nível 1**

A maioria de nadadores de clube terá gasto algum tempo nos grupos anteriores antes de entrar neste nível. Neste estágio, adultos e jovens são misturados, não necessariamente na mesma raia, mas divididos mais por habilidade do que por idade. Um técnico é responsável por todos os grupos da seleção, com assistentes utilizados conforme requerido. Três sessões são oferecidas a cada semana, com nadadores participando de uma a três sessões.



Alguma competência de estilo e distância é necessária a fim de juntar-se à seleção, no entanto, especialmente para nadadores com disfunção intelectual, reforço constante e repetição das habilidades são necessários a fim de manter as habilidades. É necessário que todo o trabalho seja adequado à idade do grupo. O treinamento de seleção com este grupo inclui ênfase em técnica correta e desenvolvimento de competência em todos os eventos, largadas, viradas e chegadas; força e distância são desenvolvidas dentro deste grupo.

Nadadores deste grupo irão competir geralmente em até 14 eventos de cursos curtos e quatro de cursos longos durante cada ano, com oportunidades adicionais para competições de nível mais elevado.

### **Grupo de Seleção — Nível Avançado**

Nadadores neste nível podem participar de um programa completo de natação, requerindo ao menos duas sessões a cada semana. Três sessões são oferecidas a cada semana.

O programa inclui medleys individuais, eventos de longa distância e uma maior ênfase em resistência. Especialização em eventos pode ocorrer neste nível, com diferentes nadadores trabalhando em diversos estilos e distâncias.

Este grupo compete regularmente: ao menos 14 competições a cada ano, com oportunidades abertas a eles para competirem em eventos de multidisfunção nas principais competições.

### **Gerenciamento**

Cada grupo tem um técnico qualificado responsável, assistido por ajudantes, conforme necessário. Até 10 voluntários trabalham em uma ou outra sessão com até 50 nadadores.

O programa tem um gerente geral; um secretário de corrida, que gerencia as inscrições em competições e mantém todos os registros de tempo; e um gerente de sessão para cada sessão.

O gerente desportivo do clube e o comitê administrativo mantêm responsabilidade geral por todos os programas e consultam todos os colaboradores para fornecerem um serviço que supra as necessidades dos atletas.



### Selecionando os membros da equipe

A chave para uma equipe tradicional da Special Olympics ou Unified Sports de sucesso é a seleção apropriada dos membros da equipe. A seguir, algumas considerações principais.

#### **Agrupamento por habilidade**

Equipes de esportes unificadas trabalham melhor quando todos os membros da equipe têm habilidades esportivas similares. Parceiros com habilidades muito maiores do que os colegas de equipe irão controlar a competição ou acomodar os outros não competindo com todo o seu potencial. Em ambas as situações, as metas de interação e trabalho de equipe são diminuídas e uma real experiência competitiva não é alcançada.

#### **Agrupamento por idade**

Todos os membros da equipe devem ter idades próximas.

- De 3 a 5 anos para atletas com 21 anos ou menos
- De 10 a 15 anos para atletas com 22 anos ou mais

Por exemplo, um atleta com 8 anos de idade não deveria estar competindo contra ou com um atleta de 30 anos.





## **Criando Envolvimento Significativo na Special Olympics Unified Sports**

Unified Sports abraça a filosofia e os princípios da Special Olympics. Ao selecionar sua equipe de Unified Sports, você quer atingir envolvimento significativo no início, durante e no final de sua temporada esportiva. As equipes Unified Sports são organizadas para fornecer envolvimento significativo de todos os atletas e parceiros. Todo colega de equipe tem uma função e a oportunidade de contribuir com a equipe. Envolvimento significativo também se refere à qualidade da interação e competição dentro da equipe. Atingir envolvimento significativo por todos os colegas da equipe garante uma experiência positiva e recompensadora para todos.

### **Indicadores de envolvimento significativo**

- Os colegas de equipe competem sem correr riscos ou causar danos indevidos a eles mesmos ou aos outros.
- Os colegas de equipe competem de acordo com as regras da competição.
- Os colegas de equipe têm a habilidade e a oportunidade de contribuir com o desempenho do time.
- Os colegas de equipe entendem como misturar suas habilidades com as dos outros atletas, resultando em desempenhos melhores dos atletas com habilidades menores.

### **O envolvimento significativo não é conseguido quando os membros da equipe**

- Possuem habilidades esportivas superiores em comparação aos seus colegas membros de equipe.
- Agem mais como técnicos do que como colegas e equipe.
- Controlam a maioria dos aspectos da competição durante períodos críticos da partida.
- Não treinam ou praticam regularmente e só aparecem no dia da competição.
- Diminua o nível de habilidade deles dramaticamente, de forma a que não possam machucar os outros ou controlar a partida inteira.



### Registro de desempenho diário

Registro de Desempenho Diário é atribuído para manter um registro preciso dos desempenhos diários dos atletas conforme eles aprendem uma habilidade esportiva. Há inúmeras razões pelas quais o técnico se beneficia usando o registro de desempenho diário.

1. O registro se torna uma documentação permanente do progresso do atleta.
2. O registro ajuda o técnico a estabelecer uma persistência mensurável no programa de treinamento do atleta.
3. O registro permite que o técnico seja flexível durante a sessão real de ensino e treinamento, pois ele pode decompor as habilidades em tarefas específicas e menores as quais suprem as necessidades individuais de cada atleta.
4. O registro ajuda o técnico a escolher métodos de treinamento adequados, condições corretas e critérios de avaliação para o desempenho do atleta nos treinos.

#### Usando o registro de desempenho diário

No topo do registro, o técnico insere o seu nome e o nome do atleta e o evento de esportes aquáticos. Se mais de um técnico trabalha com um atleta, eles devem inserir os dias nos quais trabalham com o atleta, ao lado de seus nomes.

Antes de iniciar a sessão de treinamento, o técnico decide qual habilidade será trabalhada. O técnico toma sua decisão com base na idade do atleta, em seus interesses e em suas habilidades mentais e físicas. O treino precisa ser uma instrução ou descrição do exercício específico que o atleta precisa realizar. O técnico insere o treino na linha de cima da coluna da esquerda. Cada treino é inserido depois que o atleta domina o treino anterior. Obviamente, mais de uma página pode ser usada para registrar todos os treinos envolvidos. Também, se o atleta não consegue realizar um treino prescrito, o técnico pode dividir o treino em tarefas menores que permitam o sucesso do atleta no novo treino.

#### Condições e critérios para domínio prático

Depois que o técnico insere um treino no registro, precisa definir sob que condições e critérios o atleta deve dominar o treino. Condições são circunstâncias especiais que definem a maneira pela qual o atleta deve realizar uma habilidade. Por exemplo, "demonstrar, e oferecer ajuda." O técnico precisa sempre operar sob a suposição de que as condições definitivas em que um atleta domina uma habilidade são, "sob comando e sem assistência", e, portanto, não precisa inserir estas condições no registro próximo à entrada da habilidade. Idealmente, o técnico precisa delinear os treinos e condições de forma que o atleta aprenda o treino gradualmente sob instruções e sem assistência.

Crítérios são os padrões que determinam quão bem um treino deve ser desempenhado. O técnico precisa determinar um nível que realmente se adapte às habilidades físicas e mentais do atleta. Por exemplo, "realiza uma distância de 30cms, 60 por cento do tempo". Dada a natureza variada das habilidades, os critérios podem envolver muitos tipos diferentes de padrões, tais como quantia de tempo, número de repetições, precisão, distância ou velocidade.

#### Datas dos treinamentos e níveis de instrução utilizados

O técnico pode trabalhar em uma tarefa por alguns dias e pode utilizar diversos métodos de instrução durante este período para progredir até o ponto em que o atleta desempenha a tarefa sob comando e sem assistência. Para estabelecer um currículo consistente para o atleta, o técnico deve registrar as datas em que ele/ela trabalha em tarefas em particular e deve inserir os métodos para instrução que foram usados naquelas datas.



### Trajes de Esportes Aquáticos

Traje adequado para esportes aquáticos é exigido para todos os competidores. Como técnico, discuta os tipos de roupas esportivas que são ou não aceitáveis para treinamento ou competição. Discuta a importância de usar roupas apropriadas, além das vantagens e desvantagens de usar certos tipos de roupas durante treinamentos e competições. Por exemplo, calças longas jeans e shorts jeans não são trajes adequados de esportes aquáticos para nenhum evento. Explique a eles que não conseguirão ter o melhor desempenho usando jeans, que restringe os movimentos.

Leve os atletas a reuniões de escolas ou acadêmicas e aponte os trajes vestidos. Você pode até dar o exemplo, usando roupas apropriadas para treinar ou competir e não premiando os atletas que estiverem vestidos inadequadamente para treinar e / ou competir.

As roupas devem ser adequadas para as atividades envolvidas. Poucos esportes requerem menos equipamentos do que a natação. Embora equipamentos tais como óculos e toucas sejam recomendados, um atleta da Special Olympics só precisa de uma roupa de banho para participar.

#### Roupas de banho

A roupa de banho pode ser qualquer coisa que se assemelhe à pele em ajuste e toque. Para homens, qualquer calção de banho feito de tecido macio e de secagem rápida, tais como náilon ou Lycra. Shorts de ginástica com elásticos que se ajustem firmemente na cintura podem ser substituídos.

Um maiô inteiriço é recomendado para as mulheres. O traje precisa ser justo, e modelado de modo a não suprimir os movimentos. A roupa de banho precisa ser suficientemente substancial para ficar no corpo da atleta enquanto ela treina.

Trajes de corrida, sejam para homem ou mulher, terão menos atrito e proporcionarão mais eficiência na água.

#### Touca

Uma touca de natação justa e elástica é recomendada. Toucas de natação evitarão que o cabelo caia sobre o rosto do nadador e, assim, proporcionarão menos distração. Além de manter o cabelo do nadador seco, a touca também reduz o atrito e resistência da água.

#### Óculos

Óculos de natação são recomendados. Óculos permitem que os nadadores coloquem seus rostos confortavelmente na água, permitindo assim um melhor posicionamento do corpo e mais eficiência. Deve haver cuidadosa segurança com aderência no uso deste equipamento. Há diversas variedades de óculos que permitem escolher, dependendo do rosto de cada nadador.

#### Grampos de Nariz

Grampos de nariz são úteis para atletas que têm dificuldade em controlar sua respiração ou que possuem problemas nasais. Tais grampos devem ser utilizados apenas quando necessários.

#### Dicas de treinamento

- Discuta os tipos de roupas a serem usadas ao nadar.
- Discuta a importância de utilizar roupas com ajuste adequado.
- Aponte as vantagens e desvantagens de diversos tipos de roupas que podem ser utilizadas.



- 
- Mostre fotos de roupas que são adequadas para natação.



### Equipamento de Esportes Aquáticos

Esportes aquáticos requerem o uso de equipamentos esportivos e dispositivos específicos que são usados tanto no treinamento como na competição. É importante que os atletas sejam capazes de reconhecer e entender como o equipamento funciona e afeta o seu desempenho para os eventos específicos. Peça aos atletas pra nomearem cada parte do equipamento enquanto você mostra e diga para que serve. Para reforçar este ponto, da mesma forma faça os atletas selecionarem o equipamento usado nos seus eventos.

#### Touch Pads

Touch pads são utilizados como parte do sistema de dispositivo de cronometragem automático, localizado em uma das pontas da piscina durante a competição de natação. Quando um nadador o tocar durante a virada ou o término de um evento, o tempo será registrado e mostrado em um quadro de tempo digital localizado dentro da área da piscina.

#### Relógio Parcial

Um relógio parcial é utilizado dentro do programa de treinamento de um nadador e os nadadores devem ser ensinados a ler e usar o relógio. Relógios parciais geralmente são montados em uma parede dentro da visão do nadados. Relógios parciais elétricos não devem ser colocados no deque da piscina, mas sim preferencialmente montados em uma parede. Relógios parciais a bateria também podem ser usados.

#### Dispositivos de Cronometragem

Um sistema de cronometragem totalmente automático (F.A.T.) ou cronômetros elétricos ou digitais são recomendados. Quando é usado o F.A.T., os tempos serão registrados em centésimos de segundo. A maioria dos dispositivos manuais de cronometragem é equipada com botões para início, parada e reinício. Todos os tempos manuais serão registrados em décimos de segundo.

#### Dispositivos de Largada

Um botão de início ou unidade iniciadora de tom eletrônico com luzes é recomendado para atletas com deficiência auditiva. Se possível, estes dispositivos podem ser utilizados ocasionalmente durante sessões de treinamento para expor os atletas ao som antes da participação em um evento competitivo.

Durante sessões de treinamento, nadadores podem praticar largadas tanto dentro como fora da água usando as posições corretas como usadas na natação competitiva formal mas sem o uso de um botão iniciador profissional.

Técnicos podem sinalizar para um nadador largar no evento, pisando nos blocos ou na água, por uma dica verbal ou assoprando um apito, dizendo verbalmente para um nadador/nadadora tomar sua marca e ou dizendo verbalmente ou soprando um apito para que o nadador saia dos blocos. Verifique com o salva-vidas se o uso de um apito no deque da piscina é adequado.





## Bandeiras de Nado Costas



Bandeiras de Nado Costas são usadas tanto em treinamento quanto em competição. As bandeiras são penduradas a cinco metros de cada fim da piscina e 1,18 metros acima da superfície da água. Como parte da sessão de treinamento dos nadadores, eles precisam praticar a contagem do número de braçadas que levam das bandeiras à parede.

## Auxílios de Natação

O uso de auxílios de natação tais como kickboards, pull buoys e pés-de-pato pode ser eficiente pois melhoram muito o progresso do atleta. Tais auxílios podem ser usados em trabalhos de exercícios programados na sessão e podem ajudar a desenvolver e manter uma boa técnica de estilo.

### Kickboard



### Pull Buoys



### Pés-de-Pato



### Preparação da Piscina

Antes de nadar, é crítico certificar-se de que a área está segura e livre de objetos. Auxílios de natação e todos os outros equipamentos da piscina devem estar em um local designado. Nenhum equipamento ou artigo deve ser deixado na área do deque.

Muitos atletas da Special Olympics treinam em escola pública, portanto é importante que os nadadores estejam cientes das áreas/raias designadas a eles para fins de treinamento.

Embora a maioria dos atletas Special Olympics não necessite de instalações especiais para natação, algumas modificações e adaptações podem ser necessárias por razões de segurança. A seguir, alguns fatores necessários a considerar ao planejar uma sessão de treinamento de natação.

- Barreiras arquitetônicas dentro e em torno da piscina
- Entradas
- Portas
- Banheiros e Chuveiros
- Armários ou vestiários
- Deques e fundo da piscina
- Profundidade e condição da água
- Temperatura do ar e da água
- Escada, degrau, escadarias e rampas
- Iluminação
- Revisar plano de emergência e determinar os sinais específicos que são utilizados para identificar uma emergência dentro da instalação
- Verificar condições escorregadias do deque e remover água parada
- Assegurar que haja salva-vidas certificados com nenhuma outra tarefa senão vigiar
- Verificar acesso de cadeira de rodas
- Se estiver em piscina pública, atribua um adulto/voluntário para agir como vigia para o grupo. Salva-vidas podem não vigiar especificamente seu grupo/equipe o tempo todo
- Verificar o local do equipamento de segurança para uso de emergência em torno da área da piscina
- Estar ciente de outros usuários no complexo

Sempre estar pronto para fazer adaptações e modificações tanto no seu programa como na instalação, se necessário. Lembre-se de que sempre é melhor adaptar o programa à instalação do que não oferecer nenhum treinamento ou instrução de natação.



### Dicas de treinamento

- Sempre verificar com o salva-vidas no trabalho.
- Fazer contagem de seus nadadores e registrar sua participação. Fornecer os números ao salva-vidas.
- Deixar o salva-vidas ciente de quaisquer emergências possíveis que possam surgir devido a condições médicas ou comportamentais dos nadadores.
- Nomear um "olheiro" para o grupo, pode ser um parente/voluntário.
- Mostrar aos nadadores a área para a qual eles foram alocados.
- Definir as regras antes que qualquer sessão comece. Garantir que os nadadores saibam seus limites.
- Se estiver em uma piscina ao ar livre, verifique condições de ar e vento bem como a temperatura da água.
- Garantir que os nadadores tenham sido conscientizados de sinais específicos ou dicas usados em uma emergência.
- Mostrar aos nadadores o ponto de entrada correto e o tipo de entrada na água necessário.
- Preparar sua sessão 15 minutos antes da hora da largada. Ter todos os equipamentos necessários colocados em uma posição adequada e segura no deque da piscina.





### Lista de Equipamento Geral de Natação Imediata

#### **Camurça**

Pode ser usada em conjunto com uma toalha.

#### **Pés de Pato**

Usados primariamente para ajudar a desenvolver e manter bom estilo eficiente, especialmente em trabalho de exercício. Pode ser usado em uma atividade divertida dentro de sua sessão de treinamento.

#### **Bandeiras**

Localizadas 5 metros do fim da piscina. Usadas especialmente no nado costas; indicam ao nadador de costas a distância até o final da piscina para virada ou término. Podem ser usadas em sessões de treinamento na piscina.

#### **Óculos**

Estimule os Nadadores a usarem óculos em todo momento ao participar em treinamento e competição. Óculos ajudam iniciantes a colocarem o rosto na água e estimulam a confiança. Esteja ciente de que alguns nadadores podem ter óculos de grau e os nadadores devem aprender como mantê-los e zelar por eles.

#### **Kickboards**

Usados nas sessões de treinamento.

#### **Grampos de Nariz**

Usados por alguns nadadores que têm água entrando por suas narinas, especialmente ao realizar viradas.

#### **Relógio Parcial**

Usado pelos nadadores para checar seus tempos de descanso e saída durante o treinamento. Pode ser usado pelo técnico quando nenhum cronômetro está disponível. Nadadores precisam ser ensinados a usarem o relógio parcial.

#### **Pull Buoys**

Podem ser usados dentro de uma sessão de treinamento para ajudar a manter a flutuação e em exercícios específicos para desenvolver movimento superior do tronco e força.

#### **Cronômetros**

Usados pelo técnico para checar os tempos dos nadadores durante testes de tempo. Eles também podem ser usados se nenhum relógio parcial estiver disponível.

#### **Toucas de Natação**

Estimule os nadadores a usarem toucas. Entretanto, elas nem sempre são necessárias. Nadadores no nível de competição podem ser solicitados a usarem uma touca; portanto, é uma boa idéia fazer o nadador adaptar-se a utilizar uma. Também ajuda a manter o cabelo fora do rosto e diminui a resistência.

#### **Toalhas**

Nadadores são estimulados a terem uma toalha limpa com eles nas sessões de treinamento.



## **Ensinando Habilidades de Esportes Aquáticos**

### **Ensinando Natação para um Atleta com Deficiência**

Pontos de Treinamento Gerais

Modificações e adaptações

Atletas Special Olympics com Deficiências Físicas

Amputados/Membros Ausentes

Danos na Medúla Óssea

Paralisia Cerebral

Deficiência Auditiva

Deficiência Visual

Implicações Médicas e de Saúde para Nadadores

O Que Fazer No Caso de uma Convulsão na Água

### **O Aquecimento**

Alongamento

Diretrizes de Aquecimento para Competição

Rotina de Aquecimento

Nado de Aquecimento Pré-Reunião

### **O relaxamento**

**Aprender a Nadar**

**Treinamento de Desenvolvimento de Estilo**

**Treinamento de Seleção**

**Programa de Treinamento Mental**

**Uma Competição de Esportes Aquáticos**

**Programa de treinamento em casa**



### Pontos Gerais de Treinamento

Há diferenças de opinião sobre o uso de dispositivos de flutuação. Os técnicos devem tomar suas próprias decisões. No entanto, se os dispositivos de flutuação forem usados, considere não usá-los por uma quantia de tempo igual como meio de desenvolver a própria flutuação e orientação do nadador na água. Finalmente o nadador pode não precisar de um dispositivos de flutuação.

Auxílios e equipamentos podem precisar ser modificados a fim de se adaptarem a diferenças físicas. No entanto, o indivíduo não pode ficar dependente dele.

Os técnicos precisam estar de acordo com as regras da competição para o grupo de deficiência específico de cada nadador em seus cuidados. Por exemplo, a FINA tem regras específicas para classificações específicas de deficiência que podem suprir as necessidades de um nadador em particular ou nadadores em um evento de multideficiência. Após a classificação, um cartão é fornecido o qual lista quaisquer exceções para aquele nadador. Isto deve ser produzido antes do início de qualquer evento aplicável. Mais detalhes devem ser buscados com seu próprio organismo nacional de natação.

### Modificações e adaptações

#### Deficiências Ortopédicas

- Use um elevador de piscina ou uma rampa para ajudar os atletas.
- Faça os atletas usarem um cinto de flutuação na cintura.
- Use a parte rasa da piscina.
- Use seguranças adequadamente treinados ou técnicos assistentes.
- Diminua a duração do tempo de treino.
- Faça exercícios de aquecimento em água bem rasa.
- Peça que um fisioterapeuta aja como conselheiro.



## **Atletas Special Olympics com Deficiências Físicas**

### **Amputados/Membros Ausentes**

- Alguns amputados podem ter perdido uma quantia de área de superfície significativa que também pode prejudicar sua habilidade de perder calor. É portanto necessário que o atleta consuma líquidos extras para ajudar a regular sua temperatura corporal.
- É necessário tomar cuidado com um amputado de perna ao ir para e voltar da lateral da piscina. Não estimule os atletas a saltarem pois é possível que a lateral da piscina esteja escorregadia. Os atletas podem ser auxiliados por muletas ou uma cadeira. Frequentemente, a perna artificial é removida ao lado da piscina (manter seca) para que o atleta possa facilmente entrar na piscina e recolocar a prótese ao sair; uma cadeira ao lado da piscina pode ser solicitada. Isto permite maior independência para o nadador.
- É necessário cuidado quando um amputado dos dois braços for mergulhar, pois não há braços para proteger a cabeça.
- Nos estágios iniciais, é aconselhável treinar um amputado de braço a respirar do lado da amputação. Quando forem capazes, ajude-os a progredir para a respiração bilateral.
- O restante do membro deve ser utilizado e movido na mesma direção, como se existisse. Isto ajudará no equilíbrio.



## **Atletas Special Olympics com Deficiências Físicas**

### **Danos na Medula Espinhal**

Tetraplegia (quad; perda de controle de todos os quatro membros) e paraplegia (para; perda de controle de dois membros)

Danos à coluna espinhal podem resultar de um acidente ou nascimento (ex: espinha bífida) ou por uma doença como a poliomielite. Danos à coluna espinhal podem resultar em completa ou parcial perda de movimento e sensação abaixo da área afetada.

- Danos à coluna espinhal podem resultar em uma perda de controle intestinal e urinária.
- Às vezes , má circulação também pode ser evidente. Quando um membro é paralisado, a pele perde sua sensibilidade e a circulação é ruim. Portanto, é necessário tentar evitar bater ou raspar as pernas, já que as abrasões não serão sentidas e levarão um longo tempo para serem curadas. Se trabalhando em água rasa ou onde há chance de abrasão, é aconselhável que o nadador use meias para proteger os pés.
- Pessoas com lesões na medula espinhal podem não atingir o mesmo nível de batimento cardíaco de um exercício quanto outros nadadores.
- A temperatura do corpo, ou muito baixa ou muito alta, é uma preocupação para o atleta com lesão na medula espinhal. Pode ser necessário consumir líquidos extras para ajudar a regular a temperatura corporal. O ambiente fora da água bem como o ambiente dentro da água precisam ser considerados.
- Pessoas com lesões na medula espinhal tendem a funcionar melhor em águas mais quentes. Água mais gelada pode levar a um aumento no espasmos musculares.
- Nadadores podem precisar de medicação regular para evitar infecções no trato urinário.
- Um pull buoy é eficiente no treinamento de nado livre, pois permite que os que têm uma tendência de afundar a perna sintam-se alongados. Um elástico pode ser necessário ao usar um pull buoy para manter as pernas juntas; assegure que ele não esteja muito apertado, já que o nadador não estará ciente.
- Tetraplégicos podem precisar aumentar rolagem do corpo para facilitar a respiração.
- Nado peito pode não incluir uma batida de pernas borboleta. Estimule os nadadores a saltarem como rãs para equilíbrio ou eles podem deixar as pernas afundarem. Eles podem levar mais do que uma braçada por respiração; entretanto, eles devem romper a água a cada braçada.
- Em borboleta, quando não há movimento da perna, o controle da cabeça é crítico. O queixo deve ser encolhido no peito na re-entrada das mãos na água. Pode ser de interesse do nadador respirar lateralmente. O nado borboleta pode não ser possível para alguns atletas lesionados.



- 
- A maioria dos paraplégicos e tetraplégicos pode aprender a mergulhar, em pé sobre os blocos ou ao lado deles, com ou sem assistência.
  - É essencial o cuidado das costas se assistindo um nadador para dentro ou para fora da água o qual usa uma cadeira de rodas. É necessário treinamento.



## **Atletas Special Olympics com Deficiências Físicas**

### **Paralisia Cerebral**

Paralisia Cerebral (PC) é uma condição neuromuscular congênita causada por dano ao cérebro antes, durante ou imediatamente após o nascimento. Uma pessoa com paralisia cerebral pode ter deficiências físicas e/ou intelectuais em graus variados.

- Os técnicos devem ter conhecimento do histórico médico do nadador, suas habilidades e restrições.
- Repetição e reforço constantes e contínuos podem reduzir problemas de coordenação.
- Nadadores podem ter um tempo de reação mais lento ao iniciar movimentos com comandos (ex: mergulhar).
- Pode haver restrições de movimentos dos membros. Portanto, o nadador deve trabalhar no máximo de sua capacidade para permitir desempenho ideal. O nadador com PC deve ser ensinado a mexer qualquer membro afetado com o melhor de sua habilidade.
- Quando não houver movimento de um membro, o técnico deve analisar onde melhor posicionar o membro afetado para causar a menor resistência para o nadador.
- Pode haver perda de memória de curto prazo, requerindo constante e contínuo reforço das instruções, às vezes de duas a três vezes por volta de 50 metros.
- Podem resultar problemas circulatórios; portanto, o tempo na piscina pode precisar ser reduzido, dependendo do ambiente. Exercícios adicionais de alongamento e flexibilidade, treinamento com pesos e exercícios em terra também podem ser utilizados.
- Podem ser experimentados problemas de equilíbrio ao mergulhar, especialmente fora dos blocos.
- Muitos nadadores com PC podem ser muito rígidos. Isto resulta em problemas ao ensiná-los como flutuar.



## **Atletas Special Olympics com Deficiências Físicas**

### **Deficiência Auditiva**

- Nadadores não podem usar aparelhos auditivos na água.
- Chame a atenção do atleta antes de começar a falar.
- Olhe para o atleta ao falar. Não cubra sua boca.
- Você não precisa falar alto.
- Não pronuncie demais suas palavras.
- Fale lenta e precisamente — chegue ao ponto.
- Use demonstrações.
- Ensine linguagem de sinais aquáticos adequada.
- Olhe para o atleta ao dar instruções.
- Use um pequeno espaço ou uma área menor da piscina para ouvir melhor.
- Permaneça em um local para referência visual e auditiva.
- Use salva-vidas extras.

### **Deficiência Visual**

Deficiência visual pode variar de visão parcial para cegueira completa.

- Oriente os atletas cegos no novo ambiente — vestiários, blocos de largada, área de chegada, profundidade da piscina e outros detalhes relevantes.
- O ambiente da piscina pode impactar a visão positiva ou negativamente, dependendo da iluminação, refletividade ou refração da água.
- Pode ser útil ter um assistente na água para guiar manualmente o nadador cego durante os movimento desejados.
- Faça os atletas usarem óculos de natação.
- Permita que o atleta sinta o movimento do demonstrador e guie os braços e pernas pelos movimentos desejados.
- Os técnicos precisam usar instruções verbais e descrições concisas. Use padrões corporais e assistência física ao ensinar as braçadas.
- Nadadores cegos experimentam problemas para manter a direção e orientação na água.
- Ensine nado peito quanto antes for possível, já que este estilo melhor acomoda o nadador cego com as mãos estendidas à frente do corpo. É uma habilidade útil para natação recreativa.
- Às vezes, nadadores cegos têm um assistente “batedor” que utiliza uma vara longa com uma bola macia na ponta. Eles batem no ombro do nadador pouco antes da virada





e/ou chegada. A decisão de usar um batedor é feita entre o técnico e o nadador. O batedor precisa trabalhar com o nadador regularmente. Quando a corrida ultrapassa a distância de uma piscina, são necessários dois batedores. Alguns nadadores cegos hesitam muito em terminar uma corrida sem esta assistência.

- Deixe os atletas cientes de seu progresso e padrões motores.
- Muitos nadadores deficientes visuais ficam assustados ao aprender a mergulhar. Estágios simples e entendimento são necessários. A maioria aprenderá com paciência.
- Alguns nadadores deficientes visuais não podem mergulhar devido à sua condição visual. A estes nadadores é permitido largar na água.



### Implicações Médicas e de Saúde para Nadadores

#### Asma

A natação é um excelente exercício para pessoas com asma. Se o exercício induzir a asma, o nadador precisa consultar seu médico para aconselhar sobre estratégias preventivas pré-exercícios. O nadador precisa se aquecer imediatamente após deixar a piscina em água mais fria e não deve sair no frio com cabelo molhado (usar um gorro quente).

#### Problemas Cardíacos

- Nadadores com problemas podem exibir falta de fôlego, pulso irregular, inchaço nos tornozelos e distensão das veias do pescoço com o exercício.
- A atividade precisa começar facilmente para aumentar o nível de tolerância.
- O atleta deve ter autorização médica para nadar.

#### Chagas de Pressão

Vermelhidão da pele é evidente. O nadador deve ser estimulado a secar-se adequadamente.

#### Shunt

Algumas pessoas (ex: pessoas com espinha bífida), devido ao excesso de líquido em volta do tecido cerebral, têm uma válvula, conhecida normalmente como shunt, inserida para controlar a condição. Este shunt é inserido na base do crânio. Ao lidar com estes nadadores, é necessário cuidado extra na região da cabeça e pescoço.

#### Epilepsia

Com algumas precauções sensíveis, pessoas com epilepsia podem desfrutar com segurança de todos os benefícios do esporte.

#### Considerações para natação segura

1. Nunca nade sozinho.
2. Nade somente onde os atletas se sentem seguros e confiantes.
3. Não nade se o seu atleta se sentir mal ou tiver esquecido os medicamentos.
4. Certifique-se de que seus atletas sejam acompanhados e/ou observados por um nadador forte que possa auxiliá-los.
5. Os nadadores não precisam nadar mais fundo do que a altura do ombro de seu parceiro, a menos que tenham qualificação e experiência de salva-vidas.
6. Sempre diga à pessoa que com quem você está que você tem epilepsia.
7. Certifique-se de que a pessoa saiba o que fazer no caso de uma convulsão.



## **O que Fazer em Caso de convulsão na Água**

Algumas pessoas experimentam convulsões que são caracterizadas por uma estranha sensação enquanto se permanece plenamente consciente. Se este tipo de convulsão ocorrer na água, não requer ação emergencial. Entretanto, a pessoa pode se sentir cansada em seguida ou ter uma dor de cabeça, por isso ajude-o/a a sair da água.

Outras convulsões podem envolver uma alteração no nível de consciência da pessoa. A pessoa passando pela convulsão pode parecer que está em um transe e fazer repetidos movimentos sem direção por um minuto ou dois. Alternativamente, ele/ela pode perder a consciência e olhar vagamente ou convulsionar.

**Se alguém tem uma convulsão na água e seu nível de consciência for alterado de alguma forma, siga o procedimento recomendado descrito abaixo.**

1. Fique com o atleta.
2. Tente ficar calmo. Você pode oferecer uma ajuda valiosa.
3. Você pode precisar de auxílio extra, portanto peça ajuda.
4. Assegure que a cabeça e o rosto do atleta fiquem acima da água.
5. Não coloque nada em sua boca ou restrinja o movimento.
6. Direcione-o/a nas laterais da piscina para evitar lesões.
7. Após o movimento anormal ter parado, mova o atleta para fora da água e deite o atleta de lado para se recuperar.
8. Verifique as vias aéreas e o pulso do atleta e comece a ressuscitação, se necessário.
9. Fique com o atleta até que ele tenha se recuperado completamente.
10. Favor notar que mesmo se a respiração parecer ter voltado ao normal e o atleta parecer ter se recuperado, a água ainda assim pode ter entrado nos pulmões.
11. Recomenda-se que alguém que tenha passado por uma convulsão e alteração de consciência na água faça um checkup médico imediatamente.
12. Chame uma ambulância.



## O Aquecimento

Um período de aquecimento é a primeira parte de qualquer sessão de treinamento ou preparação para competições. O aquecimento começa lenta e sistematicamente e vai gradualmente envolvendo todos os músculos e partes do corpo que preparam o atleta para o treinamento e a competição. Além de preparar o atleta mentalmente, o aquecimento também tem muitas vantagens fisiológicas.

- Aumenta a temperatura do corpo
- Melhora o metabolismo
- Melhora a capacidade cardíaca e respiratória
- Prepara os músculos e o sistema nervoso para o exercício

O aquecimento é baseado na atividade que se segue. Aquecimento consiste de movimento ativo orientado para um movimento mais vigoroso para elevar as capacidades cardíaca, respiratória e metabólica. O período total de aquecimento leva pelo menos 25 minutos e precede imediatamente o treino ou competição. Um período de aquecimento inclui a seguinte seqüência básica e componentes.

<b>Atividade</b>	<b>Finalidade</b>	<b>Tempo (mínimo)</b>
Movimento aeróbico lento	Esquentar os músculos	5 minutos
Alongamento	Aumentar a amplitude do movimento	5-10 minutos
Exercícios Específicos de Evento	Preparação da coordenação para treinamento / competição	10 minutos

### **Movimento Aeróbico Lento**

Corrida, movimentos não específicos (tais como "balançar-se") ou outros movimentos aeróbicos lentos podem ser usados, específicos aos níveis de habilidade dos nadadores. É o primeiro exercício da rotina de um atleta. Atletas começam a aquecer os músculos movendo-se de três a cinco minutos. Isso promove a circulação do sangue pelos músculos, o que dá grande flexibilidade para o alongamento. O movimento deve começar lentamente e então aumentar gradativamente em velocidade para seu término; no entanto, o atleta nunca deve atingir nem mesmo 50 por cento de seu esforço máximo ao final da atividade. Lembre-se que o objetivo principal desta etapa de aquecimento é a circulação do sangue. Os exemplos de programa para cada grupo — iniciante, correção de braçada e seleção — identificam atividades específicas que podem ser adequadas para esta seção do aquecimento.

### **Alongamento**

Alongamento é uma das partes mais críticas do aquecimento e da atuação do atleta. Um músculo mais flexível é um músculo mais forte e saudável. Um músculo mais forte e saudável responde melhor aos exercícios e atividades e ajuda a prevenir danos ao atleta. Favor consultar Alongamento nesta seção para informações mais aprofundadas.

Flexibilidade é um elemento importante para a atuação ideal do atleta no treinamento e na competição. A flexibilidade é obtida através de alongamento, um elemento crítico no



aquecimento. O alongamento segue um trabalho aeróbico fácil no início de uma sessão de treinamento ou competição.

Comece com um alongamento fácil até o ponto de tensão e segure esta posição por 15-30 segundos até a puxada diminuir. Quando a tensão diminuir, avance lentamente no alongamento (alongamento para desenvolvimento), até tensionar novamente. Segure esta nova posição por mais 15 segundos. Cada alongamento deve ser repetido de quatro a cinco vezes de cada lado do corpo.

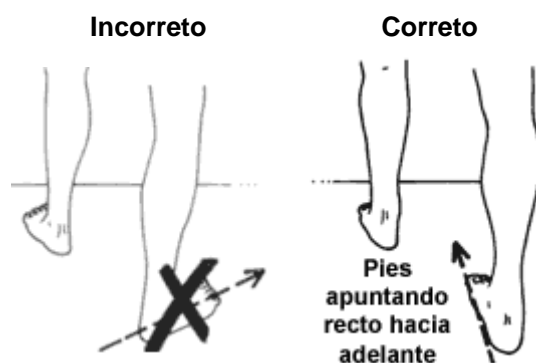
Também é importante continuar a respirar durante o alongamento. Enquanto você se inclina para o alongamento, expire. Uma vez que o ponto de tensão foi alcançado, permaneça inspirando e expirando enquanto durar o alongamento. Alongamento deve fazer parte da rotina de todos. Alongamento diário, regular e consistente demonstrou ter os seguintes efeitos.

1. Melhora a dilatação (tônus) da junção entre músculo e tendão
2. Melhora os movimentos das articulações
3. Reduz a tensão dos músculos
4. Desenvolve consciência do próprio corpo
5. Promove melhora na circulação
6. Faz você se sentir bem

Alguns atletas, como aqueles com Síndrome de Down, podem ter baixo tônus muscular, o que faz com que eles pareçam mais flexíveis. Cuide para não permitir que estes atletas se alonguem além de um limite seguro e normal. Vários exercícios de alongamento são perigosos para qualquer atleta realizar e nunca deveriam fazer parte de um programa seguro de alongamento. Entre os alongamentos que não são seguros estão os seguintes:

- Pescoço dobrando para trás
- Tronco dobrando para trás
- Rolamento espinhal

Alongamento é eficaz somente se é feito com precisão. Os atletas precisa focar no posicionamento e no alinhamento corretos do corpo. Por exemplo, o alongamento da panturrilha. Muitos atletas não mantêm os pés para frente na direção em que estão correndo.





Outro erro comum dos atletas no alongamento é dobrar as costas na tentativa de alongar melhor os quadris. Um exemplo é um alongamento simples sentado com a perna para frente.

**Incorreto**



**Correto**



Como você pode imaginar, há muitos alongamentos e variações para ajudá-los a atingir suas metas. Entretanto, iremos nos concentrar em alguns alongamentos básicos, priorizando grupos de músculos mais importantes. Ao longo, iremos apontar alguns dos erros mais comuns, ilustrar correções e identificar alongamentos mais específicos. Além disso, também teremos lembretes para continuar respirando durante o alongamento. Começaremos pela parte de cima do corpo e trabalharemos até as pernas e os pés.

### **Exercícios Específicos de Evento**

Treinos são avanços no aprendizado que começam no nível baixo de habilidade, avançam para o nível intermediário e, finalmente, alcançam o nível alto de habilidade. Estimule cada atleta a avançar para seu mais alto nível possível.

Movimentos cinestésicos são reforçados através de repetições de uma pequena parte do treino a ser realizado. Muitas vezes as ações para fortalecer os músculos que realizarão o treino são exageradas. Cada sessão de treinamento conduz o atleta através de toda a progressão para que o atleta seja exposto ao total de todas as habilidades que compõem um evento.



## **Diretrizes de Aquecimento para Competição**

### **Rotina de Aquecimento**

1. Movimento geral para aquecer o corpo — geralmente confinado a movimento no local
2. Rotina de alongamento — ao menos 10 minutos
3. Aquecimentos de natação
4. Natação suave de alongamento pós aquecimento — de três a cinco minutos
5. Pré-evento — mini-rotina, como acima, se o aquecimento total foi mais de 30 minutos antes
6. Uma natação de esfriamento é necessária após cada evento; ou, se a instalação não estiver disponível, uma massagem suave ou um alongamento leve podem ser alternativas

### **Natação de Aquecimento Pré-Reunião**

1. "Controle" e "supervisão" são palavras-chave para aquecimentos seguros.
2. Oficiais da Reunião devem supervisionar o aquecimento ativamente para assegurar que os procedimentos adequados sejam seguidos.

### **Período Geral de Aquecimento**

1. Aloque os primeiros 30-45 minutos para aquecimento geral em todas as raias.
2. Não deve haver largadas de corrida ou mergulhos dos blocos ou das bordas da piscina neste momento. Entrada somente começando pelos pés.
3. As raias externas são apenas para bater as pernas.
4. As raias internas são somente para natação e puxada; sem palmares.
5. Sem corrida ou trabalho de ritmo.

### **Período Específico de Aquecimento**

30-45 minutos finais do período de aquecimento pré-reunião.

### **Sugestões para pista de oito raias; cada raia programada como segue:**

- Raia 1. Flexões por uma ou duas distâncias da piscina, começando pela ponta inicial da piscina. Apenas nado em círculos. Sem largadas de corrida ou mergulhos.
- Raia 2. Apenas largada de corrida. Nade apenas uma distância. Todos os nadadores começam pela parte inicial da piscina.
- Raia 3. Apenas aquecimento geral (como acima). Sem largadas de corrida ou mergulhos.
- Raia 4. Apenas aquecimento geral (como acima). Sem largadas de corrida ou mergulhos.



- Raia 5. Apenas aquecimento geral (como acima). Sem largadas de corrida ou mergulhos.
- Raia 6. Apenas aquecimento geral (como acima). Sem largadas de corrida ou mergulhos.
- Raia 7. Apenas largada de corrida. Nade apenas uma distância. Todos os nadadores começam pela parte inicial da piscina.
- Raia 8. Flexões por uma ou duas distâncias da piscina, começando pela ponta inicial da piscina. Apenas nado em círculos. Sem largadas de corrida ou mergulhos.

### **Sugestões para piscina de seis raias; cada raia programada como segue:**

- Raia 1. Flexões por uma ou duas distâncias da piscina, começando pela ponta inicial da piscina. Apenas nado em círculos. Sem largadas de corrida ou mergulhos.
- Raia 2. Apenas largada de corrida. Nade apenas uma distância. Todos os nadadores começam pela parte inicial da piscina.
- Raia 3. Apenas aquecimento geral (como acima). Sem largadas de corrida ou mergulhos.
- Raia 4. Apenas aquecimento geral (como acima). Sem largadas de corrida ou mergulhos.
- Raia 5. Apenas largada de corrida. Nade apenas uma distância. Todos os nadadores começam pela parte inicial da piscina.
- Raia 6. Flexões por uma ou duas distâncias da piscina, começando pela ponta inicial da piscina. Apenas nado em círculos. Sem largadas de corrida ou mergulhos.

**Favor Notar:** Não são permitidos largadas de corrida e mergulhos nas raias um e oito ou um e seis, para que os que estão supervisionando o aquecimento não tenham que se afastar da piscina para não se molharem.

### **Pontos Importantes para Período Específico de Natação de Aquecimento**

1. Sem largadas de corrida ou mergulhos nas raias que não as designadas para mergulho. Os blocos podem ser marcados para lembrar os nadadores de que eles não devem mergulhar.
2. Iniciar todos os nadadores em todas as raias pela parte inicial da piscina.
3. Técnicos devem ficar na parte inicial da piscina ao iniciar os nadadores verbalmente em trabalhos de corrida ou ritmo.
4. Os nadadores podem ser lembrados pelo técnicos de que nadadores de peito precisam de mais espaço do que os nadadores de nado livre ou borboleta.

### **Considerações Adicionais**

1. O locutor anuncia as mudanças de raia e /ou mudanças de aquecimento ao mudar de aquecimentos gerais para específicos. O locutor também pode lembrar os nadadores sobre o procedimento adequado.
2. Técnicos devem manter o máximo de contato visual e verbal possível com seus nadadores ao longo do período de aquecimento.





- 
3. Técnicos são lembrados de que a responsabilidade pela supervisão de seus nadadores é a mesma na reunião como no deque durante as sessões de treino.
  4. O Diretor da Reunião delega autoridade para todos os aspectos do aquecimento aos oficiais. Um nadador e/ou técnico pode ser removido do deque por interferir com esta autoridade.



## O relaxamento

O relaxamento é tão importante quanto o aquecimento. É especialmente importante para o grupo de correção de estilo de alto nível e todos os grupos de seleção. Jogos e atividades podem substituir as rotinas de relaxamento mais tradicionais, desde que atinjam o efeito solicitado. Parar abruptamente uma atividade pode causar acumulação de sangue e atrasar a eliminação de impurezas do corpo do atleta. Também pode causar câimbras, dores e outros problemas para os atletas. O relaxamento gradualmente reduz a temperatura do corpo e os batimentos cardíacos, e acelera o processo de recuperação antes da próxima sessão de treinamento ou experiência competitiva. O relaxamento também é uma boa hora para o técnico ou o atleta falarem sobre o treino ou competição.

<b>Atividade</b>	<b>Finalidade</b>	<b>Tempo (mínimo)</b>
Nado ou atividade aeróbica lenta	Abaixa a temperatura do corpo Gradualmente reduz os batimentos cardíacos	5 minutos
Alongamento leve	Remove impurezas do corpo	5 minutos



## **Aprender a Nadar**

### **Progressão de habilidade**

#### **Familiarização com a Água e Ajuste ao Ambiente da Piscina**

- Ajuste Mental — Segurança na Água
- Desembaraço
- Rotação Vertical
- Rotação Lateral
- Rotação Combinada
- Impulso para Cima
- Equilíbrio é Tranqüilidade
- Deslizamento turbulento
- Progressão Simple
- Estilo Costas Básico
- Dicas dos Técnicos para Familiarização com a Água — Imediatas

#### **Programa Aprenda a Nadar**

- Aclimação de Piscina/Água
- Entrada da Água
- Saída da Água
- Empurrar e Deslizar
- Jogos e Atividades para ensinar Habilidades Básicas

#### **Formulário de Planejamento de Sessão de Treinamento**

- Amostra de Formulário de Planejamento de Sessão de Treinamento
- Formulário de Planejamento de Sessão de Treinamento

#### **Programa de Iniciantes de 12 Semanas — Amostra**

#### **Avaliação de Habilidades de Atleta de Esportes Aquáticos Aprender a Nadar**



## Progressão de Habilidade de Aprender a Nadar

Após preencher o formulário abaixo, clique no botão "Obter um treinamento" para conseguir uma lista de páginas personalizadas para as necessidades de seus atletas.

<b>Seu atleta pode:</b>	<b>Nunca</b>	<b>Às vezes</b>	<b>Freqüentemente</b>
Sentar na borda da piscina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentar na borda da piscina e chuta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Entrar na água com assistência	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Entrar na água independentemente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Assoprar na água	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demonstrar respiração contínua e padrão de expiração	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Coloca o rosto na água	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andar pela piscina em água rasa (altura da cintura) com assistência	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andar pela piscina independentemente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pular em água rasa independentemente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sair da água com assistência	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sair da água independentemente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sustentado, pés fora do fundo, mover-se para frente e para trás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Submergir com água na altura do peito com assistência	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Submergir com água na altura do peito independentemente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Abrir os olhos sob a água com ou sem óculos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tocar o fundo da piscina em água na altura do peito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentar no fundo da piscina em água na altura do peito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flutuar sobre a barriga com assistência (flutuação frontal)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flutuar sobre a barriga independentemente (flutuação frontal)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recuperar-se da flutuação frontal com assistência	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recuperar-se da flutuação frontal independentemente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar flutuação frontal e recuperar-se para posição vertical	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar flutuação frontal com batida de perna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mover-se de flutuação de costas para frontal e retornar com assistência	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mover-se de flutuação de costas para frontal e retornar independentemente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Empurrar e deslizar de frente/costas com assistência	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Empurrar e deslizar de frente/costas independentemente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palmar usando movimento braçais pequenos ou completos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bater pernas enquanto segura na lateral/calha da piscina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mover-se para frente usando kickboard e batida de perna com assistência	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mover-se para frente usando batida de perna de costas independentemente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flutuação cogumelo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Da flutuação de costas, flutuação cogumelo e recuperar-se	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



### Familiarização na Água e Ajuste ao Ambiente da Piscina

Assim como desenvolvimento das habilidades motoras é a primeira etapa vital para atletas iniciantes de esportes terrestres, a familiarização e adaptação à água é a primeira etapa crítica para atletas iniciantes de esportes aquáticos. Este Programa Aprenda a Nadar irá preparar os atletas para progressão ao longo de todos os estágios do treinamento e competição de esportes aquáticos. Componentes ausentes ou omitidos impedirão os nadadores em alguma etapa de sua natação e precisarão ser ensinados.

#### Gols

Estas habilidades são sutilmente ensinadas através de atividades, ações e jogos. Há seguir há descrições dos estágios.

#### Segurança

Ajuste Mental à Água — Segurança na Água

#### Controle do Corpo

Resistência a e Controle de Rotação — Orientação na Água

#### Natação

A Etapa final

#### Ajuste Mental — Segurança na Água

O ajuste mental é um fator contínuo ao longo do programa e é de extrema importância nos estágios iniciais de levar o atleta à água. Após completa familiarização com o ambiente da piscina, incluindo sanitários, vestiários e começar a preparação para entrar na piscina, fale com seus atletas sobre o que esperar com relação à temperatura da água, profundidade, como a flutuação afeta o corpo, resistência (peso da água) e controle da cabeça (assoprar a água para longe quando se aproxima do rosto).

#### Respiração na Água

Fazer os atletas sentirem-se seguros e ter confiança na água é a chave para seu sucesso. Ensine seus atletas a respirarem em suas mãos regularmente para ajudar a desenvolver segurança na água. Além disso, fazer os atletas assopram bolhas dentro d'água é uma boa técnica para desenvolver segurança na água.

#### Soprando Bolhas



O atleta que está "nadando" com estilo crawl com seu rosto bem longe da água, porque está preocupado com respingos e água próximos de seu rosto, não conseguiu se adaptar adequadamente ao ambiente da água. A familiarização do nadador com este novo ambiente e



com o meio aquático é melhor alcançado por meio de jogos para nadadores jovens e adultos. Tal jogo é direcionado para o desenvolvimento e entendimento das propriedades da água.

### **Desembaraço**

Este é um progresso gradativo do estágio inicial, quando a confiança do atleta em alguém é completa, até o momento em que o atleta realiza todas as tarefas independentemente. Quando as habilidades tiverem sido completamente aprendidas, e o atleta estiver progredindo para novas habilidades, ele/ela pode se embaraçar e gradativamente se desembaraçar de novo conforme a proficiência aumenta — parte do ajuste mental.

### **Rotação Vertical**

Rotação vertical é um dos dois planos de rotação na água. A rotação vertical é para frente em torno do centro de flutuação de alguém.

### **Rotação Lateral**

Rotação lateral é o outro plano de rotação e pode ser realizada em posições verticais ou horizontais — ou seja, em pé ou deitado. Estas habilidades exigem o retorno para uma posição segura de respiração e requerem muitas habilidades separadas para serem atingidas.

### **Rotação Combinada**

A rotação combinada é uma combinação de duas rotações em duas direções, garantindo que um nadador possa se recuperar para uma posição segura de respiração em quaisquer circunstâncias. Esta habilidade é requerida para entrada segura na piscina para muitos atletas com deficiências afetando a coluna ou as pernas.

O nadador pode criar ou controlar movimentos ocorrendo nos planos vertical e horizontal. O atleta pode cair de frente na água, girar de costas e, se desejado, recuperar para a posição ereta (em pé).

### **Impulso para Cima**

Impulso para cima ou flutuação é uma propriedade da água e permite que o atleta trabalhe contra o fundo da piscina.

### **Equilíbrio é Tranqüilidade**

Esta é a habilidade de ficar em pé, ajoelhar ou deitar na água em equilíbrio, não permitindo que o corpo seja perturbado pelo movimento da água.

### **Deslize Turbulento**

Deslize turbulento é um meio de progredir pela água. Com o atleta na posição de flutuação de costas, o técnico cria turbulência ficando na cabeça do nadador e movendo-se para trás. O nadador é arrastado pelo “reboque” da água. O nadador deve controlar seu corpo para mantê-lo em equilíbrio.

### **Progressão Simples**

Progressão simples é o desenvolvimento de deslize turbulento para um ponto em que o nadador usa suas mãos para fazer pequenos movimentos de escotilha nas laterais. Esta habilidade de equilibrar-se ao criar movimento é confinada às mãos e mantida perto do corpo em volta do centro de flutuação para começar. Gradativamente, o movimento do corpo pode ser ampliado para incluir as pernas.

### **Nado Costas Básico**

O nado costas básico agora pode ser desenvolvido a partir da progressão simples. Na posição de costas, os braços são levantados bem alto fora da água ou o corpo afundará. Os braços são colocados baixos e rápidos sobre a água nas posições de 10 horas e 2 horas. Os braços são então trazidos para os lados e o nadador desliza antes de dar outra braçada. Uma ação de pernada pode ser usada.



---

## **Dicas dos Técnicos para Familiarização com a Água — Imediatas**

### **Dicas de treinos**

1. Se um novo nadador estiver ansioso, sente-se calmamente ao lado da piscina e o distraia, falando sobre ou olhando para outras coisas.
2. Faça o ambiente da piscina parecer interessante — adicione objetos flutuantes e que afundam.
3. Use uma pequena área bloqueada em vez de um grande espaço aberto de piscina.
4. Atividades inicialmente incluem sentir a água, andar ou engatinhar pela rampa de natação, mover-se em água rasa, andar na água e progredir através de todas as etapas iniciais até que flutuação e submersão tenham sido conquistadas.
5. Pratique caminhada na água, soprar "ovos" ou bolas de pingue-pongue ao longo da superfície da água — progrida para corridas contra outros nadadores.
6. Treine em água na altura das coxas até a altura da cintura, com um grupo semelhante de competidores.

### **Dicas de competição**

1. Caminhada assistida pode ser uma atividade de sucesso para o nadador que chegou a esta etapa.
2. Ensine a segurar na parede no início e a largar no sinal.
3. Treine para completar a distância e chegar ao ponto de chegada.
4. Recompense todos os nadadores assim que eles chegarem ao ponto de chegada para desenvolver um senso de conquista.





### Programa Aprenda a Nadar

As habilidades a seguir são utilizadas para conduzir o atleta pelos estágios até prontidão para natação. Após estas metas terem sido atingidas, o nadador está seguro na água e desenvolveu todas as habilidades básicas a partir das quais irá desenvolver sua natação — habilidades, competição, recreação e diversão.

#### Gols

1. Atingir ajuste mental na água.
2. Desenvolver uma pessoa fisicamente equilibrada na água.
3. Demonstrar as habilidades do atleta.
4. Preparar adequadamente o atleta para as habilidades de natação.
5. Fazer o atleta sentir-se seguro na água.

#### Dicas de treinamento

- Gastar o tempo que for necessário em cada estágio. Trabalhar em outras etapas no ritmo do atleta. Ou seja, se um atleta for incapaz de expirar (capacidade de respiração inibida), continue com as atividades para ensinar isto, mas também introduza outras habilidades — talvez após a submersão ter sido atingida, a respiração irá surgir!
- Espalhe uma grande quantidade de equipamentos de natação (ex: garrafas plásticas, esponjas, brinquedos de piscina, etc.) na piscina para torná-la mais convidativa.
- Você pode ter que separar uma seção de uma pequena área em uma grande piscina para evitar que ela pareça assustadora.



## **Aclimatação na Piscina/ Água**

### **Sente-se na borda da piscina sem hesitar**

#### **Pontos de Ensino**

1. Andar e familiarizar-se com a área da piscina.
2. Ficar próximo da piscina.
3. Sentar próximo à piscina com o técnico.
4. Sentar na borda da piscina.
5. Progrida para sentar na borda da piscina sem hesitar quatro dentre cinco vezes.

#### **Dicas de treinamento**

- Gaste o quanto tempo for necessário neste estágio. Podem ser necessárias quase nenhuma a diversas sessões. O tempo gasto neste estágio desenvolverá a segurança do atleta, e esta segurança geralmente permanecerá com o nadador para o resto de sua carreira na natação.

### **Sente-se na borda da piscina e bata os pés na água**

#### **Pontos de Ensino**

1. Sentar na borda da piscina.
2. Molhe as mãos, braços, pés, rosto, ombros e pescoço.
3. Mova um pé para cima e para baixo, depois o outro pé.
4. Continue a alternar os pés.

#### **Dicas de treinamento**

- Splash! Atleta espirra ou chuta a água sentado na lateral da piscina. O objetivo deste jogo é superar o medo da água tentando molhar o técnico. Fazendo isso, o atleta também se molha.

### **Ande pela piscina, segurando na lateral com uma mão, quatro entre cinco vezes**

#### **Pontos de Ensino**

1. Entre na piscina com água na altura do peito.
2. Fique próximo e virado para a parede da piscina.
3. Coloque ambas as mãos na parede.
4. Ande lateralmente na largura da piscina.



5. Libere uma mão e ande lateralmente pela largura da piscina com apoio de uma mão.
6. Fique em pé com as costas para a parede da piscina.
7. Segure na parede da piscina com uma mão (mão exterior) e ande de ponta a ponta na parte de água rasa.

### Ande pela piscina sem assistência

#### Pontos de Ensino

1. Entrar na piscina.
2. Fique em pé com as costas para a parede da piscina.
3. Ande a partir da ponta na parte rasa.
4. Ande pela piscina com água na altura dos ombros.

#### Dicas de treinamento

- Espalhe uma grande quantidade de equipamentos de natação (ex: garrafas plásticas, esponjas, etc.) na piscina solicitando que o atleta tire os brinquedos de seu caminho a fim de mover-se pela piscina com ou sem assistência.

### Rosto na Água

#### Pontos de Ensino

1. O atleta segura na lateral da piscina com os braços esticados.
2. Abaixando a cabeça entre os braços, o atleta toma fôlego e coloca o rosto sob a água.
3. Realize a etapa um, certificando-se de que os olhos do atleta estejam abertos.
4. Realize as etapas um e dois, e faça o atleta expirar pelo nariz embaixo d'água (fazer bolhas).

#### Dicas de treinamento

- Se o atleta não colocar seu rosto diretamente na água, faça-o começar com sua cabeça lateralmente na água e virar a cabeça lentamente até que seu rosto entre na água.
- Atletas que não estão seguros na água tenderão a manter seus olhos fechados até ganharem segurança.
- Ao trabalhar na etapa dois, posicione suas mãos ou um objeto sob a água em frente do rosto do atleta; depois faça o atleta descrever o objeto ou dizer a você o número de dedos.
- Ao realizar a etapa três, certifique-se de que o atleta expira pelo nariz. Isto ajudará no aprendizado da respiração para os seis estilos.



## Entrada na Água

### Entrada na Água de Posição Sentada — Assistida (Método do Ombro)

#### Pontos de Ensino



1. O atleta senta na borda da piscina com pés na água. O técnico fica na frente do atleta na água.
2. O atleta coloca as mãos nos ombros do técnico, mantendo contato visual com ele.



3. O atleta inclina para frente. O técnico coloca as mãos na parte superior do braço do atleta e anda lentamente para trás.



4. O atleta desliza na água para uma posição vertical.

### Dicas de treinamento

- Faça o nadador usar óculos de natação para tornar-se ciente desta nova sensação.
- Reforce que você está segurando o nadador e que ele/ela está seguro/a.
- Conforme o nadador fica mais relaxado e confortável, ofereça menos assistência conforme o nadador é abaixado na água.
- Cuide para que o atleta não pule para frente e bata em você. Vá para trás cuidadosamente e guie o nadador para o seu lado.

### Entrada na Água de Posição Sentada — Assistida (Método Mão-a-Mão)

#### Pontos de Ensino

1. Sente na borda da piscina virado para o técnico na água.
2. Coloque as mãos do atleta (palmas para baixo) nas mãos do técnico (palmas para cima).
3. O atleta inclina para frente e desliza dentro da água, colocando o peso nas mãos para equilíbrio.
4. O atleta assume uma posição em pé.

#### Dicas de treinamento

- Certifique-se de que o atleta mantenha contato visual com o técnico.
- Dê apoio verbal ao atleta.
- Certifique-se de que os pés do atleta estejam no fundo antes de soltar as mãos do atleta.



**Entrada na Água — Método de Giro**

**Pontos de Ensino**



1. Sente na borda da piscina com as pernas na água.



2. Coloque as palmas sobre o deque e gire o corpo a 180 graus.



3. O atleta acabará olhando para a parede da piscina, braços e peito apoiando o corpo.



### Dicas de treinamento

- Demonstre a ação de sentar no deque da piscina, colocando pés na água, palmas tocando o deque.
- Fique na frente do atleta na água ou atrás, no deque. Ajude o atleta conforme necessário.
- Coloque duas marcas de fita, separados na distância dos ombros, na borda do deque. Sente o atleta ao lado das marcas de fita (oposto ao lado dominante do atleta). Uma vez sentado, faça o atleta alcançar com a mão dominante ao longo do corpo e até a marca de fita mais distante. Cabeça e ombros virarão com o posicionamento do braço.
- Quando o corpo estiver firmemente posicionado na borda do deque e o tórax girado, o atleta virará (rolará) os quadris, pernas e pés para que toda a postura corporal dependa da força.
- Fique atrás do atleta e gentilmente o/a auxilie a entrar na água. Se possível, um segundo técnico pode ajudar dentro da água. O uso de um kickboard pelo atleta é recomendado quando um segundo técnico não está disponível. O objetivo do kickboard é equilibrar e/ou apoiar o indivíduo e evitar que a imersão total do corpo.

### Entrada na Água — Usando Escada

#### Pontos de Ensino

1. O atleta olha na direção da parede da piscina.
2. Agarre o topo da escada com polegares na parte de dentro e dedos fora do corrimão da escada.
3. Coloque os pés no primeiro degrau da escada.
4. Continue a descer a escada um degrau por vez até que os dois pés estejam no fundo.

### Dicas de treinamento

- Coloque uma fita na escada para indicar o local adequado para cada mão: vermelho para uma mão, verde para a outra.
- Fique na frente do atleta, dando dicas verbais para garantir posição adequada da mão. O segundo técnico assegura posição adequada do pé enquanto fica atrás do atleta na água, dando suporte conforme necessário.

### Entrada na Água — O Método de Segurar a Cintura (Use para assistência máxima)

#### Pontos de Ensino

1. O atleta põe as mãos em volta do pescoço do técnico.
2. O técnico sustenta o atleta segurando sua cintura.
3. O atleta mantém contato visual com o técnico.



### Entrada na Água — Método Mão-a-Mão (Use para assistência máxima)

#### Pontos de Ensino

1. O atleta põe suas mãos (palmas para baixo) nas mãos do técnico (palmas para cima).
2. O técnico e o atleta mantêm os braços retos.

### Entrada na Água — Puxada Frontal

#### Pontos de Ensino

1. O atleta põe suas mãos (palmas para baixo) sobre as mãos do técnico (palmas para cima).
2. O técnico e o atleta mantêm os braços retos.
3. Usando este método, o técnico está livre para andar para trás puxando o atleta pela piscina.

### Entrada na Água — Apoio nos Ombros em Flutuação de Costas (Use para assistência máxima)

#### Pontos de Ensino

1. Sustente o atleta enquanto ele/ela deita de costas na posição de flutuação de costas.
2. O técnico puxa o atleta para perto, descansando a cabeça do atleta em seu ombro.
3. O técnico sustenta o atleta segurando em sua cintura.

### Entrada na Água — Apoio nas Costas em Flutuação de Costas

#### Pontos de Ensino

1. Sustente o atleta enquanto ele/ela deita de costas na posição de flutuação de costas.
2. Sustente o atleta logo abaixo das omoplatas.
3. A cabeça pode ser sustentada nos braços do técnico, se necessário.

### Entrada na Água — Método Lateral

#### Pontos de Ensino

1. O atleta reclina em posição de flutuação de costas enquanto o técnico o sustenta.
2. O atleta é segurado pelos quadris ou pelo meio das costas.
3. Este método permite bom contato visual entre o técnico e o atleta.







## Saída da Água

### Saída da Água a Partir da Borda da Piscina — Independente

Esta saída da água também pode ser atingida com assistência do técnico. Conforme o atleta empurra, usando boa força na perna, o técnico impulsiona o atleta para cima até a borda do deque da piscina. O técnico continua a segurar os quadris do nadador e ajuda o atleta a subir na borda da piscina.

### Pontos de Ensino



1. Vire para a borda da piscina e coloque as mãos no deque da piscina (palmas para baixo).



2. Com os pés empurrando o fundo da piscina, usando boa força na perna, o atleta levanta enquanto gira seus glúteos na borda da piscina.



3. Desta posição, o atleta roda para finalizar em uma posição sentada na borda da piscina.

### Dicas de treinamento

- Segurando o atleta pelos quadris, ajude levantando e guiando o atleta para a borda da piscina.
- Certifique-se de que o atleta dê um forte empurrão com a perna.

### Saída da Água — Método da Escada

#### Pontos de Ensino

1. Vire para a escada.
2. Agarre as laterais da escada com polegares na lateral e dedos do lado de fora do corrimão da escada.
3. Coloque o pé no degrau de baixo.
4. Continue a subir a escada, um degrau por vez, até chegar no degrau superior.
5. Pise no deque da piscina.

#### Dicas de treinamento

- Fique em pé na água atrás do atleta, dando ordens verbais para assegurar colocação adequada de mão e pé.
- O segundo técnico no deque da piscina garante uma saída segura da escada para o deque da piscina.



## **Empurrar e Deslizar**

### **Realizar Flutuação Frontal**

#### **Pontos de Ensino**

1. Em água na altura da cintura e dobrando para frente na cintura, coloque os braços retos à frente do corpo, na largura dos ombros.
2. Abaixar a cabeça até que o rosto esteja bem dentro da água.
3. Inclinando para frente, dê um empurrão bem leve nos dedos do pé até que os pés deixem o fundo e flutuem para a superfície.

**Visão de Cima**



**Visão Embaixo D'água**



#### **Dicas de treinamento**

- Certifique-se de que o atleta dê um empurrão com os dedos do pé para trazer as pernas à superfície.
- Se a cabeça estiver para cima, as pernas e os pés não flutuarão.
- No início, alguns atletas podem precisar do apoio do técnico.
- Faça o atleta segurar na borda da piscina, com braços retos. Segurando-o/a pela cintura, levante as pernas do fundo até que o atleta esteja nivelado com a água. Reduza a assistência gradativamente.

### **Recuperação de Flutuação Frontal**

**Pontos de Ensino — Empurrar e Deslizar com Recuperação — Independente**



1. Mantendo os braços retos, empurre-os para baixo em direção so fundo da piscina.



2. Leve os joelhos para cima e sob o corpo enquanto levanta a cabeça.



3. Endireite as pernas e fique em pé no fundo da piscina.



### Pontos de Ensino — Empurrar e Deslizar com Recuperação — Usando Um Kickboard

As etapas para atingir empurrar e deslizar com recuperação usando um kickboard são iguais a qualquer tipo com assistência ou sem assistência.



1. Empurre da lateral da piscina usando um kickboard.



2. Mantenha uma posição alongada.





3. A partir da posição alongada, mantenha os braços retos, empurre as mãos para baixo em direção ao fundo da piscina.
4. Leve os joelhos para cima e sob o corpo enquanto levanta a cabeça.
5. Endireite as pernas e fique em pé no fundo da piscina.

### Pontos de Ensino — Empurrar e Deslizar com Recuperação — Usando Dois Kickboards

Usando dois kickboards, o atleta usa a mesma técnica do que com um kickboard.



1. Mantendo os braços retos, empurre-os para baixo em direção ao fundo da piscina.



2. Leve os joelhos para cima e sob o corpo enquanto levanta a cabeça.
3. Endireite as pernas e fique em pé no fundo da piscina.

### Pontos de Ensino — Empurrar e Deslizar com Recuperação — Assistido

Atletas que ainda não são capazes de conquistar empurrar e deslizar independentemente podem usar a mesma técnica igual aos métodos de kickboard. Entretanto, o técnico fornecerá



suporte da parte superior do corpo aos atletas, à medida que atingem seus pés em direção ao fundo da piscina.



### Dicas de treinamento

- Os braços devem estar retos, com as palmas das mãos voltadas para o fundo da piscina.
- Assim que o empurrão do braço começar, a cabeça começa a levantar.
- Os atletas não devem tentar levantar a cabeça muito cedo. Espere até que o corpo tenha se movido completamente para a posição vertical.





## Jogos e Atividades para Ensinar Habilidades Básicas

Ponto de Ensino/Habilidade	Nome	Descrição
Entrada na Água Ajuste Mental Segurança na Água	Canções de Entrada	Cante a música ou rima conforme o atleta entra na água sentando na lateral da piscina, com auxílio.
Segurança na Água	Splash	Atleta senta na lateral da piscina e espirra ou chuta a água para tentar molhar o técnico. Fazendo isso, o atleta também se molha.
Segurança na Água	Sentar Perto da Piscina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Andar perto da piscina e familiarizar-se com a área da piscina.</li> <li>• Ficar próximo à piscina.</li> <li>• Sentar perto da piscina com o técnico.</li> </ul>
Segurança na Água	Sentar na Borda da Piscina	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Sentar na beirada da piscina.</li> <li>2) Molhar as mãos, os pés, o rosto, ombros e pescoço.</li> <li>3) Mover um pé para cima e para baixo na água.</li> <li>4) Mover o outro pé também para cima e para baixo.</li> </ol>
Entrada na Água — Independente	Trem	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Atletas seguram os quadris ou ombros do atleta na frente, formando uma linha/ corrente ou trem.</li> <li>2) Descer a rampa, ou andar na água rasa, fingindo ser um trem.</li> <li>3) Passar sob os braços de dois assistentes os quais formam um túnel.</li> <li>4) Conforme os atletas desenvolvem maior segurança na água, eles podem não precisar segurar nos quadris ou ombros de seus colegas</li> </ol>



		de equipe ao andarem pela rampa.
--	--	----------------------------------

**Entrada na Piscina em Grupo**

<b>Ponto de Ensino /Habilidade</b>	<b>Nome</b>	<b>Descrição</b>
Respiração	Sopro do Ovo	O atleta sopra um ovo de plástico ou bola de pingue-pongue ao longo da superfície da água. O atleta pode tentar virar o ovo. (Sopro na Água)



**Sopro do Ovo**



Ponto de Ensino /Habilidade	Nome	Descrição
Respiração	Espelho Mágico	Finja que um anel de mergulho é um espelho mágico — coloque na água e o atleta soprará no espelho para fazer um pedido. (Sopro na Água)
Respiração	Mãos em Copo	Atleta sopra a água para longe das mãos em copo cheias de água. (Sopro na Água)

**Respiração nas Mãos**



O nadador visto "nadando" com estilo crawl com o rosto bem molhado, devido a respingos e água próxima à face, não se adaptou adequadamente ao ambiente aquático. A familiarização do nadador com este novo ambiente e o meio aquático é melhor atingida por meio de jogos tanto por nadadores jovens como adultos. Tal jogo é direcionado ao desenvolvimento do nadador em entender as propriedades da água.

Ponto de Ensino /Habilidade	Nome	Descrição
Respiração	Hora do Banho	Use um recipiente plástico com furos no fundo. Encha o recipiente com água e segure sobre a cabeça do atleta para criar um chuveiro. Este momento da aula é chamado de "hora do banho". (Sopro na Água)



**Hora do Banho**



Ponto de Ensino /Habilidade	Nome	Descrição
Caminhada	Caminhada Assistida	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Entre na piscina com água na altura do peito.</li> <li>2) Em pé, virado para a parede da piscina, coloque ambas as mãos na parede.</li> <li>3) Ande lateralmente pela largura da piscina.</li> <li>4) Libere uma mão e ande lateralmente pela largura da piscina com apoio de uma mão.</li> <li>5) Fique em pé com as costas para a parede da piscina.</li> <li>6) Segure na parede da piscina com uma mão (mão exterior) e ande de ponta a ponta na parte de água rasa.</li> </ol>
Caminhada	Caminhada Independente	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Entre na piscina.</li> <li>2) Fique em pé com as costas para a parede da piscina.</li> <li>3) Ande de ponta a ponta na parte de água rasa.</li> <li>4) Ande pela piscina com água na altura dos ombros.</li> </ol>

**Caminhada na Água**

<b>Ponto de Ensino /Habilidade</b>	<b>Nome</b>	<b>Descrição</b>
Caminhada	Corridas de Caminhada	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Alinhe os atletas contra a parede na água rasa.</li><li>2) Com o sinal de "partida", eles andam pela piscina até o outro lado.</li><li>3) O primeiro a chegar é o vencedor.</li><li>4) O jogo pode ser variado flutuando bambolês no meio do caminho, cada atleta tendo que passar entre eles, ou variando a maneira como os atletas são orientados a se moverem (andar, saltar, pular, etc.).</li><li>5) Também pode ser variado dando a cada atleta uma colher plástica e uma bola de pingue-pongue e deixando o atleta empurrar a bola com a colher à medida que caminha.</li></ol>



Corridas de Caminhada





Ponto de Ensino /Habilidade	Nome	Descrição
Caminhada Controle de Rotação	Luz Vermelha	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Um "It" (atleta) é escolhido e vai para o lado da piscina mais próximo do técnico, oposto ao resto do grupo.</li> <li>2) O grupo fica lado a lado do outro lado da piscina.</li> <li>3) O "It" volta suas costas ao grupo e observa o técnico que está em pé na borda à sua frente.</li> <li>4) Assim que as costas de "It" é virada, os atletas começam a avançar para frente de "It" de qualquer forma e na velocidade escolhida.</li> <li>5) O técnico liga a tocha vermelha, "It" grita "luz vermelha" conforme ele/ela vira para olhar os outros.</li> <li>6) Qualquer atleta que ainda for observado se mexendo pelo "It" deve voltar ao ponto de partida.</li> <li>7) O jogo continua até que um atleta chegue ao "It" sem ter movimento detectado. Este atleta se torna o novo "It."</li> </ol>
Caminhada	Cobras	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Atleta em fila/corrente formada por atleta colocando suas mãos nos quadris ou ombros do atleta da frente.</li> <li>2) Ande pela água com líder ou cabeça tentando pegar o último atleta na fila ou a cauda.</li> <li>3) Quando a cauda é agarrada, o rabo se torna a cabeça. Os técnicos podem estar com os nadadores na fila, se necessário.</li> </ol>
Caminhada	Ladrilhos	Ande pela água como se pisasse em grandes



		ladrilhos. Levante os pés do fundo da piscina.
Caminhada	Quantos Passos?	Ande uma determinada distância com o menor número de passos possível.
Caminhada — Controle de rotação	Siga o Líder	Em água na altura da cintura, atletas se alinham atrás do "líder" que os lidera por um número de movimentos ordenado pelo técnico; ex: caminhar, correr, para frente e para trás, zigue-zague, saltar, pegar um anel, passar por um arco, etc. Mude os líderes para dar a todos uma chance. Nadadores e técnicos podem estar na fila se necessário, para auxílio aos nadadores.
Caminhada Controle de Rotação Vertical	Arcos	<p>1) Em água na altura da cintura, atletas unem as mãos em círculo. Um arco se forma a cada quarto atleta e pelas mãos unidas.</p> <p>2) Em "já", os atletas tentam mover os arcos em torno do círculo sem soltarem suas mãos.</p> <p>3) Isto exigirá ações de zigue-zague e agaixamento. Quando o técnico dizer "pare", qualquer atleta em contato com um arco ganha um ponto contra si. Repetir. Vencedores são os com menos pontos ao final do jogo.</p>
Pular	Saltos de Canguru	Finja que você é um canguru e faça movimentos saltitantes na água. O nadador fica de frente para o técnico, que andará de costas. Dê apoio conforme adequado.



**Saltos de Canguru**

<b>Ponto de Ensino /Habilidade</b>	<b>Nome</b>	<b>Descrição</b>
Controle da Cabeça	Abaixo e Acima	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Nadadores em uma formação de linha em pé na água.</li><li>2) Nadadores passam uma bola sobre a cabeça e sob as pernas conforme a bola se move da frente ao final da linha.</li><li>3) Quando o nadador ao final da linha recebe a bola, ele/ela se move para frente da linha.</li></ol>



Abaixo e Acima



Ponto de Ensino /Habilidade	Nome	Descrição
Controle da Cabeça	Bicicletas na Água	Forme uma linha da mesma altura, técnicos por trás dos nadadores. Os braços dos técnicos estão dentro dos braços dos nadadores — como um guidão. Movimente-se em grupo ou grupo disperso. Atividades de condução e corrida de bicicleta.
Respiração — Assopra Bolhas	Espelho Mágico	Assoprar bolhas em um anel de mergulho para fazer um pedido. (Sopro na Água)
Retorno Frontal (Rotação Vertical)	Sol, Vento e Chuva	<p>1) Formação em círculo, alternar instrutor e nadador. Dê apoio conforme adequado.</p> <p>2) Ao ouvir "O sol está brilhando", todos os nadadores se deitam para tomar sol.</p> <p>3) Ao ouvir "O vento está soprando", todos os</p>



		<p>nadadores giram o corpo para assoprarem o centro do círculo.</p> <p>4) Repetir.</p> <p>5) Para finalizar o jogo, todos os que estão tomando sol ouvem “Chuvas de abril” e os pés criam respingos no centro.</p>
Retorno Frontal (Rotação Vertical)	Pegar os Dedões	<p>1) Círculo voltado para dentro, com nadadores na frente dos técnicos.</p> <p>2) Nadadores começam em posição de cadeira, e então colocam a cabeça para trás para flutuar, todos os pés apontando para o centro.</p> <p>3) Ao ouvir "pegue os dedões" é feita uma rotação para frente na posição de cadeira, tentando pegar o pé de outro nadador.</p> <p>4) Lembre os nadadores de expirarem.</p>



Retorno Frontal — Assistida



Ponto de Ensino /Habilidade	Nome	Descrição
Retorno Frontal (Rotação Vertical)	Bonecas de Pano	<p>1) Atletas se alinham na mesma altura, alternando técnico e nadador, mais um técnico extra como suporte lateral em uma extremidade, se juntos em uma linha.</p> <p>2) Técnico anda para trás, nadador relaxado boiando de costas.</p> <p>3) O técnico muda a direção para caminhar para frente e o nadador, usando apenas movimento da cabeça, faz uma rotação vertical para posição de flutuação frontal. Controle da respiração em posição de flutuação frontal.</p>
Retorno Frontal (Rotação Vertical)	Carrossel/Roda D'água	<p>1) Nadadores e técnicos em círculo.</p>



		<p>2) Nadadores flutuam de costas com apoio dos técnicos.</p> <p>3) Mova o círculo.</p> <p>4) Nadadores mudam da posição de flutuação de costas para flutuação frontal e retornam para flutuação de costas.</p>
Submersão na Água	Arco no Topo da Água — Afundar	Use um arco largo e coloque-o no topo da água. Nadador tem que começar de fora do arco, submergir e mover para superfície dentro do arco.



Arco no Topo da Água — Afundar



Ponto de Ensino /Habilidade	Nome	Descrição
Submerge na Água	Ponte de Londres	Dois nadadores fazem uma ponte, um arco com os braços. Outros nadadores passam pela ponte e submergem. Eleve ou abaixe a ponte para desafiar os nadadores.
Submerge na Água	Aqui, Lá, Onde	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Técnico diz "Aqui", "Lá" ou "Onde".</li> <li>2) Quando técnico diz "Aqui", nadadores se movem o mais rápido possível para onde o técnico está.</li> <li>3) Quando técnico diz " Lá" , nadadores se movem para onde o técnico está apontando.</li> <li>4) Quando técnico diz " Onde", nadadores submergem (se escondem debaixo d'água).</li> </ol>



Aqui, Lá, Onde



Ponto de Ensino /Habilidade	Nome	Descrição
Submerge na Água	Tesouro Afundado	Instrutor coloca objetos (discos de natação, anéis de mergulho, etc.) no fundo da piscina. Nadadores entram debaixo d'água para recolher o tesouro.
Submerge na Água	Pega-Pega Embaixo D'água	Um nadador deve tocar um dos outros nadadores. Se um nadador entra na água, ele/ela não pode ser pego/a.
Submerge na Água	Ouçã Seu Número	Formação em círculo, alternando instrutor e nadador, com apoio das mãos. Técnicos contam lentamente, "um, dois, três, quatro," etc. Em "um", nadadores submergem, expirando lentamente. Seu número é o que eles ouvem quando emergem. O número mais alto é o vencedor.
Olhos Abertos Sob a Água	Discos de Natação	Coloque diversos discos numerados no fundo da piscina. O instrutor fala um número, o qual o nadador deve recuperar. O nadador deve abrir os olhos sob a água para identificar e recuperar o disco correto..
Olhos Abertos Sob a	Contar Dedos	Nadador submerge e o instrutor mostra um número



Água	Sob a Água	de dedos embaixo d'água, para os quais o nadador deve olhar enquanto submerso. Nadador emerge e diz ao instrutor quantos dedos ele mostrou.
Olhos Abertos Sob a Água	Moedas em uma Fonte	Um número de discos coloridos é jogado na água. Ao sinal "já" nadadores respiram, submergem e tentam coletar o máximo possível.
Respiração — Controlada	Falar Sob a Água com Parceiro	<p>1) Dois nadadores ou nadador e técnico dão as mãos de frente um para o outro.</p> <p>2) Ambos submergem juntos e falam um com o outro soltando bolhas sob a água — nadadores vêem se conseguem ouvir o que o outro disse.</p> <p>3) (Exala Enquanto Submerso)</p>

<b>Ponto de Ensino /Habilidade</b>	<b>Nome</b>	<b>Descrição</b>
Respiração— Controlada	Gangorra em Dupla	<p>1) Dois nadadores ou nadador e técnico seguram as mãos de frente um para o outro.</p> <p>2) Um abaixa e depois emerge.</p> <p>3) O outro abaixa e depois emerge.</p> <p>4) Repita diversas vezes como uma gangorra, subindo e descendo.</p> <p>5) Quando sob a água, o nadador deve soprar bolhas.</p> <p>6) (Exala Enquanto Submerso)</p>
Retorno de Rolagem	Olá/Olhe para Mim	<p>1) Nadador em posição de flutuação de costas.</p> <p>2) A cabeça do técnico está ao lado da orelha esquerda do nadador e o suporte está no centro</p>





		<p>de equilíbrio do nadador.</p> <p>3) Técnico gira o nadador um terço para a direita e diz “olhe para mim” ou “olá”.</p> <p>4) Nadador vira a cabeça fortemente para o técnico. Rolar mais é restrito e o nadador recuperará o equilíbrio.</p> <p>5) Repita do outro lado com a cabeça do técnico perto da orelha direita do nadador e gire o nadador um terço para a esquerda.</p> <p>6) (Resistência e Controle de Rotação Lateral — Rolagem)</p>
--	--	--



Técnica de Retorno de Rolagem Básica — em Grupo



Ponto de Ensino /Habilidade	Nome	Descrição
Retorno de Rolagem	Passe o Anel	1) Atletas estão em formação de círculo, nadadores de costas com os pés no centro, e o instrutor atrás da cabeça.  2) A parte superior das costas do nadador é apoiada pelas mãos do técnico.  3) Um ou diversos anéis (anéis de mergulho) são passados de nadador a nadador.  4) Todos os nadadores passam e recebem anel com a mesma mão (ex: todos usam mão direita)



		<p>ou todos usam mão esquerda).</p> <p>5) (Resistência e Controle de Rotação Lateral)</p>
Retorno de Rolagem	Rolagem Lateral 360-Graus	<p>Rotação lateral da posição de flutuação de costas por 360 graus para retornar para posição de flutuação de costas.</p> <p>(Resistência e Controle de Rotação Lateral — Rolagem)</p>
Retorno de Rolagem	Peixes na Rede	<p>1) Formação em círculo com nadador e instrutor alternados, usando suporte de braço longo.</p> <p>2) Nadadores fazem turnos como 'peixes' na rede circular.</p> <p>3) O escape da rede é feito sob os braços do círculo, a re-entrada é sobre os braços com uma rotação combinada.</p> <p>4) Também pode ser jogado com movimento circular.</p> <p>5) (Resistência e Controle de Rotação Lateral — Rolagem)</p>
Deslize Turbulento	Venha Até Mim	<p>1) Nadador está flutuando de costas.</p> <p>2) Técnico está atrás da cabeça do nadador e andando para trás, criando turbulência com as mãos para mover o nadador deslizando sobre as costas.</p>
Sentar no Chão	Sentar em Dupla	Dois nadadores seguram as mãos um do outro e sentam no fundo da piscina juntos. Também pode ser um nadador e um técnico.
Respiração — Controlada	Murmurar sob a Água	Assoprar pelo nariz.
Flutuação Cogumelo	Flutuação Cogumelo	Flutue em formato de cogumelo com as mãos segurando os calcanhares e as costas arqueadas voltadas para a superfície da água.



**Flutuação Cogumelo**



<b>Ponto de Ensino /Habilidade</b>	<b>Nome</b>	<b>Descrição</b>
Flutuação Cogumelo	Estrelas e Cogumelos	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Se em água rasa, inicie na posição de cadeira; se em água funda, inicie marchando na água.</li><li>2) O líder do grupo fala uma forma, ex: "Estrela", e conta "cinco, quatro, três, dois, um", dando aos nadadores tempo para se equilibrarem parados no formato falado.</li><li>3) Voltar para posição inicial.</li><li>4) Repetir com outra posição.</li></ol>



**Estrelas e Cogumelos**



<b>Ponto de Ensino /Habilidade</b>	<b>Nome</b>	<b>Descrição</b>
Empurrar e Deslizar	Foguetes	Nadadores realizam impulso e deslizamento, e instrutor chama isto de foguete. Pode utilizar um arco grande pelo qual os nadadores devem deslizar. Quão longe você consegue deslizar?



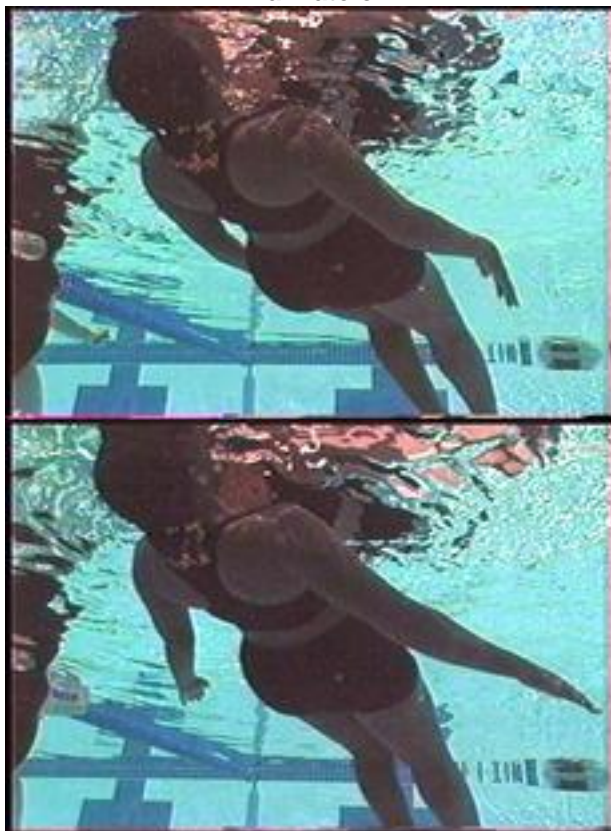
**Foguetes**



<b>Ponto de Ensino /Habilidade</b>	<b>Nome</b>	<b>Descrição</b>
Palmateio	Barcos de Remo	Nadadores realizam nado costas com dois braços — como os remos de um barco.
Palmateio	Quantas Braçadas?	<p>1) Nadadores se movem ao longo de uma determinada distância fazendo uma ação propulsora de costas (ex: palmateio de costas, nado costas com dois braços).</p> <p>2) Conte as ações de braço/braçadas e tente manter o número em um mínimo, enfatizando o deslize da braçada.</p>



**Palmateio**



<b>Ponto de Ensino /Habilidade</b>	<b>Nome</b>	<b>Descrição</b>
Pernadas	Torpedos	Impulsion, deslize e bata as pernas na posição de flutuação frontal ou de costas. Esta ação é chamada de torpedo.
Pernadas	Barcos a Motor	Diga aos nadadores que eles devem fingir ser barcos a motor, batendo suas pernas enquanto seguram um ou dois kickboards.
Todos	O Mestre Mandou	Faça o jogo "O Mestre Mandou" com atividades designadas para dar segurança na água e ensinar habilidades básicas de natação. O técnico seleciona a tarefa para suprir pontos de ensino necessários.
Familiarização com a água	Splish-Splash	Nadadores são organizados em duas equipes. Em água na altura da cintura, cada equipe forma um círculo. Uma caneca ou balde plástico é colocado no centro em um kickboard. Ao sinal "já", todos os atletas começam a espirrar água na caneca ou no balde de sua equipe. Nenhum atleta pode tocar



		<p>seu balde ou caneca. A equipe a encher primeiro o balde ou caneca é a vencedora.</p>
<p>Familiarização com a Água &amp; Segurança</p>	<p>Intercepção em trios</p>	<p>1) Organizado em trios, com os nadadores de fora virados um para o outro. Outro nadador fica entre eles.</p> <p>2) Os dois nadadores de fora tentam fazer o máximo de passes possível um para o outro sem o nadador do centro interceptar a bola.</p>
<p>Familiarização com a Água &amp; Segurança</p>	<p>Naves Espaciais e Estação Espacial</p>	<p>1) Técnico (cápsula espacial) envolve o nadador (astronauta) dentro de seus braços circulosados e mãos unidas.</p> <p>2) O nadador pressiona a orelha do técnico para destrancar a porta da cápsula.</p> <p>3) Depois, usando apenas as mãos (sem movimento das pernas), o nadador sai da porta, circula a cápsula, entra na porta novamente e pressiona a orelha para trancá-la.</p> <p>4) Uma variação é fazer o grupo todo se unir e formar uma grande estação espacial. Dois astronautas têm que abrir a porta e circular a estação, viajando na mesma direção ou direções opostas.</p>





## Exemplo de Formulário de Planejamento de Sessão de Treinamento

**Grupo:** Grupo Aprenda a Nadar

**Data:** 2/2/2004

**Número da Sessão:** 3 da Semana de 12

**Número de Atletas:** 20

**Número de Técnicos:** 4

**Número de Assistentes/Técnicos na Água:** 4

**Número de Assistentes/Técnicos Fora da Água:** 2 + 3 pais

**Metas da Sessão:** Avaliações Finais e Estabelecimento de Metas para Temporada + Metas do Grupo

Grupo	1	2	3	4
<b>Habilidade</b>	Iniciante	Seguro na Água	Flutua e Desliza	Grupo Adulto — habilidade mista
<b>Número</b>	3	5	8	6
<b>Idades</b>	8 anos	8-12 anos	12-18 anos	+ de 20 anos
<b>Tempo de Aula</b>	40-60 minutos	40-60 minutos	60 minutos	60 minutos
<b>Equipe</b>	1 técnico — 1 assistente	1 técnico — 1 assistente	1 técnico — 1 assistente	1 técnico — 1 assistente
<b>Outro suporte</b>	1 gerente de sessão	1 parente supervisor fora da água	1 parente supervisor fora da água	1 supervisor de raia fora da água
<b>Metas da Lição</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reforçar última sessão</li> <li>• Aumentar a confiança da equipe</li> <li>• Murmurar</li> </ul>	<b>Trabalhar em</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobilidade</li> <li>• Respiração</li> <li>• Habilidades sociais</li> </ul>	<b>Desenvolver habilidades necessárias para passar para o próximo nível.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alongamento</li> <li>• Respiração</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar necessidades individuais.</li> <li>• Trabalho de respiração para o plano individual de cada atleta.</li> </ul>
<b>Equipamentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kickboards — 2 cada</li> <li>• Anéis de Mergulho</li> <li>• Bambolês</li> <li>• Discos de batida de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kickboards — 2 cada</li> <li>• Bambolê</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kickboards —2 cada</li> <li>• Tabela de Alongamento com imagens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kickboards —2 cada</li> <li>• Anéis de Mergulho</li> <li>• Óculos</li> <li>• Discos de batida</li> </ul>



	perna  • Óculos			de perna  • Bambolê  • Tabela de Alongamento
<b>Necessidades de Espaço</b>	Espaço de piscina rasa — isolar área	Água rasa e na altura do peito.	Água na altura do peito — borda da raia, algum trabalho de água profunda; razão 1-1	Água na altura do peito — borda da raia — espaço de onde chutar para fora, de costas para parede ao longo da mesma profundidade de água
<b>Aquecimentos</b> (10-15 minutos)	1) Correr no lugar  2) Chacoalhar  3) Sentar na borda da piscina  4) Entrada assistida  5) Jogo do "Olá" em círculo	1) Correr no lugar  2) Chacoalhar  3) Sentar na borda da piscina  4) Entrada deslizando  5) Pulos de canguru na própria área	1) Correr no lugar  2) Chacoalhar  3) Alongamentos simples conforme tabela preparada  4) Sentar na borda da piscina  5) Entrada deslizando  6) Correr pela área designada, voltar de costas	1) Reunir o grupo, mexer o corpo — círculos de braço, corridas, balançar pernas  2) Alongamentos em terra  3) Entrar na piscina  4) Aeróbica na água com música: andar, deslizar, correr, pular, ao longo do espaço da raia; ficar em pé e correr e correr no lugar usando movimentos braçais e joelhos altos.
<b>Avaliar e Revisar</b> (10-15 minutos)	• Jogo de Dirigir o Carro — fazer bolhas	• Fazer sons de morsa na	• Empurrar e deslizar com kickboard —	• Trabalho de respiração adequado —



	<p>na água</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fazer bolhas no anel de mergulho na superfície da água</li> </ul>	<p>piscina</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dizer “olá” sob a água para o colega</li> </ul>	<p>fazer bolhas na piscina — ficar em pé para respirar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adicionar revezamentos</li> </ul>	<p>como em outros três grupos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Falar com parceiro embaixo d’água — dizer ao parceiro o que ele disse</li> </ul>
<p><b>Ponto de Ensino do Dia</b> (10-15 minutos)</p>	<p>Começar a Murmurar</p> <p>Jogo "É assim que Nós ..." — acrescentar murmurar</p>	<p>Praticar Murmurar</p> <p>Acrescentar murmurar e flutuar — como abelhas, usar kickboards se necessário.</p>	<p>Praticar flutuação cogumelo — murmurar</p> <p>Tentar dar cambalhota, usar técnicos, arcos e corda da raia para auxiliar</p>	<p>Atividades de murmurar no nível do próprio atleta, ver grupos 1,2,3.</p>
<p><b>Ponto de Ensino Secundário</b> (10-15 minutos)</p>	<p>Todos os Grupos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verifique se todas as Avaliações são atuais — tente habilidades não marcadas que você acha que são alcançáveis.</li> <li>• Assistente fora d’água marca tarefas cumpridas — Restante do grupo também tenta as habilidades.</li> </ul>			
<p><b>Relaxamento</b> (10-15 minutos)</p>	<p>Todos os Grupos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No lugar de jogos comuns, faça os nadadores ajudarem a planejar as metas para a temporada.</li> <li>• Escreva-as ou faça um desenho (ex: bolhas) para o atleta guardar.</li> </ul>			



## **Programa de Iniciante de 12 Semanas — Amostra**

### **Semana 1**

Conheça a piscina, equipe, atletas, família e auxiliares de enfermagem  
Familiarização com a água, entradas, saídas, regras da piscina, etiqueta

### **Semana 2**

Reforçar semana 1  
Começar avaliações de habilidades  
Introduzir respiração

### **Semana 3**

Finalizar avaliações de habilidades — definição de metas para cada indivíduo para a temporada  
Ruídos, mobilidade, controle de rotação, flutuação e acrobacias

### **Semana 4**

Revisar habilidades da sessão anterior  
Começar a identificar e desenvolver programas individuais  
Introduzir ações dos braços, continuar com respiração e flutuação

### **Semana 5**

Revisar sessões anteriores  
Trabalhar nos pontos fracos — reforços através de jogos e atividades  
Introduzir atividades em equipe e em grupo — revezamentos

### **Semana 6**

Trabalhar questões identificadas na semana anterior — trabalhar nos pontos fracos  
Revisar metas individuais — ajustar conforme requerido

### **Semana 7**

Conduzir avaliações de habilidades  
Trabalhar nas habilidades identificadas  
Revisão e progresso no trabalho da sessão anterior.

### **Semana 8**

Introduzir novas habilidades — flutuação de costas, impulso e deslizamento, pernada conforme o preparo  
Continuar trabalho em equipe e revezamentos

### **Semana 9**

Introduzir eventos de competição conforme identificados para cada grupo  
Praticar em um ambiente de jogos não-competitivos

### **Semana 10**

Introduzir aspecto de corrida dos eventos  
Praticar bom senso esportivo — usar revezamentos e cumprimentar colegas

### **Semana 11**

Conduzir avaliações finais de habilidades para a temporada  
Praticar progressão de todas as habilidades — terminar com eventos, jogos divertidos

### **Semana 12**

Baile de competição divertido com premiações  
Certificado de Mérito para a Temporada



## **Avaliação de Habilidades de Atleta de Esportes Aquáticos — Aprender a Nadar**

Nome do Atleta

Data de Início

Nome do técnico

### **Instruções**

1. Use a ferramenta no início da temporada de treino/competição para estabelecer a base do nível de habilidade inicial do atleta.
2. Deixe o atleta realizar o treino diversas vezes.
3. Se o atleta realizar o treino corretamente de três a cinco vezes, preencha o quadro próximo ao treino para indicar que foi completado.
4. Programe sessões de avaliação.
5. Nadadores podem atingir habilidades em qualquer ordem. Os atletas completarão esta lista quando todos os itens possíveis forem executados.

### **Ajuste da Água**

- Senta na borda da piscina
- Senta na borda da piscina e chuta

### **Entrada na Água — Assistida**

- Senta na borda da piscina
- Anda pela rampa
- Entra na piscina usando escadas
- Desce pela escada
- Desliza na piscina a partir da borda

### **Entrada na Água — Independente**

- Anda pela rampa
- Entra na piscina usando escadas
- Desce pela escada
- Desliza na piscina a partir da borda
- Pula na parte rasa



### Respiração — Expira o Ar

- Expira o Ar
- Assopra objeto ao longo da água
- Expira enquanto submerso

### Respiração — Faz Bolhas

- Assopra na água
- Assopra a água para longe
- Faz ruídos na água
- Fas ruídos sob a água pelo nariz

### Respiração — Controlada

- Respiração contínua e padrão de expiração
- Expira pelo nariz e boca de modo relaxado e ritmado

### Posições estáticas

- Fica em pé na água — assistido
- Fica em pé na água — independente
- Fica em pé na água com turbulência — assistido
- Fica em pé na água com turbulência — independente
- Deita de costas em posição imóvel — assistido
- Deita de costas em posição imóvel com turbulência — assistido
- Fica em pé ou senta em posição de cadeira — assistido
- Fica em pé em posição de cadeira — independente
- Fica em pé ou senta em posição de cadeira com turbulência — assistido
- Fica em pé em posição de cadeira com turbulência — independente

### Desenvolve Segurança na Água

- Coloca o rosto na água
- Seguro o bastante para não agarrar o técnico

### Andando na Água — Controle da Cabeça

- Anda pela piscina em água rasa (cintura submersa) — assistido
- Anda pela piscina segurando na lateral com uma mão
- Anda pela piscina — independente
- Anda pela piscina independente — água rasa
- Anda pela piscina assistido — água no peito
- Anda pela piscina independente — água no peito
- Desliza lateralmente/muda de direção — assistido
- Desliza lateralmente/muda de direção — independente



- Anda para frente e para trás — assistido
- Anda para frente e para trás — independente

### Pular

- Pula em água rasa — assistido
- Pula em água rasa — independente

### Saída da Água — Assistido

- Sobe pela rampa
- Sobe pela escada
- Mantém uma posição segura na lateral da piscina
- Sobe para fora pela lateral da piscina

### Saída da Água — Independente

- Sobe pela rampa
- Sobe pela escada
- Mantém uma posição segura na lateral da piscina
- Sobe para fora pela lateral da piscina — independente

### Recuperação Frontal

- Apoiado, pés longe do fundo, move-se para frente e para trás
- Usando dois kickboards, move-se para frente e para trás

### Submerge na Água

- Submerge na água rasa — assistido
- Submerge na água rasa — independente
- Submerge na água na altura do peito — assistido
- Submerge na água na altura do peito — independente

### Ohos Abertos Sob a Água

- Capaz de Abrir os Olhos — com óculos
- Capaz de abrir os olhos sob a água — sem óculos

### Sentar no Fundo

- Pode tocar o fundo da piscina em água rasa
- Pode tocar o fundo da piscina em água na altura do peito
- Senta no fundo da piscina em água rasa
- Senta no fundo da piscina em água na altura do peito

### Flutuação para Baixo

- Tenta flutuar sobre a barriga
- Flutua sobre a barriga com ajuda (cinto de flutuação)



- Realiza flutuação para baixo por cinco segundos — independente
- Retorno de flutuação frontal — assistido
- Retorno de flutuação frontal usando dois kickboards — assistido
- Retorno de flutuação frontal usando dois kickboards — independente
- Retorno de flutuação frontal — independente
- Realiza flutuação para baixo e recupera para posição de pé
- Realiza flutuação para baixo com batida de perna

### Flutuação de Costas

- Tenta flutuar sobre as costas
- Flutua sobre as costas com ajuda (cinto de flutuação)
- Realiza flutuação sobre as costas por cinco segundos — independente
- Retorno de flutuação sobre as costas — assistido
- Retorno de flutuação sobre as costas usando dois kickboards — assistido
- Retorno de flutuação sobre as costas usando dois kickboards — independente
- Retorno de flutuação sobre as costas para posição em pé — independente
- Realiza flutuação sobre as costas e recupera para posição de pé
- Realiza flutuação sobre as costas com batida de perna

### Retorno de Rotação

- Retorna da flutuação frontal para flutuação sobre as costas — assistido
- Retorna da flutuação frontal para flutuação sobre as costas usando dispositivo de flutuação — assistido
- Retorna da flutuação frontal para flutuação sobre as costas usando dispositivo de flutuação — independente
- Retorna da flutuação frontal para flutuação sobre as costas — independente
- Muda de flutuação sobre as costas para frontal e retorna — assistido
- Muda de flutuação sobre as costas para frontal e retorna — independente

### Deslizamento Turbulento

- Flutua sobre as costas enquanto é propulsionado

### Empurrar e Deslizar — Posição Alongada (Streamline)

- Empurra e desliza de frente — assistido
- Empurra e desliza de frente — usando dispositivo de flutuação, dois kickboards, macarrão
- Empurra e desliza de frente — usando um kickboard
- Empurra e desliza de frente — independente
- Empurra e desliza de costas — assistido
- Empurra e desliza de costas — usando dois kickboards





- Empurra e desliza de costas — usando um kickboard
- Empurra e desliza de costas — independente

### Palmar

- Rema utilizando pequenos movimentos braçais
- Rema utilizando movimentos braçais completos

### Pernada

- Bate as pernas enquanto segura na lateral da piscina/ borda
- Bate as pernas com ajuda do técnico
- Move-se para frente usando kickboard e bate as pernas de costas — assistido
- Pernada de frente — assistido
- Pernada de frente em posição de deslize — assistido
- Pernada de frente em posição de deslize — independente
- Move-se para frente usando batida de pernas — independente
- Move-se para frente usando batida de pernas de costas — independente

### Flutuação Cogumelo

- Sustentado, rola para frente, expira e rola para trás
- Flutuações Cogumelo
- A partir da flutuação de costas, pode fazer flutuação cogumelo e retornar

### Segurança na Água

- Identifica limites de natação
- Entende e identifica regras de segurança da piscina
- Flutua em água na altura do pescoço
- Demonstra flutuação vertical em água profunda por dois minutos
- Demonstra ação braçal palmar, cinco braçadas em água na altura do pescoço



## **Desenvolvimento de Estilo**

### **Os Estilos**

#### **Nado Livre/ Crawl Frontal**

- Progressão de habilidade
- Nado Livre/ Crawl Frontal
  - Postura corporal
  - Ação de Perna
  - Ação de Braço
- Ensinando Nado Livre/ Crawl Frontal
  - Ensinando Postura Corporal
  - Ensinando Ação de Perna
  - Ensinando Respiração
  - Regras de Respiração de Nado Livre
  - Ensinando Ação de Braço
  - Gráfico de faltas e posições
  - Ensinando Tempo

#### **Nado Costas/ Crawl Costas**

- Progressão de habilidade
- Nado Costas/ Crawl Costas
  - Postura corporal
  - Batida de Perna
  - Ação de Braço
- Ensinando Nado Costas/ Crawl Costas
  - Ensinando Postura Corporal
  - Ensinando Ação de Perna
  - Ensinando Nado Costas — Braçada
  - Gráfico de faltas e posições
  - Dicas do Técnico para Nado Costas — Imediatas

#### **Nado Peito**

- Progressão de habilidade
- Nado Peito
  - Ensinando Batida de Perna de Nado Peito
  - Ensinando Respiração de Nado Peito — Tempo
  - Gráfico de faltas e posições
  - Dicas do Técnico para Nado Peito — Imediatas

#### **Borboleta**

- Progressão de habilidade
- Borboleta
  - Ensinando Borboleta — Braçada
  - Ensinando Batida de Perna Borboleta
  - Ensinando Braçada Borboleta com Batida de Perna
  - Gráfico de faltas e posições
  - Dicas do Técnico para Borboleta — Imediatas

#### **Medley Individual**

- Gráfico de faltas e posições
- Dicas do Técnico para Medley Individual — Imediatas

#### **Largadas de Natação**

- Largadas na Água
  - Nado Livre
  - Nado Peito
  - Borboleta
  - Nado Costas
- Largadas na Borda da Piscina
- Largadas no Bloco de Largada



---

Saída Normal Nado Livre  
Saída de Atletismo Nado Livre  
Largada de Mergulho Nado Costas  
Saída Normal Borboleta  
Gráfico de faltas e posições  
Dicas do Técnico Largadas de Natação — Imediatas

**Viradas**

Ensinando Viradas de Nado Livre  
Virada Pivô de Nado Livre  
Virada Olímpica/ Cambalhota de Nado Livre  
Ensinando Viradas de Nado Costas  
Virada Pivô de Nado Costas  
Virada Cambalhota de Nado Costas  
Ensinando Viradas de Borboleta e Nado Peito  
Virada Pivô de Borboleta e Nado Peito

**Plano de Sessão de Treinamento de Nível de Desenvolvimento de Estilo**  
**Avaliação de Desenvolvimento de Estilo de Habilidades de Atletas de Esportes**  
**Aquáticos**



### Os Estilos

Uma das metas fundamentais de qualquer programa de natação é fornecer uma oportunidade para todos os nadadores desenvolverem boa técnica de natação em todos os quatro estilos. Técnicos de esportes aquáticos da Special Olympics precisam ter um bom conhecimento dos princípios básicos requeridos para dominar estes estilos. Estes princípios são desenvolvidos por meio de uma variedade de práticas progressivas dentro deste guia de treinamento.

Ao longo desta seção, observaremos a postura corporal, ação de perna, ação de braço e aspectos de respiração dos quatro estilos. Também observaremos o ensino do estilo e forneceremos pontos de ensino e treinos. Este exercício não é exaustivo. Técnicos experientes podem ter mais pontos de ensino e treinos que podem ser incorporados no desenvolvimento do programa de natação do atleta.

Além disso, nós geralmente avançamos a progressão do ensino de exercícios em terra para exercícios na piscina e atividades em água rasa a água na altura do peito. Uma distância às vezes é adicionada à atividade que geralmente inclui o estilo completo — braçada com a respectiva batida de perna.







## Progressão de Habilidades de Nado Livre

Após preencher o formulário abaixo, clique no botão "Obter um treinamento" para conseguir uma lista de páginas personalizadas para as necessidades de seus atletas.

<b>Seu atleta pode:</b>	<b>Nunca</b>	<b>Às vezes</b>	<b>Freqüentemente</b>
Faz uma tentativa de nadar de frente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar nado livre usando batida de perna por 15 metros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar nado livre com respiração ritmada na distância de uma piscina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fazer uma tentativa de iniciar de dentro da piscina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar uma largada adequada posicionado na borda da piscina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar uma largada adequada usando bloco de largada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fazer uma tentativa de virada sem parar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar uma virada aberta, após nadar nado livre, sem parar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar uma virada olímpica em água na altura da cintura	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar viradas olímpicas após nadar a distância de uma a duas piscinas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



### Nado livre/ Crawl Frontal

O nado livre é considerado o mais rápido de todos os estilos de natação competitivos e um dos primeiros a serem ensinados ao nadador iniciante. A ação da braçada envolve os braços se moverem para frente alternadamente com as pernas batendo continuamente ao longo da braçada. O corpo do nadador permanece na horizontal e alongado na água com a cabeça do nadador virada para um lado para respirar após cada ciclo completo de braçada. O ensino e desenvolvimento do estilo podem ser atingidos decompondo a habilidade em seus diversos componentes.

#### Postura corporal

A postura corporal é quase reta. A propulsão constante das ações alternadas de braço e perna fazem dele um estilo muito eficaz e eficiente.

#### Pontos Principais

- Reto com leve inclinação nos quadris. A linha da água está entre as sobrancelhas e a linha do cabelo.
- Os olhos voltados para frente olhando levemente para baixo.
- A leve inclinação para os quadris permite que a batida de perna fique na água.
- Os ombros giram na braçada, utilizando os fortes músculos peitorais e gerando uma forte força propulsiva.
- Leves ajustes da cabeça mudam a posição das pernas. Se a cabeça for mantida erguida fora da água, as pernas cairão e se submersa, as pernas sairão da água.
- As pernas trabalham quase na profundidade do corpo. Isto cria uma menor resistência para o movimento à frente.

#### Ação da Perna

A ação da perna do nado livre/crawl frontal auxilia o corpo a permanecer na posição horizontal e equilibra a ação braçal. Também pode contribuir com a propulsão dentro da braçada.

#### Pontos Principais

- A ação da perna começa nos quadris.
- É necessária ação alternada.
- Há uma leve dobra dos joelhos.
- Os pés chutam para a superfície e revolvem a água sem espirrar.
- Os tornozelos estão relaxados para permitir que os dedos apontem e forneçam um efeito natural de dedos para dentro.
- O número de batidas de perna pode variar para cada ciclo braçal.

#### Ação do braço

A ação de braço contínua e alternada é a força dentro do estilo e permite propulsão constante. Ao longo de todo o estilo há cinco áreas principais que requerem atenção — entrada, movimento para baixo, movimento para dentro, movimento para cima e retorno.

#### Pontos Principais — Entrada



- A mão é virada com a palma voltada meio para fora para que o dedo indicador seja o primeiro.
- A mão entra entre a linha da cabeça e dos ombros com uma leve dobra do braço.
- A mão então avança sob a superfície. Nota: este é um alongamento natural, não superaqueado.

### Pontos Principais — Movimento para Baixo

- A mão se movimenta para baixo e ligeiramente para fora para a posição de pegada (não tendo visto isto previamente definido, explique).
- A mão continua este movimento para baixo e para fora.
- O cotovelo começa a dobrar. É importante que o cotovelo seja mantido alto.

### Pontos Principais — Movimento para Dentro

- O lançamento da mão muda e se curva para dentro em direção à linha central do corpo. Isto é semelhante à ação de palmateio.
- O cotovelo tem uma dobra de 90 graus.
- A mão acelera.

### Pontos Principais — Movimento para Cima

- Quando a mão tiver atingido a linha central do corpo, a mão muda o lançamento para cima, para fora e para trás.
- Isto permite aceleração através dos quadris.
- A mão, então, sai da água começando pelo dedo mindinho.

### Pontos Principais — Retorno

- Este movimento é relaxado e usa o momento do movimento para cima.
- O cotovelo sairá primeiro e será mantido mais alto do que a mão.
- A mão passa o mais próximo do corpo o possível. Isto depende da flexibilidade do nadador.
- Uma vez que a mão passa o nível do ombro, o braço alcançará para frente para a posição de entrada.

### Pontos Principais — Respiração

- A cabeça é virada suavemente no mesmo tempo da rolagem natural do corpo.
- A cabeça é virada, não levantada.
- A inspiração é feita quando o braço de respiração estiver completando o movimento para cima.
- O braço que não respira entra na água quando a respiração é feita.
- A cabeça é virada de volta para o centro em uma ação suave assim que a respiração for feita.





- A respiração é liberada gradualmente ou segurada até pouco antes da próxima inspiração.
- A respiração ocorre a cada duas puxadas de braço (um ciclo de braçada). Isto para respiração unilateral. Também pode ser feita a cada três puxadas de braço (1.5 ciclos de braçada). Isto para respiração bilateral.

### **Pontos Principais — Tempo**

Geralmente há seis batidas de perna em um ciclo de braçada. Isto pode variar entre nadadores. Nadadores que preferem nados de média e longa distância tendem a bater as pernas menos freqüentemente.



### Ensinando Nado Livre/Crawl Frontal

A fim de que o atleta atinja uma postura corporal quase horizontal e alongada, o atleta deve ser confiante o bastante para colocar seu rosto na água. A respiração é melhor ser deixada de lado até que o básico do estilo seja dominado.

#### Pratique o estilo completo sem respiração

##### Pontos de Ensino

1. Segure a cabeça para que o atleta possa ver à frente e levemente para baixo.

##### Dicas de treinamento

- Estabilize o kickboard ou puxe o nadador pela água enquanto ele bate as pernas, se necessário.
- Demonstre ao nadador uma postura corporal alongada.
- O nadador fica fora da água em uma posição alongada.
- Estimule o nadador a ficar o mais alongado o possível com os quadris elevados na água.

### Ensinando Postura Corporal

#### Praticar empurrar e deslizar

##### Pontos de Ensino

1. Empurre da parede com pernas fortes.
2. Alongue-se de modo comprido e fino.
3. Orelhas entre os braços.

### Ensinando Ação de Perna

#### Pratique as pernas apenas na lateral da piscina

##### Pontos de Ensino

1. Movimentos das pernas para cima e para baixo.
2. Chute a partir dos quadris.
3. Pernas longas e retas.

#### Pratique as pernas apenas com dispositivo de flutuação sob cada braço



### Pontos de Ensino

1. Mantenha as pernas bem juntas.
2. Ação para cima e para baixo.

### Pratique as pernas apenas, segurando uma bóia, braços completamente estendidos

### Pontos de Ensino

1. Pernas longas e retas.
2. Pés virados levemente para dentro.

### Pratique empurrar e deslizar sem bóia; adicione ação de perna no final de deslizar

### Pontos de Ensino

1. Corpo longo e reto.
2. Bata as pernas ao chegar na superfície.

### Dicas de treinamento

- Na piscina, auxilie as pernas do nadador no movimento de bater pernas. Repita freqüentemente, diminuindo assistência gradativamente.
- Estabilize o kickboard conforme necessário para uma distância da piscina.
- O nadador bate pernas sozinho, mantendo as pernas retas, batendo pernas a partir dos quadris com dedos dos pés apontados levemente para dentro (dedos de pombo).
- Mantenha os dedos debaixo d'água durante pernada.
- Estimule o nadador a bater pernas com o rosto na água.

### Pratique batida de pernas nado livre na água

### Pontos de Ensino

1. Segure na parede ou suporte estático similar em posição frontal.
2. Dobre os joelhos levemente, mantendo os pés juntos com dedos apontados levemente para dentro (dedos de pombo).
3. Repita ação de batida de pernas e estimule o nadador a colocar o rosto na água e ajude a elevar os quadris.
4. Segure no kickboard ou dispositivo de flutuação similar com os braços estendidos em frente do corpo e repita ação de batida de pernas.
5. Estenda os braços em frente ao corpo sem o kickboard, assumindo postura corporal alongada para equilíbrio e repita ação de batida de perna.
6. Estimule o nadador a colocar o rosto na água e manter os quadris elevados.



### Pratique batida de pernas de nado livre, batendo pernas em posição frontal pela distância de uma piscina

#### Pontos de Ensino

1. Batida de pernas pela distância de uma piscina sem parar, com ou sem kickboard, mantendo uma boa postura corporal alongada.
2. Mantenha as pernas relaxadas, dedos apontando levemente para dentro (dedos de pombo).
3. Bata as pernas mais com os quadris do que com joelhos.
4. Estimule o nadador a colocar o rosto na água e manter os quadris elevados.

### Pratique batida de pernas de nado livre com assistência

#### Pontos de Ensino

1. Sente-se na borda da piscina com pés na água.
2. Mantenha as pernas juntas, dedos levemente de pombo.
3. Bata as pernas de modo que os pés fiquem logo abaixo da superfície da água.





### Dicas de treinamento

- O nadador senta na borda da piscina com o técnico na água de frente para o atleta.
- Segure os pés do nadador, dedos apontando levemente para dentro (dedos de pombo).
- O nadador chuta com os quadris com os dedos dos pés sob a água. Auxilie o nadador a manter as pernas retas.
- Estimule o nadador a espirrar um pouco de água com os pés.
- Bom para aquecimentos.

### Pratique exercícios no deque para batida de pernas

#### Pontos de Ensino

1. O atleta fica em um degrau ou na lateral da piscina, se possível, para que uma perna possa balançar para trás e para frente sem bater no chão. Balance a perna a partir do quadril com o joelho e os pés relaxados. Note quando os joelhos se dobram naturalmente.
2. O atleta fica no deque com um pé levemente para frente e o outro para trás. Os pés estão separados não mais do que um pé. O atleta pula levemente e troca os pés — o da frente para trás — o de trás para frente. Repita este movimento. Em aeróbica na água, isto se chama ação de perna cross-country.
3. Sente-se na borda da piscina com as pernas suspensas sobre a água. Isto funciona melhor quando o nível da água é inferior ao deque. Incline para trás e, com as pernas retas, imite a batida de pernas a partir do quadril.

### Pratique exercícios na água para batidas de perna

#### Dicas de treinamento

- Já que isto é aprendido em câmera lenta, o atleta pode aumentar a velocidade até sentir que está chicoteando a parte inferior das costas para trás e para frente.

#### Pontos de Ensino

1. Batida de pernas enquanto segura na lateral da piscina. Funciona melhor se uma mão estiver no topo da parede e a outra estiver diretamente abaixo dela aproximadamente meio metro de profundidade para apoio.
2. Bata as pernas enquanto desliza para longe da parede. Estes exercícios podem ser feitos com ou sem kickboards.



### Exercícios de Exploração

Estes exercícios são feitos para ajudar os atletas a sentirem melhor suas pernas e para ajudá-los a corrigir seus próprios erros. Você pode pedir ao atleta para fazer incorretamente para que ele possa sentir melhor a forma correta.

- Bata as pernas o mais rápido que puder.
- Bata as pernas o mais devagar que puder.
- Bata as pernas com muitos respingos.
- Bata as pernas sem respingos.
- Bata as pernas sem dobrar as pernas.
- Bata as pernas como se andasse de bicicleta.
- Bata as pernas lateralmente. Use um kickboard ou algum outro dispositivo de flutuação. Isto auxilia o atleta a sentir a batida de pernas tanto para frente como para trás.
- Bata as pernas com pés de pato.
- Bata as pernas pela piscina com a cabeça para cima. Se o nadador puder fazer isso e manter sua boca acima da água para respirar, ele sabe que tem uma batida de perna bem forte.

### Dicas de treinamento

- Não aponte os dedos. Isto causará câimbra ao arquear o pé. Relaxe o tornozelo e deixe a força da água mover a junta do tornozelo para força máxima dos pés.
- Puxe os joelhos para trás. Não puxe o pé para frente. Puxar o pé para trás geralmente causa câimbra na panturrilha.

### Ensinando Respiração

Todas as práticas anteriores com a cabeça acima da água. Isto permite que o nadador respire sem movimento da cabeça. Após as habilidades anteriores terem sido dominadas, agora é possível introduzir a respiração e o movimento da cabeça. Todas as práticas a seguir podem ser feitas com o rosto na água. O atleta olha para frente e levemente para baixo.

**Pratique ação da perna com um braço dobrado, o outro braço completamente estendido com o dedo polegar no topo do canto mais próximo da bóia**

### Pontos de Ensino

1. Um braço é completamente estendido e segurando a ponta principal da bóia.
2. Olhe em direção ao braço dobrado e respire.
3. Expire embaixo d'água.
4. Movimentos suaves da cabeça.
5. Mude de lado



**Pratique ação da perna com um dispositivo de flutuação segurado por uma mão; a outra mão está na frente**

### Pontos de Ensino

1. Cabeça na água, respire e puxe o braço até as coxas.
2. Vire a cabeça para o lado quando a mão passar pelas coxas.
3. Pernas longas e retas, movimentos para cima e para baixo.

**Pratique empurrar e deslizar, adicione batida de perna. Respire conforme necessário e puxe até os quadris**

### Pontos de Ensino

1. Vire a cabeça para o lado para respirar.
2. Vire a cabeça com a mão perto do quadril.
3. Batida de perna contínua.

## Regras de Respiração Nado Livre

### **Não segure a respiração**

Se os atletas não tiverem inspirando, eles estão constantemente expirando lentamente por tanto seu nariz como pela boca. Segurar a respiração pode fazer a água entrar pelo nariz.

### **Expire na água**

Se os atletas não expirarem, eles não podem inspirar. Eles não têm tempo de expirar e inspirar acima da água, por isso é melhor expirar quando seus rostos estão na água e inspirar quando seus rostos estão acima da água.

### **Não levante a cabeça ao respirar**

Este é um dos principais erros, pois faz os pés afundarem e a água entrar no nariz. Mantenha a testa abaixada, e o queixo levemente encolhido enquanto vira a cabeça e o corpo para tomar fôlego.

### **Abra a boca para inspirar**

Não tente respirar por uma pequena abertura. Isto aumenta a pressão e a chance do atleta engolir água. Se a boca estiver bem aberta e entrar alguma água, faça-o cuspir após tomar o ar. Isto é normal. Tente não entrar em pânico.

Inspire rapidamente e expire mais devagar. Inspire rapidamente quando a cabeça está virada e o braço está na posição correta. Expire bem mais lentamente para de modo que continue até a próxima inspiração.

### **Abra a boca ao expirar**

Não tente expirar pelo nariz. Um pouco de ar sairá pelo nariz de qualquer forma. Forçar todo o ar pelo nariz pode incomodar membranas sensíveis e criar dor. Se o nariz de um atleta escorrer ou se ele/ela ficar com dor de cabeça após nadar, verifique a maneira como o atleta expira.

### **Vire a cabeça para respirar com a puxada de braço**

Sincronizar a virada da cabeça com a puxada de braço é crucial para respirar corretamente. Os



atletas não podem esperar até que seus braços voltem antes de virarem suas cabeças. Os nadadores devem realizar estes movimentos ao mesmo tempo. Tente virar a cabeça do atleta pouco antes da mão sair da água.



### Ensinando Ação Braçal

#### Praticar ação braçal em água rasa

#### Pontos de Ensino

1. O atleta inclina para frente com um pé na frente do outro.
2. Os ombros estão na superfície da água.
3. As mãos entram entre a cabeça e os ombros.





4. Os polegares entram primeiro na água.
5. Cotovelo elevado.

### Pratique braçada nado livre em terra

#### Pontos de Ensino

1. No deque da piscina, dobre na cintura, mantendo as costas retas.
2. Estenda ambos os braços totalmente em frente à cabeça, mãos alinhadas com os ombros.
3. Mova uma mão sob o corpo com o cotovelo em um ângulo de 45 graus no meio da braçada.
4. Empurre a mão passando o quadril em direção aos pés, finalizando na coxa.
5. Puxe o braço de volta, relaxe o antebraço abaixo do cotovelo na recuperação.
6. Recupere a mão para posição inicial alinhada com os ombros.
7. Repita com a outra mão.



### Praticar ação de braço enquanto anda para frente em água rasa

#### Pontos de Ensino

1. Movimentos para fora, para baixo e para dentro em direção à linha central do corpo.
2. Movimento passando pelos quadris.
3. Ação suave.
4. Alterne ação de braço.

### Pratique empurar e deslizar e adicione ação de braço

#### Pontos de Ensino

1. Batida de perna forte.



2. Ação braçal suave.
3. Cotovelo elevado.

### Dicas de treinamento

- Em terra/deque da piscina, fique atrás do nadador e segure seus braços. Mova um braço para cima e para frente através do movimento da braçada. Alterne os braços.
- No deque da piscina, faça o nadador praticar ação dos braços.
- Na água, usando kickboard e pés de pato, faça o nadador segurar o kickboard alongado e com polegares para cima. Pratique ação de braço por uma curta distância, usando pés de pato para manter o corpo elevado na água.
- Forneça assistência, se necessário, com a mão movendo pela água sob o corpo.
- Estimule o nadador a colocar o rosto na água.

### Praticar braçada nado livre sem assistência

#### Pontos de Ensino

1. Fique em água na altura do peito, assuma a posição de flutuação frontal.
2. Coloque um dispositivo de flutuação entre as pernas; estimule a batida de pernas o uso de pés de pato para ajudar com movimento da ação da parte superior do corpo/braço.
3. Faça o nadador tomar fôlego. O nadador é estimulado a respirar de um lado.
4. Demonstre a braçada correta por duas braçadas completas.





### Dicas de treinamento

- Auxilie o nadador na flutuação frontal.
- Ande com o nadador por duas braçadas, mantendo a mão abaixo do corpo para segurança.
- Faça o nadador tomar fôlego e colocar o rosto na água.
- Faça o nadador dar duas braçadas completas sem respirar.
- Pratique exercícios de puxada de braço nado livre.

### Pontos de Ensino

1. Pratique a puxada estando na água.
2. Pratique a puxada, um braço de cada vez enquanto o outro segura um kickboard. Este é um bom exercício para praticar respiração.
3. Pratique a puxada, um braço por vez, sem dispositivo de flutuação.
4. Nade com punhos fechados por uma distância e depois com as mãos abertas. Isto pode aumentar a "sensação" da água.
5. Nade com palmares. Novamente, isto aumenta a sensação da puxada.
6. Nade com pull buoys entre as pernas. Isto reduz o efeito da batida de perna no corpo.
7. Ao final de cada puxada, toque o polegar na perna. Isto garante que o nadador está puxando tudo para trás.

**Pratique o estilo completo nado livre, usando a braçada e batida de perna, por uma distância de 15 metros**

### Pontos de Ensino

1. Faça o nadador ficar na água na altura do peito.
2. Assuma a posição de flutuação frontal.
3. Combine a batida de perna de nado livre com a puxada de nado livre.
4. Mantenha o rosto na água.



5. Vire a cabeça para respirar aentre braçadas para recuperação.
6. Vire a cabeça para o lado a cada duas braçadas ou um ciclo completo.
7. Respire do lado oposto ao braço que nada. Vire a cabeça para o lado preferido, mantendo a orelha na água, após duas braçadas ou um ciclo completo.



### Dicas de treinamento

- Faça o atleta nadar de três a cinco puxadas de braço enquanto bate as pernas e move os braços opostos entre si.
- A cabeça segue a mão no final.
- Mantenha uma ação de batida de perna suave e constante.
- Ombros e quadris se viram levemente ao tomar fôlego. Nadador está em posição lateral.
- Inspire suavemente; a cabeça do nadador irá virar para o lado conforme a mão se recupera passando pela cabeça.
- Permita que o nadador use cinto de flutuação ou pés de pato para manter uma postura corporal alongada e equilibrada.
- Permita que o nadador use pés de pato para ajudar a manter boa ação braçal.

### Pratique exercícios de recuperação braçal de nado livre

#### Pontos de Ensino

1. Pratique encolher os ombros para frente enquanto fica no deque ou na água e com braços relaxados nas laterais. Comece com ambos os braços movendo-se para frente ao mesmo tempo e depois alterne o encolhimento. Adicione movimento de cotovelo elevado e depois adicione o resto do movimento de recuperação braçal.
2. Fique no deque ou na água. Eleve os ombros e levante os cotovelos bem alto. Se possível, os cotovelos ficam o mais próximo dos ombros e alto o possível. Mova as mãos para frente e para trás como se balançasse os braços como uma grande grua. Isto ajuda o atleta a sentir o movimento do braço na junta do ombro.
3. Fique na água e faça os nadadores imitarem o movimento de recuperação do braço enquanto arrastam seus dedos ao longo da superfície. Isto os ajuda a aumentar a consciência cinestética do que estão fazendo.



4. Nade com uma mão segurando em um dispositivo de flutuação tal como um kickboard. Puxe com o outro braço e recupere com os dedos ao longo da superfície.
5. Nade com uma mão segurando em um dispositivo de flutuação e concentre-se em cotovelos elevados com mãos sob o cotovelo. Não deixe os nadadores trazerem a mão para dentro como uma asa de galinha.
6. Nade estilo de alcance (mãos se tocam entre puxadas), e concentre-se tanto na puxada como na recuperação.
7. Nade com um kickboard em uma mão. Puxe e, quando você entrar, mire a mão no canto da prancha e tente alcançar a lateral da prancha em vez do centro. Isto pode corrigir alguns dos erros comuns de mover as mãos pelo corpo para alcançar após a entrada.
8. Observe a mão entrar na água e certifique-se de que o cotovelo está elevado e a palma está virada para o outro lado.



## Gráfico de faltas e posições

<b>Erro</b>	<b>Correção — Referência de Exercício/Teste</b>
Falta de aperto na fase de recuperação da puxada.	Diga para o nadador bater as mãos juntas à medida que aperta os braços juntos.
Batida de pernas muito separada.	Faça o nadador bater pernas com um pull buoy. Se ele cair, os joelhos estão muito separados.
Joelhos vindo para baixo da barriga.	Faça o nadador bater pernas de costas e manter os joelhos na superfície da água ou abaixo dela.
O nadador não coloca mãos sob o corpo na puxada.	Faça as mãos palmarem para fora e depois para dentro até que elas quase toquem embaixo da barriga. As mãos agora formam um triângulo.
O nadador não está empurrando as mãos passando os quadris.	Coloque fita adesiva nas pernas abaixo da linha do maiô, e diga para o nadador tocar a fita.
O nadador não consegue sentir o padrão da braçada sob a água.	Faça o nadador nadar apenas duas a três braçadas por vez. Revise o padrão adequado.

## Ensinando Tempo

**Praticar braçada nado livre com espiração ritmada por uma distância completa da piscina, 25 metros**

### Pontos de Ensino

1. Empurre da lateral da piscina em uma posição alongada e equilibrada.
2. Nade um nado livre coordenado por uma distância da piscina.
3. Demonstre respiração ritmada correta enquanto nada.

### Dicas de treinamento

- Faça o nadador nadar um nado livre coordenado o mais longe possível. Quando o nadador se cansar ou a braçada tornar-se descoordenada, pare e sustente o nadador sob o tronco. Estimule o nadador a nadar ao menos mais quatro braçadas enquanto é sustentado.
- Registre o progresso diário do nadador. Coloque um cone no deque para indicar a distância nadada durante o último treino.
- Faça o nadador nadar entre as linhas da raia. Se o nadador estiver nadando até uma corda, ele/ela provavelmente está puxando muito forte com o braço oposto. Faça o nadador nadar sobre a linha preta. Se a linha parecer estar se mexendo, então há uma



---

possível sobre-rotação do corpo causada pelos braços do nadador cruzando sobre sua linha central, ou as pernas do nadador não estão batendo uniformemente.



## Progressão de Habilidades de Nado Costas

Após preencher o formulário abaixo, clique no botão "Obter um treinamento" para conseguir uma lista de páginas personalizadas para as necessidades de seus atletas.

<b>Seu atleta pode:</b>	<b>Nunca</b>	<b>Às vezes</b>	<b>Freqüentemente</b>
Nadar de costas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar nado costas corretamente na distância de uma piscina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Começar de costas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar largada de costas virado para extremidade de largada; ambas as mãos em um bloco de largada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar largada de costas correta e nadar a distância de uma piscina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Virar de costas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar virada de costas — assistido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar virada de costas em água no peito — independente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>





### Nado Costas/ Crawl Costas

Nado costas, também conhecido como crawl costas, é provavelmente o mais fácil de todos os estilos competitivos de se ensinar e aprender, já que o nadador tem sua cabeça para fora da água, ao contrário do nado livre onde o rosto está na água e a coordenação de respiração e braços deve ser dominada.

Alguns alunos preferem nado costas pois seus rostos estão para fora da água e a respiração não é um problema. Crawl costas e frontal têm semelhanças. Estas semelhanças são úteis quando nadadores iniciantes são lembrados de uma habilidade ou parte de uma habilidade que podem ser familiares a eles.

#### Postura corporal

##### Pontos Principais

- Supino, horizontal e alongado.
- Orelhas são submersas logo abaixo da superfície da água.
- A cabeça permanece parada, olhos voltados para cima ou levemente para baixo na direção dos dedos do pé.
- O queixo está encolhido para assegurar que as pernas sejam mantidas na água.
- Quadris são mantidos próximos à superfície.
- Ombros rolam junto com a braçada.
- Para manter as pernas na água, há uma leve inclinação da cabeça até os quadris.

#### Pernada

A ação da perna ajuda a manter uma posição corporal horizontal e a equilibrar a ação do braço. Isto minimizará o balanço das pernas de um lado a outro. Também pode contribuir com alguma propulsão.

##### Pontos Principais

- A ação contínua alternada para cima e para baixo começa nos quadris.
- As pernas estão bem juntas.
- As pernas são mantidas quase retas, com joelhos permanecendo abaixo da superfície.
- Tornozelos relaxados permitem que os dedos apontem.
- Os pés rompem a superfície ao final da batida, tentando não espirrar.

#### Ação do Braço

A ação do braço é contínua e alternada. A ação do braço proporciona propulsão constante. Ação de braço dobrado é mais eficiente do que ação de braço reto. A ação de braço reto pode ser preferida nos estágios iniciais de desenvolvimento.

##### Pontos Principais — Entrada

- O dedo mindinho deve entrar na água primeiro, braço reto e junto à linha do ombro.

##### Pontos Principais — Movimento Inicial para Baixo



- O braço se move para baixo e para fora para a pegada. Isto é acompanhado por uma rolagem natural do ombro.
- A mão é lançada para baixo e para fora pela palma.

### **Pontos Principais — Movimento para Cima**

- O lançamento da mão muda para movimento dentro e para cima.
- Os braços são dobrados a um ângulo de 90-graus no cotovelo.

### **Pontos Principais — Movimento Final para Baixo**

- O braço empurra até a coxa.
- Dedos apontam para os lados e as palmas estão para baixo.

### **Pontos Principais — Retorno**

- A mão sai começando pelos dedões.
- O braço gira gradualmente para assegurar que o mindinho esteja pronto para entrar.
- O braço permanece reto e relaxado enquanto isso.

### **Pontos Principais — Respiração**

- A respiração é natural. Como regra, respire a cada ciclo de braçada.

### **Pontos Principais — Cronometragem**

- Seis pernadas a cada ciclo de braçada.



### Ensinando Nado Costas/ Crawl Costas

Se os atletas ficarem seguros de costas, então o nado costas pode ser um estilo fácil de aprender. Também é aconselhável ensinar aos atletas a levantarem após deitarem de costas antes de ensinar a braçada completa. Isto aumentará a segurança nos atletas.

Flutuação de costas (supino) e treinos de empurrar e deslizar são usados para ajudar a manter uma boa postura corporal na preparação para ensinar o estilo. A segurança é muito importante, e todos os atletas devem garantir que a área diretamente atrás deles está limpa antes de se lançarem em qualquer prática de costas.

Os nadadores se movem pela água de costas (supino) e sua ação de perna é contínua — como no nado livre. A etapa propulsiva da batida de perna ocorre com a ação de batida para cima do nadador.

O braço do nadador está reto e estendido atrás do ombro assim que a mão entra na água. Os nadadores são ensinados a entrar na água primeiro com o dedo mindinho e com menos possível de espirro. Os atletas são estimulados a praticarem exercícios para atingir uma boa técnica de braçada. O formato de toda a ação de braço/puxada é no formato de um “S”.

Os nadadores que têm dificuldade em manter movimentos relaxados de pernas e tornozelos podem achar difícil atingir a técnica correta de nado costas.

### Ensinando Postura Corporal

#### Prática

O técnico auxilia o atleta a manter contato com a parede, segurando as pernas ou o corrimão, se disponível. Encaixar os dedos do pé sob o corrimão. Deitar de costas; braços dos lados.

#### Pontos de Ensino

1. Barriga para cima.
2. Respire normalmente.
3. Pratique empurrar e deslizar de costas.
4. Cabeça na água; orelhas submersas.

#### Pratique flutuação de costas

#### Pontos de Ensino

1. Fique reto
2. Relaxar



## **Ensinando a Ação da Perna**

**Pratique com uma bóia sob cada braço, empurre e deslize, adicione ação de perna**

### **Pontos de Ensino**

1. Chute com os quadris.
2. Pernas longas e retas, dedos apontados.

**Pratique segurando uma bóia na barriga ou no peito, adicione ação de perna**

### **Pontos de Ensino**

1. Tornozelos relaxados e soltos

**Pratique segurando uma bóia sobre os quadris, adicione ação de perna**

### **Pontos de Ensino**

1. Empurre os quadris para cima para encontrar a bóia.
2. Pernas longas e retas, bem juntas.

**Pratique empurrar e deslizar, braços na lateral, adicione ação de perna**

### **Pontos de Ensino**

1. Chute a superfície da água.
2. Rompa a superfície da água com seus dedos do pé.

**Pratique ação de perna com palmateio**

### **Pontos de Ensino**

1. Mantenha os joelhos sob a superfície.
2. Pernas longas e retas.

**Pratique empurrar e deslizar com braços estendidos sobre a cabeça**

### **Pontos de Ensino**

1. Corpo reto e longo.
2. Pernas longas.



### Pratique batida de pernas nado costas em terra

#### Pontos de Ensino

1. Deite em colchão ou banco. Faça o nadador deitar no deque da piscina com pernas na água.
2. Mantenha as pernas juntas,, os dedos levemente como de pombos.
3. Chute de modo que os dedos fiquem logo abaixo da superfície da água.

#### Dicas de treinamento

- Segure os pés do nadador, dedos apontando levemente para dentro.
- Faça o nadador bater as pernas a partir dos quadris.
- Faça o nadador bater as pernas e sentir a água com os pés.

### Pratique batida de perna nado costas na água

#### Pontos de Ensino

1. Usando um pequeno kickboard, assuma a posição de flutuação de costas em água na altura da cintura.
2. Estenda os braços/prancha sobre a cabeça ou joelhos pois isto ajudará a impedir o nadador de bater as pernas com ação de joelho dobrado exagerada.
3. Bata as pernas sobretudo com os quadris. Dobre os joelhos levemente, mantendo a ação relaxada
4. Mantenha as pernas juntas com os dedos voltados levemente para dentro.
5. Bata as pernas de modo que os dedos fiquem logo abaixo da superfície da água.

**Batida de Perna — Prancha sobre Cabeça**



**Batida de Perna — Prancha sobre Cintura**





### Dicas de treinamento

- Segurando um kickboard sobre a cabeça ou os joelhos, faça o nadador manter os joelhos abaixo da água. Faça o nadador segurar o kickboard com os braços retos sobre os joelhos para reduzir a ação de joelho muito dobrado.
- Se necessário, auxilie o nadador a manter os quadris elevados. Lembre o nadador de empurrar os quadris bem alto para cima na água.
- Com a cabeça em um ângulo de cerca de 45 graus com a água, faça o nadador olhar para o seu pé enquanto bate pernas. Lembre-se que levantar muito a cabeça irá alterar a flutuação do nadador.
- Mantenha batida de perna constante/contínua.
- Faça o nadador bater as pernas de modo que os dedos quase não rompam a superfície da água, em estilo de motor. Lembre os nadadores de bater as pernas de modo rápido e relaxado.

### Pratique batida de pernas nado costas para uma distância da piscina

#### Pontos de Ensino

1. Assuma a posição de flutuação de costas em água na altura da cintura agarrando a borda da piscina (se for no nível da água), um dispositivo de flutuação ou bóia livre.
2. Coloque a cabeça a um ângulo de 45 graus, olhando para os pés.
3. Mantenha o corpo e as pernas alinhados com a água.
4. Mantenha os joelhos juntos, dedos como de pombos.
5. Mantenha os pés abaixo da água.
6. Realize batida de nado costas, braços estendidos sobre a cabeça com ou sem kickboard.
7. Realize batida de pernas nado costas com braços estendidos sobre os joelhos e, quando confiante, faça o nadador bater pernas com os braços estendidos atrás do corpo (ex: em posição alongada).
8. Bata pernas por uma distância de piscina sem parar. Bata pernas por uma curta distância e aumente gradativamente com o desenvolvimento desta habilidade.

#### Dicas de treinamento

- Faça o nadador assumir a flutuação de costas.
- Se necessário, fique ao lado do nadador para fornecer suporte sob os ombros e quadris.
- Auxilie o nadador fornecendo suporte se necessário. Elimine assistência gradativamente.
- Coloque um dispositivo de flutuação em torno da cintura do nadador, se necessário, para segurança.



- Faça um nadador bater pernas enquanto evita que a cabeça vire de um lado para outro.
- Mantenha uma batida de perna constante com dedos logo abaixo da superfície da água.
- Bata pernas a partir dos quadris. Os joelhos podem ser dobrados levemente, pernas e tornozelos relaxados.

### Ensinando Nado Costas — Braçada

#### Pratique empurrar e deslizar, adicione ação braçal

Este exercício também pode ser feito com assistência do técnico até que o atleta possa atingir a habilidade independentemente.

#### Pontos de Ensino

1. Braço reto sobre o ombro.
2. Raspe a orelha com o topo do braço.
3. Polegar sai primeiro.





**Pratique puxada ao longo da corda da raia com ação de um braço. Isto estimula uma ação de braço dobrado.**

### Pontos de Ensino

1. Estique a mão para trás e puxe até a coxa.
2. Reto — Dobrado — Reto.

**Pratique braçada nado costas em terra**

### Pontos de Ensino

1. O atleta fica no deque da piscina.
2. Estenda ambos os braços retos sobre a cabeça.
3. A cabeça é inclinada para frente em um ângulo de 45 graus.
4. Com uma das mãos, comece uma linha reta o mais próximo do corpo o possível em direção aos pés.
5. Mantenha as pontas dos dedos apontadas para cima em direção à superfície da água.
6. O pulso é levemente dobrado.
7. Presione a mão passando pelos quadris até a parte superior da coxa.
8. Recupere o braço e a mão para a posição inicial com o braço reto.
9. Repita o mesmo movimento com o outro braço.
10. Mantenha as costas, quadris e pernas retos.









### Dicas de treinamento

- Estimule o nadador a entrar na água primeiro com o mindinho para garantir que a pegada seja correta.
- Na água, o nadador é estimulado a empurrar os quadris para cima.
- O primeiro braço/mão entra na “água”, no mesmo plano da mão, com o cotovelo reto.
- Assegure que a lateral da mão e o dedinho estejam apontados para baixo.
- Uma linha reta é desenhada com a mão o mais próximo do corpo o possível, dedos apontando para cima.
- A mão do nadador entrará na água alinhada à largura do ombro.
- Nadadores nado costas sabem que não devem cruzar a linha central, pois isto causa rotação do corpo.

### Pratique braçada de nado costas em água rasa

#### Pontos de Ensino

1. Os braços são plenamente estendidos ao lado do nadador para manter melhor equilíbrio na água.
2. Com uma das mãos, comece entrando na água com a lateral da mão, pulsos levemente dobrados.
3. Os ombros giram levemente conforme a mão pressiona em direção ao fundo da piscina.
4. Desenhe uma linha reta com a mão o mais próximo possível do corpo, dedos apontando em direção à superfície da água.
5. Pressione a mão na direção dos pés, finalizando após os quadris.
6. Recupere para a posição inicial, mantendo os braços retos.
7. Repita o mesmo movimento com a outra mão.



Saia da água com o polegar primeiro.



Levante o braço estendido bem para cima e comece a rotação do ombro.



Continue a rotação do ombro e entre na água com o mindinho primeiro.



Desenhe uma linha reta, presionando as mãos para os pés.



Finalize com a mão passando o quadril.

### Dicas de treinamento

- Faça o nadador usar um pull buoy, se necessário, para manter pés e pernas elevados.
- Apoie o nadador na flutuação de costas. Faça o nadador praticar com um braço até que o estilo esteja correto. Troque e pratique com o outro braço.
- Guie a mão do nadador ao longo do corpo, passe pelos quadris, terminando com o braço completamente estendido. A mão estará ladeando a coxa.
- Faça o nadador manter seus ombros para trás, cabeça inclinada para frente num ângulo de 45 graus, olhos voltados para os pés.
- O corpo gira levemente para o lado da braçada.
- Estimule o nadador a empurrar os quadris para cima.

**Pratique nado costas completo usando tanto braçada como pernada, e progrida para nadar nado costas por 15 metros**

### Pontos de Ensino

1. Assuma a flutuação de costas em água na altura da cintura.
2. Braços estão estendidos sobre a cabeça.
3. A cabeça é mantida parada, com olhos olhando para os pés.
4. Comece e mantenha a batida de pernas com pernada nado costas.
5. Realize a braçada enquanto bate as pernas.
6. Os braços giram opostos um ao outro.
7. Levante o ombro para ajudar a liderar a mão da recuperação.
8. Role os ombros, mantendo a cabeça parada, o que ajudará a liderar a recuperação.
9. Faça o nadador realizar o nado costas para três a cinco braçadas completas.
10. Use pés de pato com a batida de perna do nadador para ajudar a manter uma postura corporal elevada e ajudar ao trabalhar com a ação do braço.

### Dicas de treinamento



- Quadris e ombro giram levemente a cada braçada.
- Padrão de respiração: inspire na recuperação do braço direito. Expire na recuperação do braço esquerdo.
- O técnico pode auxiliar segurando os quadris para cima conforme o nadador realiza a braçada, ou fazer o nadador realizar a habilidade usando pés de pato.
- O nadador pode segurar um pequeno kickboard em sua barriga com uma mão e praticar com um braço por vez enquanto bate as pernas.

### Pratique empurrar e deslizar, comece ação de perna, adicione ação de braço

#### Pontos de Ensino

1. Batida de perna contínua.
2. Respire normalmente.

### Pratique braçada completa, aumentando a distância conforme a braçada se desenvolve

#### Pontos de Ensino

1. Ação de braço contínua.
2. Liderar com a mão.
3. Mão desenha um “S” a seu lado sob a água.
4. Olhos abertos — olhe em direção ao teto (telhado/céu).

### Gráfico de faltas e posições

Erro	Correção	Referência de treino / teste
Joelhos dobrando muito durante batida de perna.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estimule o nadador a relaxar as pernas e os tornozelos.</li><li>• Bata as pernas a partir dos quadris</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Pratique batida de pernas usando uma prancha e estendendo a prancha e os braços sobre os joelhos.</li><li>2) Bata pernas em distâncias curtas. A prancha ajudará a impedir a dobrar muito o joelho.</li></ol>
Os pés e quadris estão muito baixos na água.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verifique a postura corporal do nadador.</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) O uso dos pés de pato irá estimular o nadador a empurrar os</li></ol>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimule o nadador a empurrar os quadris para cima na água.</li> <li>• Estimule uma batida de pernas contínua com os pés espirrando um pouco de água.</li> <li>• Verifique as posição da cabeça do nadador. Se a cabeça estiver muito alta, os quadris cairão.</li> </ul>	<p>quadris para cima.</p> <p>2) Pratique batida de perna com e sem o kickboard.</p> <p>3) Estimule o nadador a praticar um bater de pernas alongado.</p> <p>4) Pratique batida de perna com a cabeça inclinada para trás, olhos para o teto.</p>
O corpo do nadador gira na água.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O nadador está girando em excesso.</li> <li>• Verifique entrada correta da mão.</li> <li>• Verifique se as mãos do nadador não estão cruzando sobre a linha central do corpo.</li> </ul>	<p>1) Pratique exercícios específicos e estimule o nadador a entrar na água com braços retos.</p> <p>2) Exagere a entrada da mão.</p> <p>3) Peça para o nadador entrar com a largura dos ombros ou mais.</p>
Muito espirro de água quando as mãos entram na água.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verifique entrada correta da mão.</li> <li>• Estimule o nadador a entrar na água com o mindinho primeiro.</li> </ul>	<p>Pratique exercício específico de entrada da mão, polegar para cima/rotação da mão/ mindinho para dentro.</p>

### **Dicas do Técnico para nado Costas — imediatas**

#### **Dicas de treinos**

1. Decomponha o ensino de todo o estilo.
2. Faça uso de pés de pato para ajudar a desenvolver o movimento da parte superior do corpo/ação de braço.



## Progressão de Habilidades de Nado Peito

Após preencher o formulário abaixo, clique no botão "Obter um treinamento" para conseguir uma lista de páginas personalizadas para as necessidades de seus atletas.

<b>Seu atleta pode:</b>	<b>Nunca</b>	<b>Às vezes</b>	<b>Freqüentemente</b>
Nadar nado peito à frente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar nado peito com respiração ritmada na distância de uma piscina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar duas viradas de nado peito seguidas após nadar de uma a duas distâncias da piscina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



### Nado Peito

Nado Peito é um dos quatro estilos competitivos. É também um valioso estilo de sobrevivência. Ao nadar o nado peito, o nadador está de frente na água e as ações de braço e perna são simétricas. O nadador inspira no início de cada braçada.

Nado Peito é o único estilo competitivo em que o retorno do braço é conduzido sob a água e em que uma grande quantidade de resistência frontal é experimentada. A ação do braço é um movimento para fora, movimento para baixo e movimento para cima com retorno em uma posição alongada.

A batida de perna do nado peito é provavelmente a mais difícil de todas as pernadas para os nadadores dominarem e pode levar algum tempo. A ação da perna é simultânea e às vezes é descrita como "chicotada". Além da respiração, a sincronia correta dos braços e pernas é muito importante.

Nadadores são estimulados a desenvolverem boas habilidades de alongamento ao realizarem o estilo peito e viradas e chegadas corretas precisam ser reforçadas. O ensino de uma "braçada parcial" nas etapas de início e virada da natação é muito importante.

### Ensinando Nado Peito — Batida de Perna

#### Pratique a batida de perna do nado peito no deque da piscina

##### Pontos de Ensino

1. Nadador fica com o rosto para baixo no deque da piscina.
2. As pernas estão totalmente alongadas e tornozelos juntos, dedos apontados.
3. Puxe os calcanhares para cima em direção aos glúteos.
4. Vire os dedos do pé para fora.
5. Mantenha os calcanhares mais ou menos na mesma direção dos quadris.
6. Chute para trás.
7. Finalize com os dedos apontados.

#### Pratique a batida de perna do nado peito na borda da piscina

##### Pontos de Ensino

1. Faça o nadador sentar na borda da piscina com as pernas juntas, calcanhares na parede.
2. Nadador vira o pé para fora, fazendo um formato em "V" — dorsi-flexionado.
3. Mantendo os joelhos juntos, mova os calcanhares pela parede.
4. Faça os nadadores baterem as pernas — "chicotar" — até ambos os pés estarem alongados na frente, dedos apontados para cima.
5. Retorne os calcanhares para a parede.





### Dicas de treinamento

- Quando o nadador estiver sobre sua barriga no deque da piscina, isto evitará que os joelhos subam sob a barriga.
- Inicialmente, você pode ter que segurar os pés para que os dedos fiquem flexionados; traga os calcanhares até os glúteos.
- Ajude o nadador a manter um ângulo de 90 graus nos joelhos.

### Pratique a batida de perna de nado peito enquanto está na água

#### Pontos de Ensino

1. Em pé com água na altura do peito, agarre a lateral da piscina, no nível da água se possível.
2. Segurando na lateral da piscina, alongue o corpo para a posição frontal.
3. As pernas estão alongadas, joelhos e pés juntos.



4. Leve os calcanhares até os glúteos.
5. Vire os pés para fora, com calcanhares quase da mesma altura dos quadris.



6. Chute para trás, mantendo os calcanhares próximos à superfície da água.



#### Dicas de treinamento

- Nadador fica em pé com água na altura da cintura, agarra a lateral da piscina, segurando na calha.
- Auxilie o nadador, se necessário, a manter o quadril para cima ao praticar a batida.
- Certifique-se de que os joelhos não estão subindo abaixo da barriga trazendo os calcanharem até os glúteos.



- Vire os dedos do pé para fora. Segure os pés, se necessário, auxiliando o nadador a sentir os dedos dos pés apontando para fora.
- Com os calcanhares nos glúteos, separados aproximadamente na altura dos quadris, chute para trás até que os pés estejam juntos com as pernas completamente alongadas.
- Certifique-se de não rodar demais os joelhos ao ajudar o nadador a virar os pés para fora.

### Pratique a batida de perna de peito por 15 metros

#### Pontos de Ensino



1. Nadador fica com a água na altura do peito.
2. Nadador segura um kickboard com uma mão de cada lado, braços completamente alongados.



3. Nadador realiza batida de perna de peito por 15 metros.



4. Nadador executa de dois a três batidas em seqüência com seu rosto na água.



### Dicas de treinamento

- Nadador fica com a água na altura do peito.
- Nadador segura um kickboard com as mãos em ambos os lados, mantendo os braços retos.
- Nadador pratica batida de perna de peito por 15 metros.
- Siga atrás do nadador, segurando seus pés e guiando-os no movimento adequado, se necessário.
- Nadador faz de duas a três batidas em seqüência com seu rosto na água.
- Dois kickboards podem ser usados, um sob cada braço para melhor equilíbrio.
- O nadador pode segurar uma prancha contra seu peito. Isto ajudará na flutuação, mantendo as pernas juntas.
- Em uma posição alongada, faça o nadador empurrar a parede, fazer duas a três batidas de perna de peito, e depois retornar para a posição em pé.
- Com as mãos do nadador em seu lado, faça o nadador empurrar a parede nas suas costas e realizar batida de perna de peito nas costas. Isto também é chamado de batida de perna nado peito de sobrevivência.

### OU

- Faça o nadador dobrar os joelhos trazendo os calcanhares de volta em direção aos glúteos.
- Vire os pés para fora.
- Mantendo os joelhos juntos, realize uma “chicotada”, unindo os pés novamente e terminando com o corpo em uma posição alongada.

### Pratique a braçada de nado peito em terra

#### Pontos de Ensino





1. Em pé no deque da piscina, dobre até a cintura e estenda os braços na frente da cabeça. Mantenha as palmas das mãos para baixo.
2. Flexione levemente os pulsos, dedos apontando levemente para baixo.



3. Comece a braçada com os braços pressionando para fora e para baixo.
4. À medida que a pressão continua, os cotovelos se dobram para estabelecer uma posição de cotovelo mais elevada.



5. Empurre os braços e mãos longe dos ombros. As mãos são lançadas para dentro e pressionadas juntas.
6. Com os braços e mãos apertados juntos, os braços são alongados para frente, o mais longe possível, em uma posição alongada.

### Dicas de treinamento

- Nadador alonga os braços totalmente para frente em uma posição alongada.
- Fique em pé no deque atrás do nadador. Mova seus braços através do padrão de braçada adequado diversas vezes.



- Ênfase é dada a manter os cotovelos altos e próximos do corpo durante a pressão para trás.
- As mão vão para frente para a posição de retorno, prontas para a próxima puxada.
- Nadador fica com a água na altura do peito e pratica a técnica acima. Estimule o nadador a "sentir a água" a cada puxada de braço.

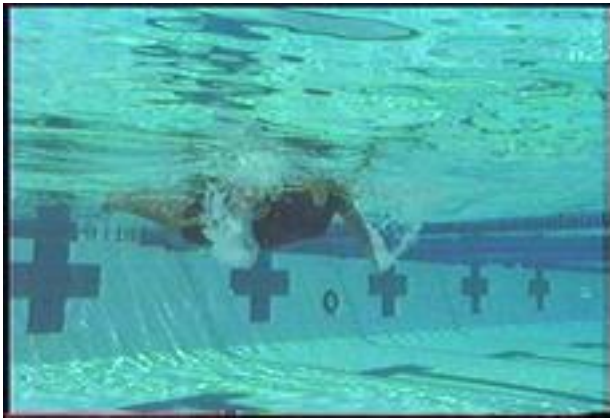
### Pratique a puxada do nado peito em água na altura do peito sem a pernada

#### Pontos de Ensino

1. Nadador fica com a água na altura do peito e coloca um kickboard ou pull buoy entre as pernas.
2. Assume a posição frontal de flutuação.
3. Nadador realiza puxada do nado peito.
4. Pressione o corpo para frente com as mãos.
5. Quando as mãos estiverem nos ombros, "solte" a água e "atire" as mãos para frente para a posição inicial.
6. Conforme o corpo desliza para cima e para frente, contato visual é feito com o final da piscina.
7. Ao término da braçada, os olhos olham de novo o fundo da piscina.
8. O queixo é impulsionado para frente para respiração.



Empurre as mãos para fora, levemente mais amplas do que os ombros.



Leve as mãos para baixo, impulsionando o corpo para frente e para fora.



As mãos se juntam, voltadas uma para outra, completando a fase propulsora da braçada.

### Dicas de treinamento

- Para auxiliar no desenvolvimento da ação de braço correta, faça o nadador usar pés de pato e use uma batida voadora bem suave em vez de uma batida de nado peito. Pés de pato podem ser usados em exercícios de nado peito onde a ênfase é colocada no desenvolvimento e manutenção de boa técnica de braçada.
- Nadador assume a posição de flutuação frontal com um dispositivo de flutuação entre as pernas.
- Braços estão completamente alongados, pressionando as orelhas com as costas das mãos juntas; corpo está alongado.
- Olhos estão focados no fundo da piscina.
- O nadador pressiona as mãos para fora, para baixo e para dentro, levando os cotovelos para a lateral do corpo, depois empurrando os braços para frente, alinhados com os ombros, para uma posição alongada.
- O nadador pode usar uma pequena pernada de borboleta, usando pés de pato, se disponíveis, para manter o equilíbrio.
- O técnico pode também manter o nadador suspenso na cintura, ou fazê-lo usar um dispositivo de flutuação.





- Estimule o nadador a fazer de três a cinco puxadas par ajudar a desenvolver ritmo e “sentido pela água”.
- Cotovelos tocam as laterais do corpo ao puxar para frente.
- Estimule a concentração em pressionar com as mãos, não liderar com os cotovelos.
- Tente fazer o nadador "sentir a água”.

### Ensinando Respiração Nado Peito — Tempo

**Pratique o nado peito com respiração regular por 15M**

#### Pontos de Ensino



1. Fique em pé na água na altura do peito, dobrando na cintura.
2. Respire.
3. Coloque o rosto na água e fique em posição alongada.



4. À medida que começa a braçada, empurre o queixo para frente o bastante para que a boca limpe a superfície e respire conforme as mãos ficam abaixo dos ombros.



5. "Salte" as mãos para frente para o retorno.



6. Realize o nado peito, respirando a cada braçada, conforme descrito acima, por 15 metros.



**Dicas de treinamento**



- Faça o nadador assumir uma posição de flutuação frontal.
- Comece com os braços alongados completamente sobre a cabeça — alongados.
- Olhos estão voltados levemente para frente no fundo da piscina.
- Comece a braçada com as costas das mãos juntas e as palmas das mãos para baixo.
- As palmas são pressionadas para fora e para cima para começar, junto com a dobra dos cotovelos.
- "Salte" as mãos para frente para o retorno.
- Os calcanhares começam sua batida no ponto em que as mãos começam a pressionar.
- Conforme as mãos "saltam" para frente, os pés são impulsionados ("chicoteados") para trás.
- O ritmo do tempo é — puxar — chutar — deslizar com mãos para frente.

**Gráfico de faltas e posições**

Erro	Correção	Referência de treino / teste
Respiração/braçada no momento incorreto.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verifique a posição dos braços do nadador na puxada.</li> <li>• Geralmente, o tempo de respiração será incorreto porque as mãos/braços estão sendo puxados para os quadris e não abaixo do peito.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Usando pés de pato, pratique ação correta do braço.</li> <li>2) Use batida voadora suave ao realizar este exercício.</li> </ol>
Respiração no momento incorreto.	Verifique a posição da cabeça durante o retorno.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Enfatize a importância de colocar o rosto na água somente na linha do cabelo.</li> <li>2) Não molhe o topo da cabeça.</li> </ol>
Posição do corpo angulada ou puxando para um lado.	Verifique se braçadas e batidas de perna são simultâneas e a mesma quantidade de puxada/batida está sendo realizada de cada	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pratique batida de perna com/sem prancha; introduza exercícios</li> </ol>



	lado.	específicos de batida de perna.  2) Pratique puxada correta do braço com/sem pés de pato.
O corpo não se move rapidamente ou suficientemente longe sob a água na largada/virada. Braços serão separados.	Assegure que o nadador está em uma posição alongada.	1) Pratique muitas flexões na parede em uma posição alongada.  2) Tente fazer o nadador ver o quão longe ele/ela pode ir sob a água.
Batida de perna desigual/ou quadril mais alto de um lado durante a natação.	Assegure que ambos os pés estejam virados para fora corretamente e que a batida de perna seja uniforme e simultânea.	Pratique exercícios específicos para estimular batida de perna e posicionamento do corpo corretos.

### **Dicas dos Técnicos para Nado Peito — Imediatas**

#### **Dicas de treinos**

1. Assegure que o nadador pode manter uma boa posição corporal alongada.
2. Verifique se o nadador é capaz de virar os pés sem se machucar.
3. Verifique se o nadador tem boa rotação dos joelhos.
4. Use pés de pato para ajudar a desenvolver e manter boa ação dos braços.
5. Introduza exercícios específicos para ajudar com batida de perna, ação de braço e todo o estilo.
6. Decomponha a habilidade.
7. Verifique o momento correto da batida de perna/ação de braço e respiração.
8. Estimule o nadador a sempre terminar na parede tocando com ambas as mãos.

#### **Dicas de competição**

1. Pratique muitas largadas e chegadas.
2. Assegure que o nadador pode realizar uma braçada parcial; se não, estimule bom alongamento.
3. Sempre pratique a chegada em batida completa e tocando a parede com ambas as mãos.



- 
4. Lembre o nadador de não olhar em volta ao competir. Fazer isso pode causar desclassificação e fazer os quadris caírem para um lado.



## Progressão de Habilidades em Borboleta

Após preencher o formulário abaixo, clique no botão "Obter um treinamento" para conseguir uma lista de páginas personalizadas para as necessidades de seus atletas.

<b>Seu atleta pode:</b>	<b>Nunca</b>	<b>Às vezes</b>	<b>Freqüentemente</b>
Nadar borboleta à frente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar borboleta fazendo pernada de borboleta por 15 metros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar borboleta com respiração ritmada na distância de uma piscina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar uma virada de borboleta após nadar borboleta sem parar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizar duas viradas de borboleta seguidas após nadar duas distâncias da piscina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



### Borboleta

O estilo borboleta geralmente é ensinado depois que o nadador tiver estabelecido habilidades básicas nos outros três outros estilos de competição. O estilo borboleta depende de um bom tempo e ações simultâneas de braço e perna. O estilo é ensinado melhor decompondo-o em três etapas: batida de perna, ação de braço e respiração.

1. Uma pernada propulsiva, chamada de pernada “borboleta” é usada para ajudar a mover o nadador ao longo da água. As pernas do nadador ficam juntas e se movem simultaneamente. A batida de perna consiste de uma ação de batida para baixo e para cima.



2. A ação do braço é simultânea com ambos os braços retornando ao longo da linha da água. As mãos do nadador entram na água alinhadas à linha do ombro. A puxada/ação do braço consiste da entrada e pegada, movimento para fora, movimento para dentro, movimento para cima e retorno do braço.
3. A fase de respiração do estilo começa quando os braços começam a se mover para fora durante a pegada, e o nadador terá respirado durante o início do retorno do braço. A cabeça do nadador estará voltada para frente e é bom estimular o nadador a respirar após cada segundo ciclo de braçada (ex: a cada segunda braçada).

### Ensinando Borboleta — Braçada

**Pratique a braçada de nado borboleta em terra**

#### Pontos de Ensino



1. Em pé no deque da piscina, curve-se na cintura e estenda os braços retos sobre a cabeça com os braços pressionando as orelhas.
2. Mantenha as mãos pressionadas juntas, com as palmas para baixo, dedos apontando levemente para baixo e prontos para a posição de pegada.



3. Pressione as mãos para fora dos ombros, para fora e para baixo.



4. Termine a puxada com as mãos pressionando abaixo e após o quadril.





5. Retorne as mãos com os cotovelos elevados.
6. Movimente as mãos para frente sobre a cabeça com as mãos relaxadas.



7. Voltar para a posição inicial

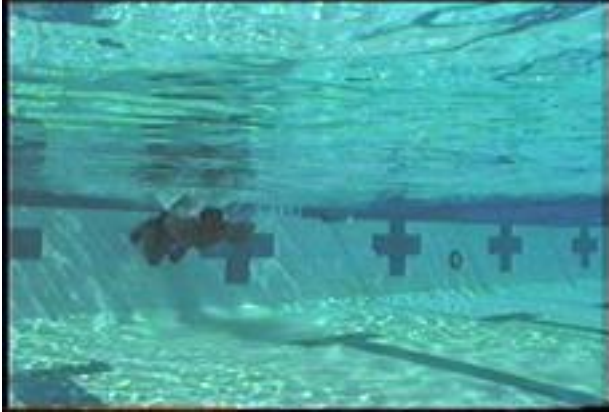
### Dicas de treinamento

- Braços começam a braçada com as mãos separadas na largura do ombro.
- O dedão e o indicador lideram as mãos.
- Cotovelos e ombros seguem pelo mesmo espaço na água criado pelas mãos.
- Conforme as mãos se movem pela braçada, eles se movem em um padrão de ampulheta (ou fechadura).
- A velocidade dos braços aumenta à medida que a braçada progride.
- As mãos explodem após o quadril para a etapa de retorno.
- Conforme as mãos retornam, os braços estarão quase sobre a superfície da água com os cotovelos levemente dobrados.
- Fique atrás do nadador, segurando cada braço, guiando-o através do padrão correto de braço.

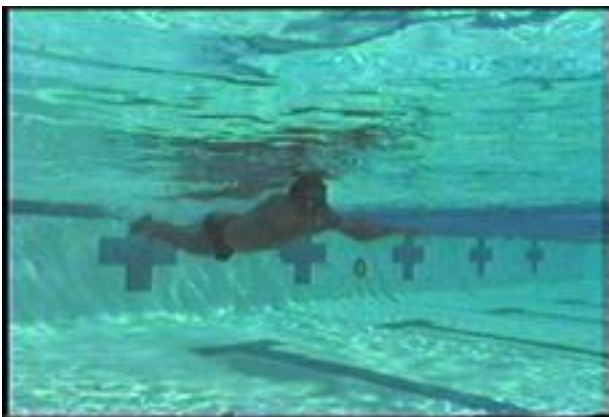


**Pratique a braçada borboleta na água na altura do peito**

**Pontos de Ensino**



1. Empurrando da lateral da piscina, tome uma posição de flutuação frontal, braços estendidos retos sobre a cabeça.



2. Comece a braçada com os braços completamente alongados sobre a cabeça e as costas das mãos juntas, pressionando para fora e para baixo, dedos apontando levemente para baixo.



3. Mova ambos os braços ao mesmo tempo em um movimento de ampulheta.



4. Mãos saem da água com cotovelos retos ao término da braçada.
5. Bata as pernas novamente, e empurre o queixo para frente para respirar quando as mãos saem da água.
6. Mova os braços sobre a água com os braços relaxados.
7. Complete de três a cinco braçadas sem pull buoy.

### Dicas de treinamento

- Evite colocar um dispositivo de flutuação em torno da cintura, se possível. Isto criará mais resistência.
- Pode ser útil praticar com um braço de cada vez, segurando um pequeno kickboard com o outro.
- Faça o nadador dar ao menos duas braçadas antes de respirar.
- Ensinando Borboleta — Batida de Pernas

### Ensinando Batida de Pernas Borboleta



### Pratique a batida de pernas borboleta em água rasa

#### Pontos de Ensino

1. Fique em água na altura do peito, assuma posição de flutuação frontal.
2. Bata as pernas igual à batida de pernas do nado livre, movendo ambas as pernas juntas.
3. Dobre os joelhos na batida como um chicote.
4. Mantenha as pernas retas na batida para cima.
5. Aponte os dedos levemente para dentro.
6. Mantenha os calcanhares sob a água.
7. Repita de três a cinco vezes.





### Dicas de treinamento

- Pode ser mais fácil ensinar a batida de perna primeiro já que isto ajudará ao ensinar todo o movimento do corpo.
- O nadador fica com a água na altura do peito e finge ser um golfinho, empurrando o fundo da piscina.
- A batida de pernas de golfinho também pode ser praticada de costas.
- Faça o nadador manter seu quadril bem reto.
- Pode ser mais fácil para o nadador aprender a bater as pernas segurando em um kickboard.
- Para ter a sensação, o nadador pode querer praticar pulos de perereca — empurrando o fundo, saltando para cima, para fora e sobre a água com a cabeça primeiro.
- Tome cuidado para o nadador não ir muito fundo e bater sua cabeça no fundo da piscina.
- Se disponível, use pés de pato para ajudar a desenvolver a ação de batida de pernas e todo o movimento corporal criado ao longo da batida de pernas.

### Pratique a batida de perna de borboleta por uma distância de 15 metros

#### Pontos de Ensino

1. O nadador fica com a água na altura da cintura e segura um kickboard com os braços estendidos ou bate as pernas sem uma prancha com braços estendidos, o que for preferido.
2. Assuma a posição de flutuação frontal.
3. Dê batidas de perna borboleta por mais um metro.
4. Use pés de pato, se disponíveis.

### Dicas de treinamento

- Certifique-se de que os dedos estejam apontados levemente para dentro (dedos de pombo).
- Certifique-se de que os pés fiquem sob a água com os calcanhares levemente ultrapassando a superfície.
- O nadador também pode praticar esta batida de perna de costas segurando um kickboard na barriga.
- Adicione o uso de pés de pato, se disponíveis, estimulando pernadas “pequenas” e rápidas.

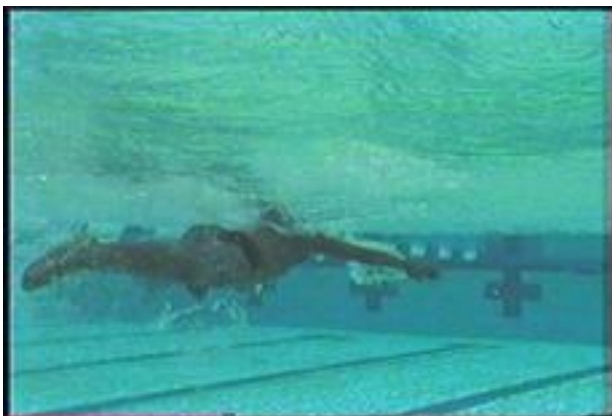
## Ensinando Braçada Borboleta com Batida de Perna



### Pratique a braçada borboleta com respiração periódica, braçada e batida de perna por 15 metros

#### Pontos de Ensino

1. O nadador fica com a água na altura do peito e assume posição de flutuação frontal, braço estendido reto sobre a cabeça.
2. Comece a braçada com duas batidas de perna de borboleta.
3. Comece a primeira braçada com as mãos pressionando para fora e para baixo.



4. Mova os braços em movimento de ampulheta — formato de "S".
5. Empurre o queixo para frente para respirar conforme as mãos saem da água.
6. Bata as pernas novamente quando as mãos saírem da água.





**Dicas de treinamento**

- Nadador é estimulado a começar a respirar no início da braçada para assegurar que o tempo adequado tenha sido desenvolvido.
- O técnico pode dar suporte ao nadador sob a cintura, se necessário.
- O nadador bate as pernas duas vezes para cada braçada completa.
- A primeira batida de pernas acontece conforme as mãos entram na água. A segunda batida de pernas é feita conforme as mãos saem passando pelo quadril.
- O nadador empurra o queixo para frente e para cima para respirar no início da braçada inicial.
- O nadador encolhe novamente o queixo assim que as mãos entram na água.
- O nadador diz em voz alta: "Chute para dentro (mãos para dentro)" conforme as mãos entram na água e " Chute para fora (mãos para fora)" conforme as mãos deixam a água.
- Duas batidas de perna por ciclo de braçada completo. Pratique a braçada no deque da piscina, concentrando-se em empurrar as mãos para fora e depois para dentro até que as mãos estejam quase se tocando sob a barriga. O nadador deve praticar "explodir" as mãos passando o quadril para ajudar no retorno.

**Gráfico de faltas e posições**

<b>Erro</b>	<b>Correção</b>	<b>Referência de treino / teste</b>
Braçada desigual.	Assegure que as pernas e braços do nadador estão se movendo simultaneamente.	1) Pratique batida de pernas voadora com/sem pés de pato e kickboard; alongamento na superfície e sob a superfície  2) Pratique ação dos braços com pés de pato.  3) Pratique rotações dos braços no deque da piscina.
Respiração muito demorada.	Faça o nadador começar a respirar antes.	1) Use exercícios específicos.  2) Nadador respira a cada terceira ou quarta braçada.
A batida de perna é	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimule o nadador a dar</li> </ul>	O nadador pratica movimento de





<p>baixa, o corpo não alongado e fraca ação de chute.</p>	<p>um segundo chute forte.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimule o nadador a mover todo o corpo, não só as pernas.</li> </ul>	<p>todo o corpo com pés de pato.</p>
<p>O nadador que dá braçadas curtas e rápidas com o corpo vertical, (ex: pés e quadril muito baixos).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nadador pode não estar puxando através das pernas passadas antes da fase de retorno.</li> <li>• Verifique duas pernadas por ciclo de braçada.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pratique bater a perna rapidamente em distâncias curtas com/sem pés de pato.</li> <li>2) Estimule posição elevada do corpo e pés ultrapassando a linha da água.</li> <li>3) Pratique puxar os braços para o lado das pernas; enfatize tocar os dedões na lateral das pernas antes que o braço saia da água.</li> <li>4) Pratique sem respiração por curtas distâncias para que a respiração não faça parte da braçada.</li> </ol>

### **Dicas dos Técnicos para Borboleta — Imediatas**

#### **Dicas de treinos**

1. Pratique batidas de perna borboleta com/sem pés de pato.
2. Estimule poucas e rápidas batidas de perna.
3. Estimule movimento de todo o corpo.
4. Estimule o nadador a ter as pernas unidas, tornozelos relaxados e uma leve curvatura do joelho durante a batida.
5. Pratique batida de perna com ambos os braços alongados, olhando para o fundo, complete quatro batidas de perna, depois levante o queixo para a linha da água a fim de respirar.
6. Estimule movimento dos quadris.
7. Verifique puxada do braço pela água, dedões empurrando na lateral das pernas antes do retorno.



8. Pratique retorno do braço alinhado à largura do ombro.
9. Verifique posicionamento correto da mão pronta para pegada.
10. Verifique tempo de respiração/ação do braço.

### Dicas de competição

1. Verifique condições médicas que possam restringir o nadador a realizar nado borboleta.
2. Estimule bom alongamento na entrada e virada.
3. Estimule alongamento a partir de blocos/parede usando batida de perna forte de borboleta.
4. Estimule o nadador a respirar a cada segunda braçada.
5. Verifique toque com duas mãos na chegada e nas viradas.
6. Estimule o nadador a não olhar em volta ao competir, pois isto pode fazer os quadris caírem, causando batida de perna desigual.



### Medley Individual (MI)

O medley individual é um dos mais desafiadores de todos os eventos de natação. No entanto, também pode ser um dos mais divertidos para o nadador. O nadador deve mudar de estilos ao longo da corrida usando as viradas e o momento certo para cada um dos estilos.

Sem importar a distância do evento de medley individual, o nadador deve nadar a corrida usando os quatro estilos competitivos na ordem correta. O atleta nada cada estilo por um quarto da corrida. O nadador começa a corrida em pé ou dentro da água na ordem de:

- Borboleta
- Nado Costas
- Nado Peito
- Nado Livre (qualquer outro estilo, geralmente nado livre).

Para treinar para eventos de medley individual, o técnico deve ensinar todos os quatro estilos e viradas adequadas. Para preparar-se melhor para uma corrida, dedique mais atenção no estilo mais fraco do atleta. Durante a corrida, o técnico irá querer certificar-se de que o nadador se concentra no estilo mais fraco, não gastando toda sua energia em uma etapa específica da corrida.

#### Dicas de treinamento

- Decomponha o evento praticando cada estilo individualmente.
- Pratique as viradas de um estilo para outro.
- Pratique dois estilos de uma vez. Por exemplo, de borboleta para nado costas, de nado costas para nado peito ou nado peito para nado livre.
- Dê maior ênfase à prática do estilo mais fraco do medley do nadador.
- Estimule o nadador a realizar viradas de modo rápido e correto.
- Estimule o nadador a não olhar em volta ao realizar viradas.
- Pratique conversando durante o evento com o atleta, verificando para assegurar que ele/ela se lembra do estilo correto.



**Gráfico de faltas e posições**

<b>Erro</b>	<b>Correção</b>	<b>Referência de treino / teste</b>
O nadador começa a nadar o estilo incorreto após a virada.	Pratique o evento durante sessões de treinamento.	Peça para o atleta nomear a ordem correta dos estilos.
O nadador rola sobre a barriga (frontal) na virada de borboleta para nado costas.	Enfatize que o nadador deve estar de costas após tocar a parede na parte borboleta do evento.	Faça o nadador nadar em direção à parede, borboleta a partir das bandeiras, tocar a parede com ambas as mãos, elevar ambos os joelhos para cima e os pés na parede empurrando a parede de costas em posição alongada e na parte de nado costas do evento.
O nadador não toca a parede com ambas as mãos nas viradas de borboleta e nado peito.	Enfatize que o nadador deve tocar a parede com ambas as mãos na virada borboleta e nado peito.	Pratique natação na direção da parede, borboleta e nado costas a partir das bandeiras e tocando com ambas as mãos.

**Dicas do Técnico para Medley Individual — Imediatas**

**Dicas de treinos**

1. Decomponha o evento praticando cada estilo individualmente.
2. Decomponha o evento praticando cada virada entre estilos individualmente.
3. Pratique largada na água e largada no bloco na parte de borboleta.
4. Pratique a troca correta de um estilo para outro na virada.
5. Pratique a contagem de estilos a partir das bandeiras para a parede no nado costas.

**Dicas de competição**

1. Estimule o nadador a não olhar em volta ao realizar a virada.
2. Estimule o nadador a finalizar na parede corretamente com toque de duas mãos em borboleta e nado peito.
3. Estimule o nadador a finalizar cada estilo em uma braçada completa na parede.
4. Estimule o nadador a não virar em posição frontal ao virar de borboleta para nado costas.
5. Estimule o nadador a fazer viradas rápidas e o mais alongado o possível.



### Largadas de Natación

Há basicamente três formas diferentes pelas quais um nadador pode realizar uma largada.

Saída Normal



Saída de Atletismo



Saída na Água



Largadas em pé, tais como saída normal ou de atletismo podem ser realizadas nos blocos ou da borda da piscina. Um nadador que for incapaz de fazer uma largada em pé ou estiver competindo em eventos de nado costas realizará saída na água.

Todas as largadas são sinalizadas pelo iniciador, que apitará para os nadadores nos blocos ou na água. O iniciador então dirá para os nadadores "Tomem suas posições". Os nadadores deixam o bloco ou a extremidade da piscina quando o iniciador sinaliza com uma arma ou um apito.

A largada é um aspecto muito importante da natação competitiva e, em competições importantes, pode ser reforçada a regra de uma saída; portanto, é importante que o nadador receba instruções regulares sobre esta habilidade. Esteja ciente de certas condições médicas que possam restringir os nadadores a praticarem saídas fora da água. Lembre-se, ao ensinar largadas, de decompor a habilidade e torná-la divertida.

### Largadas na Água — Nado Livre, Nado Peito e Borboleta

As largadas na água de nado livre, nado peito e borboleta são similares. Os pontos de ensino abaixo podem ser aplicados a cada um destes estilos.

#### Pontos de Ensino

1. Segure-se na lateral da piscina enquanto na água, com qualquer mão.
2. Posicione ambos os pés na parede, dedos apontado para a parede lateral.
3. Dobre ambos os joelhos levemente.
4. Estenda a outra mão na água em direção à outra extremidade da piscina.
5. Certifique-se de que o nadador está olhando para frente para a outra extremidade da piscina.
6. Empurre para a lateral, para a posição frontal — batida de perna com postura corporal alongada, onde apropriado.
7. Comece o estilo apropriado assim que o corpo estiver totalmente estendido.



Largada Na Água Nado Livre



Largada Na Água Nado Peito



Posição inicial — segurar no bloco de largada



Atinja uma posição alongada



Comece o estilo

### Largada Na Água Borboleta



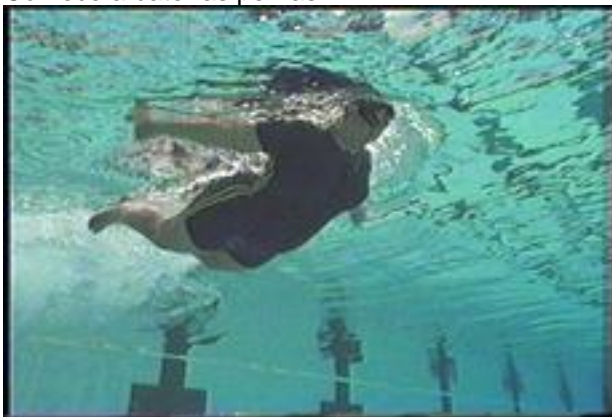
Posição inicial — segurar no bloco de largada



Empurre para uma posição frontal, alongada



Comece a bater as pernas



Comece estilo borboleta completo

#### Dicas de treinamento

- Posicione os pés do nadador sob o corpo contra a parede.
- Aponte a mão que não segura a parede em direção à outra extremidade da piscina.
- Forneça um sinal de largada.





- Faça o nadador empurrar com força a parede em posição frontal.
- Para nado livre e borboleta, comece a bater as pernas assim que o corpo estiver completamente alongado — alongado.
- Para nado costas, o nadador pode dar uma puxada submersa e uma batida de perna antes de chegar à superfície. Isto é também chamado de braçada parcial.

### Notas de Segurança

De acordo com o Livro de Regras Esportivas Oficial Special Olympics, antes da instrução inicial para borboleta, o técnico revisa o formulário de informações médicas de cada atleta e determina se o atleta foi examinado para Subluxação Atlanto-axial. Restrições para participar dos eventos acima se aplicam até que atleta tenha sido examinado, incluindo raios-x de toda a extensão e flexão do pescoço, por um médico que tenha sido informado sobre a Subluxação Atlanto-axial. A profundidade da água deve ser de no mínimo 1,80m antes de ensinar a largada de mergulho a partir do deque.



### Largadas na Água em Nado Peito

Praticar o nado peito enquanto está na água.

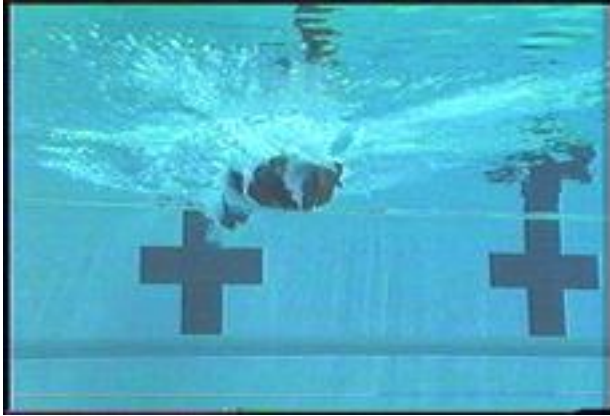
#### Pontos de Ensino



1. Fique na água, voltado para a extremidade inicial da piscina.
2. Segure-se na borda da piscina ou ponta do bloco de largada com ambas as mãos.
3. Dobre os joelhos.
4. Eleve os dois pés para a parede.
5. Aponte os dedões para a superfície, assegurando que os dedões permaneçam sob o nível da água.



6. Jogue as duas mãos para fora e para trás em direção ao lado oposto da piscina após o sinal de largada.
7. Empurre com as pernas.
8. Alongue os braços sobre a cabeça e chute, usando batida de pernas ou pernada borboleta até que o corpo esteja reto — alongado.
9. O nadador bate forte as pernas até que o corpo esteja completamente alongado. O nadador mantém uma batida de pernas constante durante o início e o nado. O corpo está em uma posição alongada para reduzir o máximo possível de fricção.



10. Comece o nado costas uma vez que as mãos tiverem rompido a superfície da água.

**Dicas de treinamento**

- Forneça um sinal de largada para o nadador.
- Ajude o nadador a arquear suas costas conforme lança suas mãos para fora e para trás.
- Fale para o nadador empurrar com força com suas pernas. Descreva a ação da perna como "igual a uma mola".



## **Largadas da Borda da Piscina — Nado Livre, Nado Peito e Borboleta**

Pratique a largada de nado livre, borboleta e nado peito na borda da piscina.

### **Largadas da Borda da Piscina Nado Peito**

#### **Pontos de Ensino**



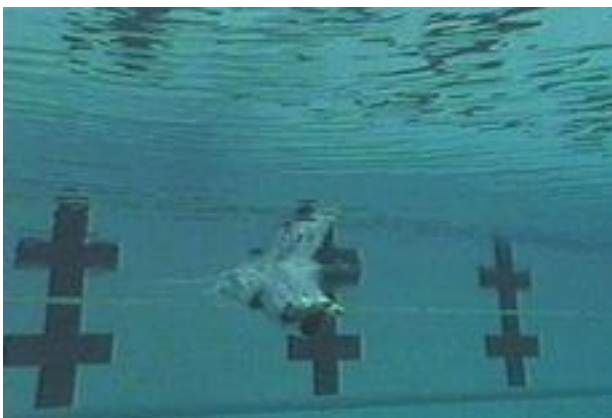
1. Fique na piscina, curvando os dedos dos pés sobre a borda.
2. Dobre-se levemente na cintura.



3. Estenda ambos os braços atrás do corpo.
4. Olhe em direção ao lado oposto da piscina.



5. Jogue ambos os braços para frente ao mesmo tempo.
6. Empurre a borda da piscina conforme os braços estão estendidos.
7. Solte a cabeça logo após entrar na água, apertando os braços perto da cabeça do nadador, atingindo uma postura corporal alongada.



8. Inicie a batida de perna imediatamente para nado livre ou borboleta.
9. Realize uma braçada parcial, depois empurre para baixo e bata as pernas sob a água para estilo peito.
10. Comece a nadar assim que as mãos/o corpo tiver rompido a água.

### Dicas de treinamento

- O nadador continua a olhar para o outro lado da piscina. Se o nadador for deficiente visual, ele/ela precisará olhar na direção do iniciador.
- Auxilie o nadador a sentir-se equilibrado conforme se inclina para frente, para não haver largada falsa.
- Forneça um sinal de largada.
- Diga para o nadador lançar seus braços para frente e empurrar a borda.



- Faça o nadador chegar o mais longe possível.
- Faça o nadador soltar a cabeça antes de entrar na água — ajuda o atleta a se dobrar levemente na cintura, para que o nadador não caia de barriga.
- Estimule o nadador a começar a bater as pernas imediatamente após alongar o corpo.

### Largada-Blocos de Largada — Nado Livre, Nado Peito e Borboleta

Pratique a largada de nado livre, borboleta e nado peito sobre o bloco de largada. Ilustraremos as seguintes largadas abaixo. Cada um dos métodos de largada utiliza as técnicas básicas de saída descritas abaixo.

- Saída Normal Nado Livre
- Saída de Atletismo Nado Livre
- Largada de Mergulho Nado Peito
- Saída Normal Borboleta

#### Pontos de Ensino

1. Fique sobre o bloco de largada e curve os dedos dos pés sobre a borda frontal do bloco de largada. Para saída de atletismo, o nadador posiciona um pé para frente com os dedos sobre a borda do bloco enquanto o outro pé/perna está atrás.
2. Para saída normal, os pés do nadador podem estar juntos ou levemente separados, mas não mais separados do que os ombros do nadador.
3. Segure a frente do bloco de largada após o comando.
4. Coloque a cabeça para baixo.
5. Flexione levemente os joelhos.
6. Mantenha os quadris acima dos pés.
7. Levante a cabeça, jogue os braços para frente e empurre o bloco após o comando.
8. O nadador se afasta do bloco com as pernas.
9. O nadador solta a cabeça pouco antes de entrar na água.
10. Inicie a braçada e pernada corretas após entrar na água e chegar à superfície da água.

#### Dicas de treinamento

- Auxilie o nadador fisicamente no equilíbrio.
- O nadador pode agarrar a frente ou a lateral do bloco, na saída normal ou de atletismo.
- Estabilize o nadador à medida que ele ajusta o equilíbrio o quanto for possível para frente sem cair na piscina.
- Dê um comando de largada para o nadador.
- Trabalhe com o nadador para que todo o seu corpo entre pelo mesmo caminho na água.
- Estimule o nadador a entrar na água em posição alongada.
- Agarrando o bloco, a largada para frente permite que o atleta incline um pouco mais para frente. Espera-se que isso forneça uma reação mais rápida ao sinal de largada.



### Saída Normal Nado Livre

#### Pontos de Ensino

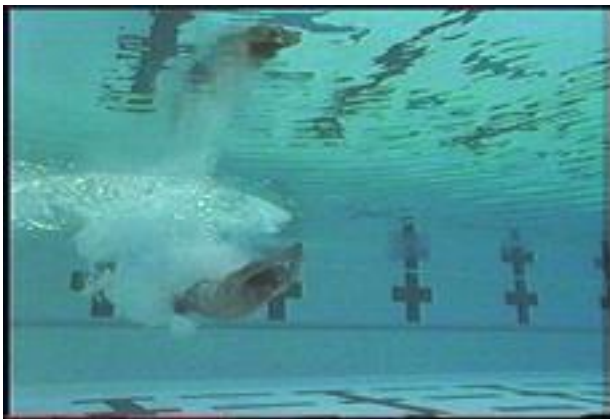
1. Curve os dedos dos pés sobre o bloco de largada. Os pés são juntos ou levemente separados.
2. Cabeça está para baixo.
3. Joelhos estão levemente flexionados.



4. Levante a cabeça, jogando os braços para frente, enquanto empurra o bloco
5. Afaste-se do bloco com as pernas.
6. Solte a cabeça pouco antes de entrar na água.



7. Assuma posição alongada.



8. Inicie a braçada e pernada corretas após entrar na água e chegar à superfície da água.



### Saída de Atletismo Nado Livre

#### Pontos de Ensino

1. Curve os dedos dos pés sobre o bloco de largada. Um pé está à frente com os dedos sobre a borda do bloco enquanto o outro pé está atrás.
2. Cabeça está para baixo.
3. Joelhos estão levemente flexionados.





4. Levante a cabeça, jogando os braços para frente, enquanto empurra o bloco.
5. Afaste-se do bloco com as pernas.
6. Solte a cabeça pouco antes de entrar na água.



7. Assuma posição alongada.



8. Inicie a braçada e pernada corretas após entrar na água e chegar à superfície da água.



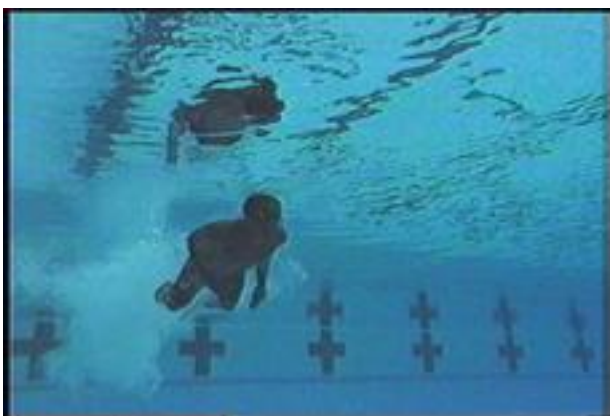
### Largada de Mergulho Nado Peito

#### Pontos de Ensino

Empurre os blocos de largada.

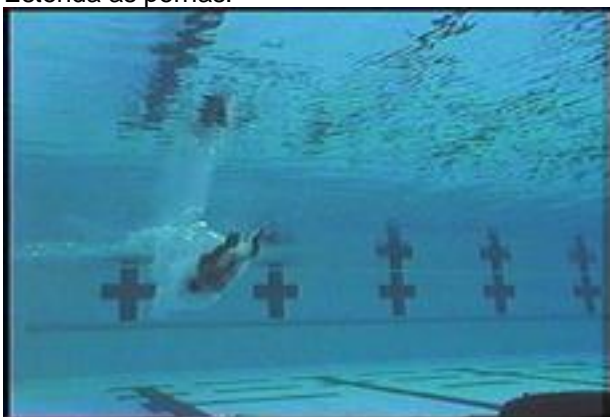


Comece a primeira braçada, junte os pés.



Assuma posição alongada.

Estenda as pernas.





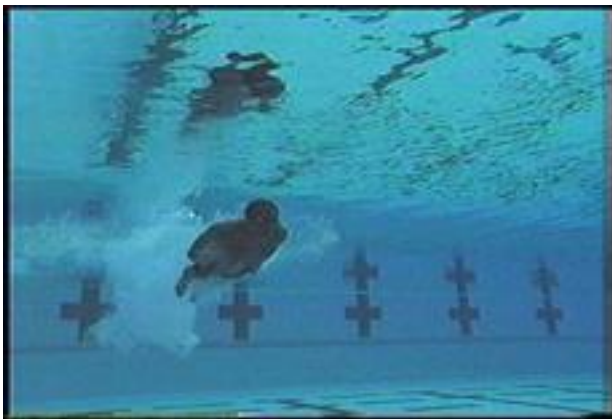
Traga os braços para a lateral.

Começe a segunda braçada, a cabeça rompe a superfície da água.



Propulsione o corpo para frente, empurrando os braços para as pernas.

Continue a braçada.



### **Saída Normal Borboleta**

#### **Pontos de Ensino**

Curve os dedos dos pés sobre o bloco de largada. Os pés estão juntos ou levemente separados, mas não mais separados do que os ombros do nadador.

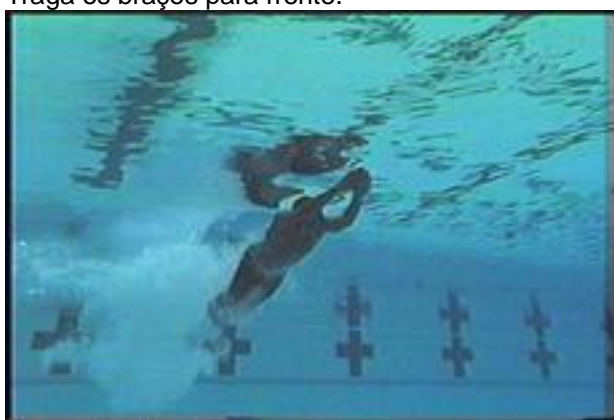
Comece a primeira braçada, impulsionando o corpo para frente.





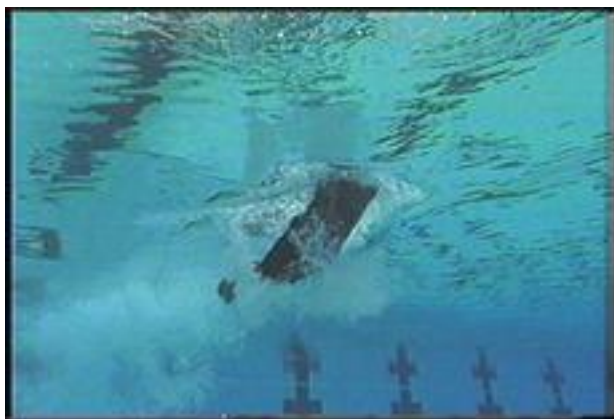
Assuma posição alongada.

Traga os braços para frente.



Cabeça e ombros rompem a superfície da água.

Continue o padrão de braçadas.



**Gráfico de faltas e posições**

<b>Erro</b>	<b>Correção</b>	<b>Referência de treino / teste</b>
O nadador escorrega do bloco ou borda da piscina.	Assegure que os dedos do pé do nadador estejam curvados sobre o bloco ou borda.	Pratique ficar sobre o bloco com dedos sobre a borda da piscina.
O nadador entra na água com um ângulo.	Assegure que o nadador está bem equilibrado e que o movimento de saída do bloco/borda seja uniforme.	1) Pratique pular para frente saindo do bloco.  2) Estimule o nadador a olhar para frente, pulando primeiro em pé.
Os braços do nadador estão separados durante a entrada na água.	Assegure uma postura corporal alongada — mãos juntas na entrada, braços pressionando orelhas/cabeça.	1) Pratique a entrada na água com uma mão sobre a outra.  2) Preferivelmente a mão mais



		forte embaixo pois este será o braço/mão que puxará primeiro.
--	--	---

## **Dicas do Técnico para Largadas de Natação — Imediatas**

### **Dicas de treinos**

1. Pratique a saída normal e de atletismo para descobrir qual é adequada.
2. Pratique uma postura corporal alongada dentro e fora da água.
3. Pratique mergulho, usando comandos de largada corretos.
4. No nado peito, pratique alongamento saindo da parede, usando batida de pernas ou pernada borboleta.
5. Pratique empurrar a parede, usando uma braçada parcial, sob a água, para nado peito.
6. Pratique largada do bloco/borda usando uma braçada parcial sob a água para nado peito.





## **Viradas de Natação**

### **Ensinando Viradas de Nado Livre**

#### **Virada Pivô Nado Livre**

##### **Pontos de Ensino**



1. Fique com água na altura do peito a aproximadamente 10 metros da borda da piscina.
2. Nade nado livre até a parede.
3. Estenda o braço na última braçada antes da parede para agarrar a borda da piscina.
4. Puxe o corpo para a lateral da piscina.



5. Puxe as pernas sob o corpo e comece a virar.



6. Tome fôlego e complete a virada.



7. Estenda ambas as mãos sobre a cabeça, pressionando braços contra as orelhas.
8. Bata pernas de três a cinco vezes antes de começar estilo nado livre.

#### **Dicas de treinamento**

- Ajude o nadador a encontrar um local para agarrar a parede.
- Ajude o nadador a trazer os pés para cima sob o corpo guiando os pés de modo que fiquem paralelos à parede.
- O nadador dá um empurrão, começando batida de perna imediatamente após os pés deixarem a parede.

#### **Virada Olímpica/ Cambalhota Nado Livre**

Mãos não tocam a parede.

#### **Pontos de Ensino**

1. Fique com água na altura do peito a aproximadamente 10 metros da parede.



2. Nade nado livre até 3 metros da parede.
3. Respire antes de dar a última braçada.
4. Termine a última braçada antes da parede com ambas as mãos perto do quadril.
5. Posicione os pés cerca de 6 a 8 polegadas abaixo da superfície da água, paralelos ao fundo.
6. Estenda os braços sobre a cabeça, pressionando os braços contra as orelhas.
7. Empurre a parede, batendo perna quatro vezes ou o quanto for necessário antes de dar uma braçada.
8. Dê ao menos uma braçada completa antes de respirar, para melhor postura corporal.
9. O nadador bate as pernas forte e levanta os quadris conforme a cabeça cai.
10. Nadador dobra joelhos levemente.



Complete última braçada antes da parede com as mãos perto da lateral.



Encolha o queixo, comece a rotação do corpo para frente e estenda os braços sobre a cabeça.



Empurre forçando a parede com ambos os pés.



Assuma posição alongada, respire, depois comece a nadar.

**Dicas de treinamento**

- O nadador bate pernas até a parede se ele estiver muito longe, seguindo a última braçada.
- Auxilie o nadador com colocação do pés adequada para que ele/ela não esteja muito raso ou muito fundo.
- Nadador pratica exercício de meia-volta. Nadador nada cerca de oito braçadas e depois dá uma cambalhota na água. Este exercício pode ser feito ao longo de 25 metros.

**Gráfico de faltas e posições**

<b>Erro</b>	<b>Correção</b>	<b>Referência de treino / teste</b>
Virar muito cedo na parede.	O nadador toca a parede com uma mão antes de executar cambalhota.	Mãos na parede, bata perna forte, depois cambalhota, empurrando a parede em uma postura alongada.
Empurre a parede com um pé.	Estimule o nadador a empurrar com ambos os pés.	1) Nadador conduz uma cambalhota vertical, sentindo os pés empurrando o fundo da piscina.  2) O nadador sente os pés empurrando a borda da piscina depois move-se para uma posição alongada.



### Ensinando Viradas de Nado Costas

**Pratique a virada correta de nado costas, três dentre cinco vezes.**

#### Pontos de Ensino

1. Fique na água na altura do peito e assuma posição de flutuação nas costas. Atleta também pode nadar até a parede.
2. Flutue de costas
3. Estenda uma mão em direção à parede com cotovelo levemente dobrado.
4. Nade de costas até a parede.
5. Use uma das mãos para tocar a parede e comece a virada.
6. Toque a parede com uma das mãos aproximadamente de seis a oito polegadas abaixo da superfície da água.
7. Eleve os joelhos quase até o peito.
8. Mantenha cabeça e ombros retos.
9. Realize a virada empurrando para qualquer direção após a mão tocar a parede.
10. Estenda ambos os braços sobre a cabeça em posição alongada.
11. Empurre a parede com os pés.
12. Termine a virada chutando a parede em posição alongada; bata as pernas usando batida de pernas ou pernada borboleta.
13. Comece a bater as pernas imediatamente após deixar a parede, usando batida de pernas ou pernada borboleta.

#### Dicas de treinamento

- Segure o nadador embaixo dos quadris, se necessário.
- Ajude o nadador a elevar os joelhos.
- Ajude o nadador a criar um ângulo de 90 graus com as pernas e quadris superiores.
- Ajude o nadador a virar sobre suas costas enquanto empurra a parede com sua mão.

#### Virada Pivô Nado Costas



Alcance a parede da piscina com uma mão.



Agarre a parede da piscina, traga os joelhos para o peito e comece a girar o corpo.



Leve os pés até a parede da piscina.



Empurre a parede com ambos os pés e estenda os braços sobre a cabeça.



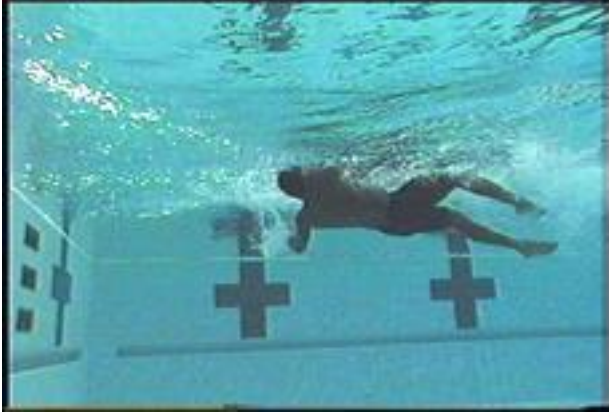
Assuma posição alongada e comece as braçadas.





**Virada Cambalhota Nado Costas**

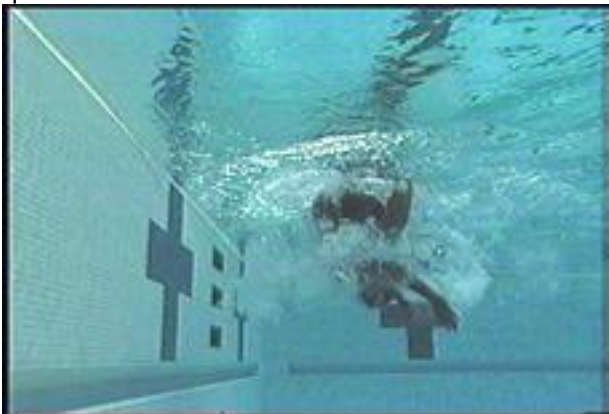
As mãos não tocam a parede.



Estenda um braço em direção à parede da piscina. Alcance a parede, não toque a parede.



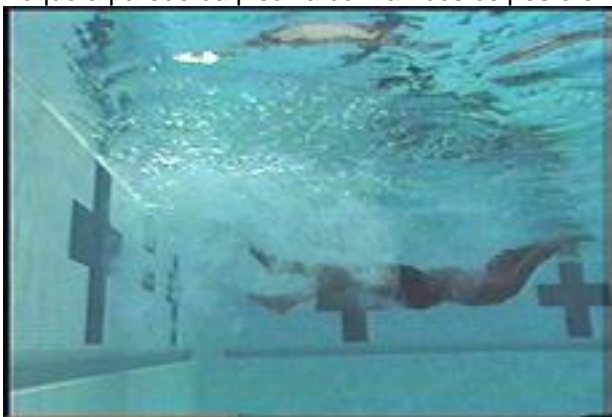
Após começar a virada, traga ambos os braços para as laterais e encolha a cabeça com o queixo.



Traga os joelhos até o peito, balançando os braços lateralmente.



Toque a parede da piscina com ambos os pés e empurre. Estenda os braços sobre a cabeça.



Assuma posição alongada e comece a bater as pernas.



### Ensinando Viradas Borboleta e Nado Peito

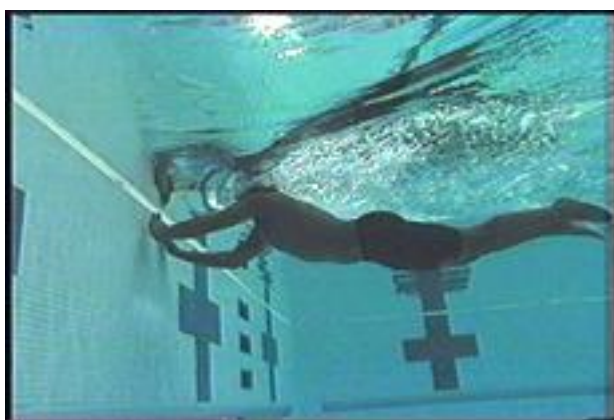
As viradas borboleta e nado peito são muito semelhantes. A única diferença é que na virada nado peito uma braçada parcial é realizada embaixo d'água diretamente após a virada. Uma braçada parcial é uma braçada em meia sob a água. Ao alcançar a parede na virada e finalização, o nadador deve tocar a parede com ambas as mãos. As mãos podem tocar acima, abaixo ou no nível da água. As mãos não precisam estar na mesma altura. Entretanto, é vital que os ombros permaneçam na horizontal.

O nadador utilizará um braço guia o qual se moverá pela linha do corpo e ocorrerá uma rotação do corpo do nadador. É importante que o nadador mantenha uma postura corporal alongada. A cabeça do nadador deve romper a superfície da água antes de realizar a braçada.

#### Viradas Pivô de Borboleta e Nado Peito

##### Pontos de Ensino

1. Com água na altura do peito, um braço de distância da parede. Seu nadador também podem nadar em direção à parede.
2. Dobre na cintura. Alcance a parede, se estiver nadando.
3. Agarre a calha da piscina ou borda da piscina com ambas as mãos.
4. Mantenha os ombros nivelados.
5. Encolha as pernas sob o corpo na parede. Os pés estão paralelos ao fundo da piscina.
6. Solte a borda da piscina com a mão de baixo.
7. Jogue a outra mão sobre a cabeça na direção do fim da piscina.
8. Estenda ambos os braços sobre a cabeça.
9. Empurre a parede.



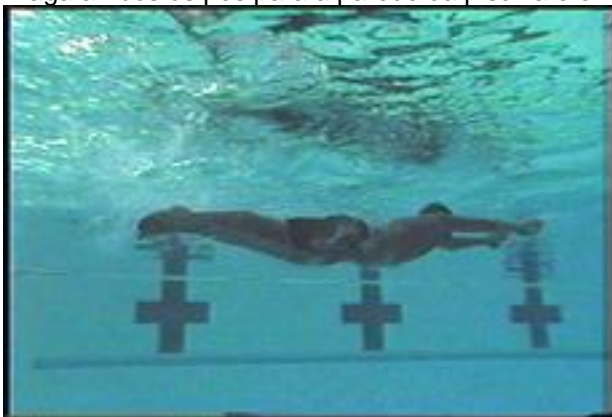
Alcance a parede da piscina com ambas as mãos.



Traga os joelhos para o peito e comece a virada.



Traga ambos os pés para a parede da piscina e empurre com ambos os pés.



Assuma uma posição alongada.

#### **Dicas de treinamento**

- Diga para o nadador nadar virado nado peito ou borboleta até a parede.
- Estimule o nadador a manter seu rosto na água após a última braçada até que ambas as mãos tenham deixado a parede.
- Lembre o nadador de que o empurrão é lateral, com o corpo girando para uma posição frontal.





### Pratique Viradas Borboleta e Nado Peito após Nadar 15 Metros

#### Pontos de Ensino

1. Fique com água na altura do peito a 15 metros da parede.
2. Nade um dos estilos até a beira da água.
3. Toque a borda da piscina com ambas as mãos, mantendo os ombros nivelados.
4. Mantenha o rosto na água.
5. Dobre os joelhos levemente e gire o corpo em qualquer direção.
6. Encolha as pernas sob os quadris.
7. Tire uma mão da parede.
8. Traga a outra mão sobre a cabeça.
9. Estenda ambos os braços sobre a cabeça.
10. Empurre a parede.

#### Dicas de treinamento

- Estimule o nadador a manter seu rosto na água após a última braçada até que ambas as mãos tenham saído da água.
- Lembre o nadador de que o empurrão é lateral, com o corpo girando para uma posição frontal.
- Para nado peito, é permitido ao nadador uma puxada para baixo e uma batida de perna sob a água, a braçada parcial ou 1.5 braçadas embaixo d'água. O nadador precisa deixar seu corpo o mais alongado o possível ao realizar uma braçada parcial.
- Para borboleta, o nadador começa a bater pernas assim que os pés deixam a parede.



### Plano de Treinamento de Nível de Desenvolvimento de Estilo — Exemplo

Sinta-se à vontade para usar qualquer seção, habilidade ou exercício deste programa para ensinar qualquer ponto em particular. Também é importante avaliar e revisar regularmente o programa de seus atletas para suprir suas necessidades até que as habilidades sejam aprendidas. Lembre-se de decompor o estilo em habilidades menores. Isto irá garantir que cada parte do estilo seja ensinada corretamente.

#### Nível de Entrada Sugerido

##### Nado Livre

1. Nade 25 metros.
2. Demonstre recuperação relaxada dos braços sobre a água.
3. Puxada longa sob a água.
4. Batida de perna continuamente com pernas relaxadas, pés logo abaixo da superfície da água.
5. Respiração coordenada com recuperação dos braços.

##### Nado Costas

1. Bata pernas por 25 metros com pernas relaxadas, pés logo abaixo da superfície da água e dedos criando bolhas na superfície da água.
2. Estenda um braço para frente da cabeça e toque a parede quando se aproximar o final de uma volta.

#### Segurança na Água

Tenha algum conhecimento de habilidades de segurança na água.

#### Duração do Programa

As 16 sessões de treinamento são desenvolvidas para uma temporada de 16 semanas, uma vez por semana, ou uma série de duas vezes semanais por oito semanas.

#### Duração das Sessões de Treinamento

Tempo de 10 minutos em terra e 45 minutos na água por sessão.

#### Agrupamento por habilidade

Use cordas de raia sempre que disponíveis. Divida os atletas em raias, de acordo com sua capacidade de natação. Explique a formação para treino. Por exemplo, seguir um ao outro até o centro da raia, começando de uma parede e terminando cada volta tocando na parede do outro lado da piscina, sempre que possível.

- Esteja preparado para modificar o programa para se adequar ao seu ambiente e aos interesses, necessidades e habilidades de seus atletas.
- Seja flexível e compreensivo.



## **Plano do Programa de Desenvolvimento de Estilo**

### **Sessão de Treinamento 1**

Introduzir: Pernada nado livre, braços, respiração, alongamento, batida de perna nado costas

### **Sessão de Treinamento 2**

Avaliar e Revisar a Sessão de Treinamento 1

Introduzir: Largadas e chegadas de nado livre, braços nado costas

### **Sessão de Treinamento 3**

Avaliar e Revisar as Sessões de Treinamento 1 e 2

Introduzir: Nado Costas, largadas e saídas

### **Sessão de Treinamento 4**

Ensaio de Tempo

15 metros/25 metros Nado Livre e Nado Costas

### **Sessão de Treinamento 5**

Avaliar e Revisar as Sessões de Treinamento de 1 a 3

Introduzir: Alcance de nado livre sem kickboard, cambalhotas, viradas de nado livre, viradas de nado costas

### **Sessão de Treinamento 6**

Avaliar e Revisar a Sessão de Treinamento 5

Introduzir: Treinamento de duração da braçada de nado livre, virada cambalhota da parede para alongamento

### **Sessão de Treinamento 7**

Avaliar e Revisar a Sessão de Treinamento 6

### **Sessão de Treinamento 8**

Ensaio de Tempo

15 metros/25 metros Nado Livre e Nado Costas

### **Sessão de Treinamento 9**

Introduzir: Batida de perna nado costas

### **Sessão de Treinamento 10**

Avaliar e Revisar a Sessão de Treinamento 9

Introduzir: Puxada e chegadas de nado costas

### **Sessão de Treinamento 11**

Avaliar e Revisar a Sessão de Treinamento 10

Introduzir: Largadas e viradas de nado costas

### **Sessão de Treinamento 12**

Introduzir: Pernada borboleta

### **Sessão de Treinamento 13**

Avaliar e Revisar a Sessão de Treinamento 12

Introduzir: Braços e chegadas de borboleta

### **Sessão de Treinamento 14**

Avaliar e Revisar a Sessão de Treinamento 13

Introduzir: Viradas e largadas borboleta

### **Sessão de Treinamento 15**

Avaliar e Revisar todos os estilos, largadas, viradas e chegadas

### **Sessão de Treinamento 16**

Competição de Prática

15-metros/25- metros /50- metros Nado Livre e Nado Costas

15- metros /25- metros Nado Peito e Borboleta





## Sessão de Treinamento 1

### Meta

Introduzir habilidades de nado livre e costas.

### Nado livre

1. Batida de pernas com prancha.
2. Alcance de um braço com kickboard, praticando bolhas e virando a cabeça para o mesmo lado que o braço utilizado.
3. Alcance de braço alternado com kickboard, praticando bolhas e virando a cabeça para respirar dos dois lados.
4. Exercício de empurrar e deslizar — alongamento da parede — movendo-se suavemente para a posição de natação correta.

### Nado Costas

1. Bater perna com kickboard
2. Bater perna sem kickboard

### Aquecimentos

### Alongamentos

### Exercícios em Terra

### Aquecimentos na Água

### Treino na Água

1. Ensinar exercícios de batida de perna de nado livre.
2. Ensinar exercícios de braçada de nado costas.

## Exercício de Batida de Perna Nado Livre

Bater Perna por 15-25 metros, dependendo da habilidade, com kickboard mantido em frente com mãos sobre a ponta mais longe da prancha.

### Dicas de treinamento

- Dedos rompem superfície da água para fazer "água branca." Pernas estão relaxadas, joelhos levemente dobrados, tornozelos soltos.
- Quadris elevados na água.
- Quando o nadador estiver mais proficiente, faça-o/a segurar a prancha na ponta mais próxima com os braços retos, polegares para cima e dedos abaixo. Isto garante que os braços estejam em alinhamento correto com os ombros. Isto ajuda a manter uma postura corporal mais alongada e ajuda a manter quadris elevados.



### Exercícios de Braçada

#### Alcance de Braço Único com Kickboard

Ênfase: Praticar fazer bolhas e virar a cabeça para o mesmo lado do braço utilizado

#### Pontos de Ensino

1. Segurando o kickboard em ambas as mãos, com braços totalmente estendidos à frente, nadadores completam seis batidas de perna (ex: contando 1-2-3, 1-2-3) enquanto expiram na água para fazer bolhas.
2. Depois, puxe o braço esquerdo e vire a cabeça para a esquerda para respirar, completando a braçada de volta para a posição de espera.
3. Repetido no lado direito.

#### Dica de treinamento

- Nadador pratica com ou sem pés de pato para desenvolver ação de braço/respiração adequada.

#### Alcance com Braçada Alternada com Kickboard

Ênfase: Praticar fazer bolhas e virar a cabeça para respirar em ambos os lados — respiração bilateral.

#### Pontos de Ensino

1. Igual a Alcance de Braço Único com Kickboard
2. Use os braços alternadamente, e vire para respirar em lados alternados.

#### Dicas de treinamento

- Aprender a respirar dos dois lados ajudará a desenvolver um estilo uniforme e fluido e o desenvolvimento uniforme do tórax.
- Estimule o nadador a começar a aprender termos como "bilateral."
- Nadador pratica com ou sem pés de pato para desenvolver ação de braço/respiração adequada.

#### Exercício De Empurrar e Deslizar — Alongamento

Conforme as habilidade se desenvolvem, os nadadores poderão desenvolver seu alongamento para ir além das bandeiras de nado costas antes de re-emergirem, prontos para natação competitiva.

#### Pontos de Ensino

1. Uma mão é colocada sobre a outra.



2. Braços mantidos retos, com cotovelos atrás das orelhas (pode chamar de sanduíche de orelha).
3. Toma-se fôlego.
4. Um empurrão da parede sob a água é estimulado ao início de todos os exercícios. Este exercício é chamado de torpedos.

### Dica de treinamento

- Os nadadores aprendem alongamento para terem o hábito de sempre protegerem suas cabeças ao entrarem na água de todas as alturas e largadas, bem como da parede, para um nado eficiente.

## Exercícios de Batidade Pernas Nado Costas

### Bater Pernas de Costas com Kickboard

#### Pontos de Ensino

1. Segure o kickboard. Uma mão de cada lado da prancha. Demonstre polegares para cima e dedos sob a prancha.
2. Braços alongados sobre joelhos; pernas batendo continuamente.
3. Ombros e cabeça para trás e relaxados.
4. Peito e quadris empurrando para cima.
5. Joelhos dobrados levemente na batida para baixo e endireitados na batida para cima, com dedos virados para dentro naturalmente.
6. Mantenha os pés logo abaixo da superfície da água, criando bolhas/respingos na superfície.





---

**Bater pernas de Costas sem o Kickboard**

**Pontos de Ensino**

1. Como acima, exceto que os braços são mantidos na lateral.
2. Mãos palmateiam para cima e para baixo suavemente para ajudar a manter o equilíbrio e ajudam a movimentar-se ao longo da piscina.



## **Sessão de Treinamento 2**

### **Meta**

1. Avaliar e revisar habilidades de nado livre e nado costas introduzidas na **Sessão de Treinamento 1**.
2. Introduzir as seguintes habilidades de nado costas.
  - Ambos os braços sendo usados alternativamente com uma batida de perna contínua.
  - Praticar habilidade, usando pés de pato.

### **Aquecimentos**

### **Alongamentos**

### **Exercícios em Terra**

### **Aquecimentos na Água**

### **Treino na Água**

1. Revisar exercícios de nado livre e nado costas.
2. Introduzir braçada nado costas.

### **Nado Costas — Ambos os Braços Usados Alternativamente com Batida de Perna Contínua**

#### **Pontos de Ensino**

1. Cada braço é levantado primeiro e entra na água com o braço ao lado da orelha.
2. Mindinho entra primeiro; o polegar sai da água primeiro.
3. O braço então puxa reto para a perna, cerca de 15-20 centímetros abaixo da superfície da água.

#### **Dicas de treinamento**

- Assegure que o mindinho entre na água primeiro, para que a palma seja virada para fora e o braço puxado contra a água. A braçada é completada quando o braço/mão está contra a perna do nadador.
- O braço então retorna para a superfície, polegar primeiro.
- A batida de perna deve ser contínua ao longo da braçada.
- Pratique a habilidade usando pés de pato, pois eles ajudarão no desenvolvimento da braçada.



### Sessão de Treinamento 3

Sessão de Treinamento 3 é igual à **Sessão de Treinamento 2**, exceto que uma sessão de mergulho foi adicionada. Certifique-se de confirmar restrições de mergulho antes do treinamento. Ensine a quem tiver restrições de mergulho as técnicas de largada na água.

#### Meta

1. Avaliar e revisar habilidades de nado livre e nado costas praticadas na **Sessão de Treinamento 2**.
2. Introduzir as seguintes habilidades de nado livre.
  - Largadas de mergulho e alongamento (usando largada normal onde possível) — apenas se piscina adequada estiver disponível.
  - Largadas na água para atletas com restrições de mergulho.
  - A importância de terminar na parede em todas as ocasiões.
3. Introduzir as seguintes habilidades de nado costas.
  - Largadas de Nado Costas.
  - Chegadas de nado costas — as regras corretas de chegada de uma corrida nado costas.

#### Aquecimentos

#### Alongamentos

#### Exercícios em Terra

#### Aquecimentos na Água

Use **Sessão de Treinamento 2** planos de treino na água e adicione o seguinte treino de prática de largada de mergulho. É imperativo que você assegure que seus atletas tenham autorização para mergulhar antes de começar esta fase do programa. Um exercício de largada na água está descrito abaixo.

#### Treino de Largada de Mergulho

Introduzir o mergulho em suas formas elementares de ajoelhar ou sentar durante **Nível Aprenda a Nadar** ou **Desenvolvimento de Estilo**. A ênfase é colocada em manter o queixo encolhido no peito. Ao longo do mergulho, os braços devem ser estendidos atrás das orelhas. O nadador é estimulado a entrar na água com os dedos primeiro.

#### Dicas de treinamento

- Sempre assegure que o nadador esteja em uma posição alongada ao executar largadas de mergulho.
- Faça os nadadores ficarem na borda da piscina, pés na largura dos quadris ou ombros, com dedos curvados sobre a borda para uma pegada segura.
- Dobre os joelhos levemente, os braços alongados apontado para um ponto na piscina aproximadamente três metros do nadador, e encolha as orelhas sob os cotovelos.
- O nadador vai para frente e endireita os joelhos sem mover a cabeça ou os braços até após a entrada ter sido executada.



- Conforme a proficiência aumenta, uma saída normal é estimulada.

### Saída Normal para Largadas Nado Livre

Nadadores são estimulados a ficarem com calcanhares atrás dos blocos de largada antes de cada mergulho. Em "Em suas marcas", é dado um passo à frente para deixar que os pés sejam colocados na borda frontal do bloco. Joelhos flexionados e corpo relaxado. O nadador irá agarrar ou segurar na frente do bloco com ambas as mãos. Mãos são colocadas entre as pernas.

No comando "Já", o nadador executa a seguinte seqüência para entrar na água.

### Pontos de Ensino

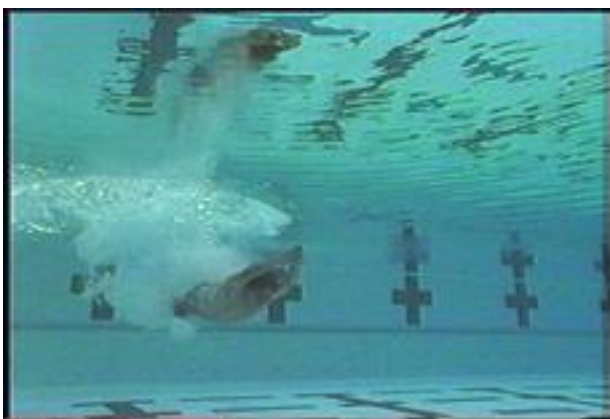
1. O tórax prepondera em direção à água.
2. Braços empurrados para frente.
3. Pernas são colocadas retas e empurram o corpo para frente. Os braços e a cabeça estão alongados.
4. Os dedos dos nadadores rompem a água primeiro, seguidos pelo corpo e pés por último.
5. O corpo segue água adentro pelo mesmo caminho feito pelas mãos; o corpo é mantido reto e alongado.
6. Seis batidas de perna sob a água; a primeira braçada começa conforme o corpo sobe para a superfície, um braço retorna sobre a água.



Agarre o bloco de largada e incline o corpo equilibrado sobre a água.



Estenda pernas e braços — alongue e empurre o bloco de largada.



O corpo segue as mãos dentro da água, mantendo posição alongada.



O corpo sobe para superfície da água e a braçada começa.

### **Dicas de treinamento**

- Se um nadador está tendo problemas para entrar com os dedos primeiro, segure um bambolê a aproximadamente um metro da borda da piscina. Estimule os nadadores a mergulharem pelo bambolê, depois se alongarem — bater pernas — puxar um braço primeiro como acima.





- Este é o único treino agendado para mergulhos para este programa; entretanto, mergulhos podem ser praticados sempre que o tempo e espaço da piscina permitirem e serão usados para ensaio de tempo e **Sessão de Treinamento 16** — Treino de Competição.
- Profundidade mínima da piscina 1.2 metros.

### Largadas na Água — Nado Livre, Nado Peito, Borboleta

Uma largada na água é permitida em qualquer nível de competição. O nadador deve ter ao menos uma mão em contato com a parede ou bloco de largada no sinal de largada.

#### Seqüência de Mergulho

##### Dicas de treinamento

- O nadador segura no corrimão no bloco de largada ou borda da piscina.
- O nadador olha para a direção que pretende nadar, com a outra mão apontando direto para aquela direção.
- Pés estão curvados, pressionados contra a parede da piscina e devem ser mantidos abaixo do nível da água.
- No comando "Já", o nadador empurra fortemente a parede, encolhendo a cabeça para baixo e dirigindo a mão que segura para se encontrar com a outra, para deixar o corpo em postura alongada.
- Nadador mantém postura alongada com o corpo deslizando logo abaixo ou na superfície da piscina.
- O nadador começa a braçada a partir do mergulho.





### **Chegada Nado Livre**

Um nadador de nado livre finaliza a corrida quando qualquer parte do nadador toca a parede após completar a distância designada.

#### **Dicas de treinamento**

- Treine os nadadores a irem para frente e se dirigirem decididamente para a parede sem diminuir a batida de pernas.
- Pratique nadar até a parede a partir de cinco metros sem respirar, dirigindo-se à parede com uma mão totalmente alongada.
- Pratique nadar até a parede a partir de cinco metros sem respirar, dirigindo-se à parede, braço totalmente alongado com corpo em leve posição lateral.

### **Largadas de Nado Costas**

Largadas de revezamento nado costas e medley são as únicas largadas obrigatórias dentro da água na natação. O nadador se volta para a parede, agarra a alça de nado costas e coloca os pés na parede com ambos os pés abaixo da superfície da água. Não é permitido colocar os pés na calha da piscina ou nenhum outro apoio.

#### **Pontos de Ensino**

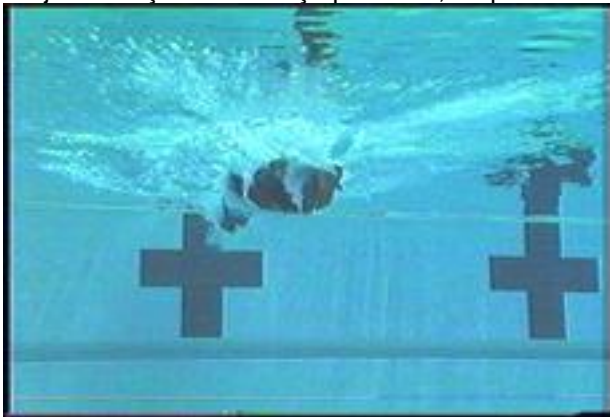
1. No comando "Em suas marcas", o nadador se coloca em posição de agachamento.
2. No comando "Já", o nadador lança sua cabeça e braços para trás sobre a cabeça conforme as pernas se afastam da parede.
3. Uma vez na água, em posição alongada, as pernas começam a bater, e depois um braço começa sua puxada para a perna.
4. A ação braçal contínua do nado costas continua.



Assuma uma posição de alongamento, segurando no bloco de largada.



Dirija os braços e a cabeça para trás, empurrando fortemente a parede da piscina.



Assuma posição alongada e comece a nadar.



### Chegadas de Nado Costas

Nadadores nado costas devem aprender a tocar a parede por razões de segurança ao finalizar um exercício, corrida ou aproximar-se de uma virada. Por esta razão, bandeira de nado costas são colocadas, por regulamento, a cinco metros do final da piscina e, onde disponíveis, estão colocadas para todos os treinos envolvendo nado costas.

### Pontos de Ensino

1. Aproximação de Batida de Pernas. Com um braço ao lado e um braço estendido sobre a cabeça, bata as pernas em direção à parede com os dedos apontando em direção ao fundo da piscina e com a palma virada para a parede. Conforme a mão toca a parede, incline sobre ela, permitindo que o cotovelo se dobre. Não empurre.
2. Pratique contar o número de braçadas a partir das bandeiras de nado costas até a parede até que seja possível chegar na parede sem olhar.
3. Pratique contar o número de braçadas a partir das bandeiras de nado costas até a parede ao nadar lentamente e em ritmo rápido.





### Sessão de Treinamento 4

#### Meta

1. A diversão das corridas de ensaio de tempo, onde os nadadores competem apenas contra si mesmos e o relógio. Ênfase em auto-melhoria tanto do tempo quanto das técnicas do estilo.
2. As técnicas de braçada, largada, virada e chegada ganham um novo significado quando colocadas neste contexto e o aprendizado deve ser revigorado e os atletas motivados pela experiência.

#### Aquecimentos

#### Alongamentos

#### Exercícios em Terra

#### Aquecimentos na Água

#### Treino na Água

Treinamento de Habilidades de Ensaio de Tempo

#### Ensaio de Tempo

#### Dicas de treinamento

- Introduzir os nadadores ao mecanismo de largada antes do início dos ensaios de tempo.
- Coloque os nadadores em eventos que se adequem à suas habilidades.
- Precisa ser mantida rigorosa supervisão dos nadadores quando um evento termina, não apenas até os nadadores chegarem ao final da piscina.
- A consideração mais importante é que as sessões de ensaio de tempo são feitas com diversão e entusiasmo como seus ingredientes principais e mantidas o mais não-técnicas e não-competitivas possível.
- A ênfase é colocada na auto-melhoria tanto no tempo como na técnica.
- Registros precisam ser mantidos, e é recomendada uma tabela para cada jogador, com registro de seus tempos, entregue a cada nadador para levar para casa.
- Os tempos registrados tornam-se seu primeiro registro para competição.



## **Sessão de Treinamento 5**

### **Meta**

1. Avaliar e revisar habilidades de nado livre e nado costas praticadas nas sessões de treinamento de 1 a 3.
2. Introduzir as seguintes habilidades de nado livre.
  - Alcance de braço alternado sem kickboard — respirando nos dois lados (bilateral).
  - Estilo completo nado livre — respirando nos dois lados (bilateral).
  - Virada cambalhota — cambalhota no lugar (longe da parede).
3. Introduzir as seguintes habilidades de nado costas.
  - Virada nado costas — incluindo flexão embaixo d'água e alongamento.

### **Aquecimentos**

### **Alongamentos**

### **Exercícios em Terra**

### **Aquecimentos na Água**

### **Treino na Água**

1. Avaliar e revisar o exercício de batida de pernas nado livre da sessão de treinamento 1.
2. Introduzir os seguintes exercícios de nado livre.
3. Avaliar e revisar os exercícios de nado costas das sessões de treinamento de 1 a 3.
4. Introduzir os seguintes exercícios de nado costas .

## **Alcance de Braço Alternado Sem Kickboard**

### **Pontos de Ensino**

1. Alternar alcance de braço sem uma prancha é feito com um braço estendido à frente, enquanto o outro braço completa uma braçada acompanhado por batida de pernas contínua.
2. O braço alcança o braço da frente e mantém a posição enquanto as pernas dão seis batidas e o nadador expira todas as suas bolhas.
3. O outro braço completa uma braçada.
4. Repetir ciclo.

### **Dicas de treinamento**



- Use a habilidade de torpedos da **sessão de treinamento1** ao empurrar a parede no início de cada exercício. Isto assegura que o alongamento seja uma segunda natureza para todos nadadores.
- Sugira que o nadador utilize pés de pato para manter uma postura corporal equilibrada.

### Nado Livre — Estilo Completo

#### Pontos de Ensino

1. Usando flexão embaixo d'água e alongamento, bata pernas cerca de seis vezes conforme o corpo atinge a superfície.
2. Um braço, então, começa sua puxada enquanto o outro permanece estendido na frente.
3. Após a primeira braçada ser completada (ex: primeira mão começa a retornar sobre a água), comece a segunda braçada com braço alternado.

#### Dicas de treinamento

- Os nadadores são encorajados a se tornarem proficientes em respiração dos dois lados — respiração bilateral — durante nado livre. Isto pode ajudar a desenvolver uma braçada uniforme e fluida e assegurar desenvolvimento uniforme do tórax.
- Desenvolver esta habilidade com o uso de pés de pato.

### Virada Cambalhota — Apenas Cambalhota

#### Pontos de Ensino

1. O nadador encolhe o queixo no peito ao longo do movimento.
2. Os joelhos são encolhidos no peito, com um fluxo estável de bolhas liberado pelo nariz até que o corpo se endireite após rotação. Pode ser necessária assistência do técnico.

#### Cambalhota Para Frente



Dobre os joelhos levemente e empurre com ambos os pés, levando ambos os braços para cima em direção à superfície da água.



Encolha o queixo, gire a cabeça para o fundo da piscina, trazendo as pernas paralelas ao fundo da piscina. O atleta estará de cabeça para baixo.



Gire a cabeça para a superfície da água, mantendo as pernas retas e braços para os lados.





O atleta agora está ereto, como se estivesse sentado no fundo da piscina. As pernas estão estendidas e paralelas ao fundo da piscina com o queixo encolhido no peito e os braços para fora e levemente para trás.



Traga os pés sob o corpo e pouse no fundo da piscina com ambos os pés.



### Dicas de treinamento

- Cambalhotas para frente são introduzidas assim que possível para estimular e familiarizar os nadadores com o movimento básico da cambalhota. A introdução às cambalhotas para nadadores mais jovens geralmente é mais fácil se eles puderem ficar em pé no fundo da piscina com água na cintura ou no peito.
- Duas ou três sessões de cinco minutos sobre cambalhotas em pé devem desenvolver esta habilidade, se o nadador tiver passado pelo programa de iniciantes.
- Os nadadores podem ser estimulados a mergulharem na posição encolhida a partir do início em pé para ver quão rápido podem dar cambalhota.

### Quatro Estilos Nado Livre — Encolher e Cambalhota

#### Pontos de Ensino

1. Nadadores dão quatro braçadas de nado livre.
2. Encolhem e dão cambalhota para frente.
3. Voltam para cima, olhando para onde estão indo.
4. Continue, e dê mais quatro braçadas.

#### Dicas de treinamento

- Tome cuidado, pois fazer muitos destes pode deixar o nadador tonto.

### Exercícios de Nado Costas

#### Virada Nado Costas

A virada cambalhota é ensinada com base no nível de habilidade do atleta. A virada pivô é aceitável para atletas que não são capazes de dar cambalhota. Ambas as viradas são válidas; entretanto, a virada cambalhota é mais rápida.

#### Virada Pivô

#### Pontos de Ensino para a Aproximação

1. O corpo está de costas no toque e flexão nesta virada.
2. O nadador aproxima a parede em plena velocidade.
3. O braço condutor é alongado para trás e a palma das mãos toca na parede com os dedos logo abaixo da superfície da água.
4. O outro braço continua a puxada embaixo da água como em uma braçada normal. Isto ajuda o equilíbrio do corpo e a aproximar-se da parede.
5. A cabeça está levemente para trás na água.



### Pontos de Ensino para a Virada

1. O segundo braço ainda está ajudando no equilíbrio.
2. Os joelhos encolhidos. Diga para os nadadores, "joelhos no queixo"; nunca, "queixo nos joelhos," um erro comum, causando a falta de virar para a frente.
3. O nadador está em uma posição encolhida levemente nas suas costas.
4. Pernas encolhidas balançam próximo da superfície da água para o lado do braço condutor como se o nadador estivesse sentado em um prato e girando para o lado.
5. As mãos estão unidas perto da cabeça, palmas para cima.



### Pontos de Ensino para o Empurrão



1. O corpo ainda está encolhido com os pés plantados levemente separados na parede e prontos para conduzir.
2. Os braços estão estendidos para trás, mais altos do que as palmas das mãos.
3. Pernas e corpo se alongam ao mesmo tempo em que os braços se estendem.
4. O corpo agora está alongado e deslizando para longe da parede.



### Pontos de Ensino para Acompanhamento

1. O acompanhamento após o deslize é idêntico ao acompanhamento após o início.



### Dicas de treinamento

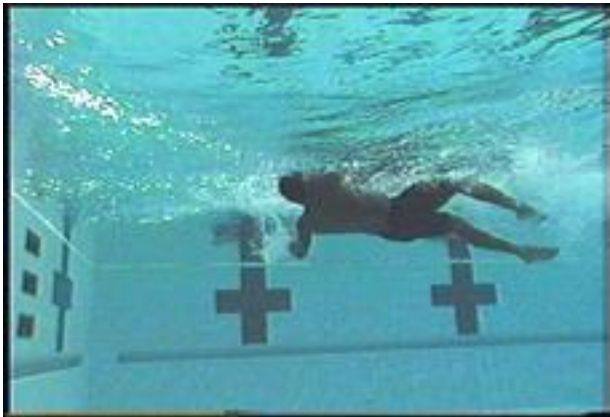
- Ensine os nadadores a contarem suas braçadas a partir das bandeiras de nado costas para que eles saibam quando se preparar para sua virada.
- Faça os atletas manterem os braços na água na etapa de afastamento. Esta é uma etapa em que é comum que muitos atletas balancem seus braços para fora da água.

### Virada Cambalhota — Rolar Sobre Virada Cambalhota

#### Pontos de Ensino



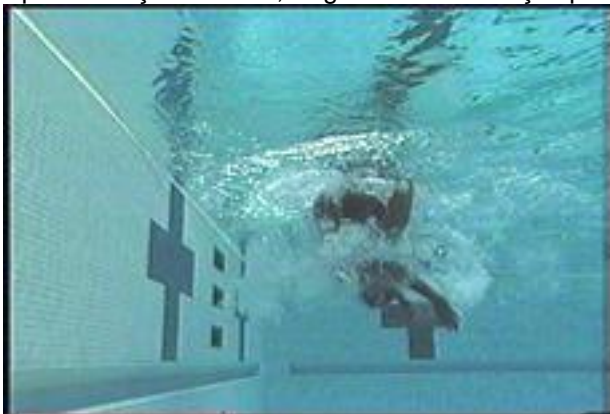
1. O nadador se aproxima da parede fazendo nado costas.
2. Uma vez que o nadador está a uma braçada da parede, ele/ela rola de barriga e executa um giro para frente, trazendo ambos os pés sobre e colocando-os firmemente na parede, virados para a superfície da água e prontos para empurrar.
3. Empurre de costas em posição alongada com seis fortes batidas de perna.
4. Comece a braçada com um braço e re-emerja após 10 metros da parede.



Estenda um braço em direção à parede da piscina. Alcance a parede, não toque a parede.



Após começar a virada, traga ambos os braços para os lados e encolha a cabeça até o queixo.



Traga os joelhos até o peito, balançando os braços para os lados.



Toque a parede da piscina com ambos os pés e empurre. Estenda os braços sobre a cabeça.



### Dicas de treinamento

- O nadador não deve rolar de barriga até que esteja pronto para executar o giro para frente. Conforme as regras, os atletas só podem deixar a posição de costas ao executar uma virada em uma ação de virada contínua (ex: sem pausas e sem deslizar até a parede).
- Após o nadador sair da posição de costas, ele não pode dar nenhum chute ou puxada de braço para auxiliá-lo de nenhuma forma.
- Braçadas são contadas a partir das bandeiras, uma regra de cinco metros a partir da parede.
- Ensine os nadadores a não procurarem a parede em sua aproximação.

### Cambalhota de Costas

Flexione os joelhos levemente, trazendo os braços para trás do corpo.

Empurre com ambos os pés, e leve os braços para cima enquanto arqueia as costas.





Leve os braços para cima sobre a cabeça e traga os joelhos até o peito.

Deixe o corpo continuar a rodar.







Encolha bem o corpo e segure as pernas no peito.

Pouse no fundo da piscina com joelhos flexionados sobre ambos os pés.





Fique em pé.





## **Sessão de Treinamento 6**

### **Metas**

1. Avaliar e revisar nado livre praticado nas sessões de treinamento 1-3 e 5.
  - Bater perna com prancha, alcance de braço único e alternado, estilo nado livre completo e viradas cambalhota.
2. Avaliar e revisar habilidades de nado costas praticadas nas sessões de treinamento 1-3 e 5.
  - Bater perna com/sem prancha e com/sem pés de pato, braços nado costas e viradas.
3. Introduzir as seguintes habilidades de nado livre.
  - Duração da braçada de nado livre — usando exercício de braço alternado
  - Ensinar virada cambalhota até a parede com empurrão alongado.
  - Ensinar virada pivô aos nadadores que não estão prontos para habilidades de virada cambalhota.

### **Aquecimentos**

### **Alongamentos**

### **Exercícios em Terra**

### **Aquecimentos na Água**

### **Treino na Água**

1. Praticar como habilidades de nado livre revisadas praticadas nas sessões de treinamento 1-3 e 5.
2. Introduzir as seguintes habilidades de nado livre.
3. Avaliar e revisar habilidades de nado costas praticadas nas sessões de treinamento 1-3.

### **Alcance de Braço Alternado Sem Kickboard**

Ênfase: duração da braçada

### **Pontos de Ensino**

1. Usando alcance de braço alternado na **sessão de treinamento 3**, nadador começa braçada de nado livre com o braço estendido para fora na frente de sua cabeça.
2. Puxe o braço sob o corpo em um tipo de padrão em "S".
3. A mão deixa a água após ter passado a perna na coxa.
4. Estimule o nadador a não cruzar a linha central de seu corpo.



### Virada Pivô Nado Livre

O nadador de nado livre pode tocar o final da piscina com qualquer parte de seu corpo. Um virador pivô geralmente usará suas mãos no toque.

#### Pontos de Ensino para Aproximação

1. O nadador se aproxima da parede a toda velocidade.
2. Quando a cabeça do nadador estiver aproximadamente a um braço de distância da parede, o braço líder se alonga pronto para tocar a parede.
3. A palma da mão toca com as pontas dos dedos apontando para os lados (ex: apontando na direção da virada).
4. Outro braço empurra para trás como na braçada normal.
5. O corpo se move mais perto da parede e o braço líder se dobra.
6. A cabeça do nadador agora está perto da parede, rosto na água, olhos olhando levemente para frente.



#### Pontos de Ensino para Virada

1. O corpo é encolhido fortemente, joelhos até o peito.
2. Outro braço age como palmar e é essencial para auxiliar o giro.
3. A palma daquela mão varre ao longo da cintura para o lado oposto do corpo, fazendo o corpo se revolver.
4. A mão condutora pressiona forte até a parede e empurra para fora atrás do ombro o que completa a virada.



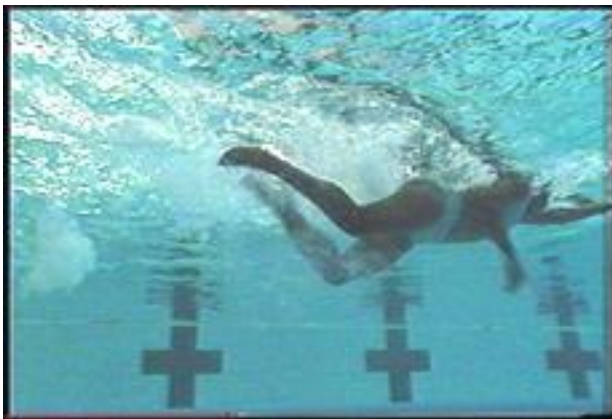
### Pontos de Ensino para o Empurrão

1. O corpo está um pouco mais baixo na água neste ponto e encolhido.
2. Os braços são apertados nas laterais do corpo, palmas para baixo e mãos para o lado das orelhas.
3. Os pés são colocados na parede separados na largura do quadril. Peitos do pé se preparam para o impulso.
4. Os braços se alongam para frente ao mesmo tempo que as pernas vão para trás. O corpo agora está em uma posição de deslize alongada.
5. A posição é mantida com a cabeça encolhida entre os braços até que a velocidade de deslize caia para velocidade de natação.



### Pontos de Ensino para o Acompanhamento

O acompanhamento é idêntico ao acompanhamento para a largada, com deslize em posição de alongamento. Assim que a velocidade diminui, a braçada começa.



### Dica de treinamento

- Ensine os nadadores a não bater demais as pernas antes que a ação braçal esteja em andamento pois pode inibir o movimento para frente.

### Virada Cambalhota até a Parede — Sem Empurrão

Uma vez que a cambalhota para frente foi dominada, uma aproximação até a parede é feita, onde o nadador chega a meio metro da parede. É fácil para o técnico ajoelhar no final da piscina onde o nadador está se aproximando, e alcançar e tocar a cabeça do nadador, indicando que é hora de virar.

### Pontos de Ensino

1. Um giro para frente é executado, trazendo os pés sobre e posicionando-os firmemente na parede enquanto olha para cima em direção à superfície da água.
2. Este é o mais longe que os nadadores vão. Uma vez que eles são proficientes em colocar seus pés na parede, um empurrão pode ser introduzido.

### Virada Cambalhota Contra a Parede — com Empurrão — Sem Rolar

#### Pontos de Ensino

A partir do exercício acima, os nadadores empurram a parede em posição alongada enquanto realmente de costas e ainda na posição alongada.

### Virada Cambalhota Contra a Parede — com Empurrão e Rolar

Uma vez que a rotina acima foi realizada, o nadador vai para o estágio final da cambalhota.

#### Pontos de Ensino

1. A partir do empurrão de costas para a posição alongada, continue a rolar sobre a barriga.
2. O atleta agora está na posição correta para começar o estilo nado livre.

### Dicas de treinamento



- 
- Este empurrão às vezes é mais fácil ser ensinado primeiro, antes de girar até a parede, para que os nadadores saibam aonde estão indo no empurrão.
  - Bolhas são expiradas pelo nariz durante um empurrão embaixo d'água de costas para assegurar que a água não entre pelo nariz do nadador.



## **Sessão de Treinamento 7**

### **Meta**

1. Avaliar e revisar nado livre praticado nas sessões de treinamento 1-3, 5 e 6.
  - Alcance de braço alternado, estilo completo, viradas pivô e cambalhota.
2. Avaliar e revisar habilidades de nado costas praticadas nas sessões de treinamento 1-3 e 5.
  - Pernada sem prancha, com/sem pés de pato, braços e viradas de nado costas.
3. Introduzir as seguintes habilidades de nado livre.
  - Duração da braçada de nado livre — usando exercício de braço alternado
  - Ensinar virada cambalhota na parede com empurrão alongado.
4. Ensinar virada pivô para nadadores que não estão prontos para habilidades de virada cambalhota.

### **Aquecimentos**

### **Alongamentos**

### **Exercícios em Terra**

### **Aquecimentos na Água**

### **Treino na Água**

1. Praticar como habilidades de nado livre e nado costas revisadas praticadas nas sessões de treinamento 3, 5 e 6 na meta acima.
2. Introduzir as seguintes habilidades de nado livre.
3. Avaliar e revisar habilidades de nado costas praticadas nas sessões de treinamento 1-3.





### Sessão de Treinamento 8

#### Meta

1. Continuar a diversão das corridas de ensaio de tempo onde o nadador compete somente contra si mesmo e o relógio. A ênfase está na auto-melhoria do tempo e da técnica.
2. Ensinar aos nadadores a etiqueta e os protocolos de uma competição de natação e os procedimentos pré-corrida.

#### Aquecimentos

#### Alongamentos

#### Exercícios em Terra

#### Aquecimentos na Água

#### Treino na Água

##### Ensaio de Tempo 2

- 15-metros Nado Livre
- 15-metros Nado Costas
- 25 metros Nado Livre
- 25-metros Nado Costas
- 50-metros Nado Livre \*
- 50- metros Nado Costas\*

\* Se os nadadores estão neste padrão, este evento deve substituir a natação de 15-metros para eles.

#### Dicas de treinamento

- Os nadadores só são colocados em eventos que se adequem à sua habilidade. Supervisão estrita dos nadadores precisa ser mantida quando um evento termina, não só até os nadadores chegarem ao final da piscina.
- Os aspectos mais importantes para as sessões de ensaio de tempo é que elas são divertidas e promovem entusiasmo. Elas devem ser o máximo possível não-técnicas e não-competitivas.
- Use tempos do Ensaio de Tempo 1 para nortear os eventos.
- Deve-se enfatizar auto-melhoria dos tempos e da técnica. Registros precisam ser mantidos e é recomendada uma tabela para cada nadador, com registro para o nadador levar para casa.



### Sessão de Treinamento 9

#### Meta

Introduzir habilidades de nado peito.

#### Aquecimentos

#### Alongamentos

#### Exercícios em Terra

Iniciantes recebem uma breve introdução sobre a técnica correta de batida de perna. Um vídeo ou demonstração pode ajudar nisto. Eles podem experimentar primeiro a batida de perna fora da água deitados em um banco ou na lateral da piscina.

#### Aquecimentos na Água

### Exercícios em Terra Nado Peito

#### Exercício de Toque no Calcanhar

Alguns atletas podem ser capazes de agarrar ambos os pés simultaneamente. Outros podem ter que agarrar um pé de cada vez.

#### Pontos de Ensino

1. O atleta deita sobre a barriga em um banco ou na lateral da piscina.
2. Dobra os joelhos, levando calcanhares para os glúteos, com dedos virados para fora.
3. O nadador vai para trás e agarra os calcanhares de cada lado.

#### Exercício de Rotação de Pés

Se o nadador tiver problema com este exercício, o técnico pode ajudar segurando seus pés e movendo-os no padrão desejado. Mais assistência também pode ser dada fornecendo resistência com a palma da mão na sola de seus pés para que o nadador sinta o caminho dos pés contra a resistência da água.

#### Pontos de Ensino

1. O nadador deita em um banco ou na lateral da piscina.
2. Leva os calcanhares para os glúteos, com dedos virados para fora.
3. Uma vez que os joelhos estão totalmente flexionados, gira os pés na posição treinada acima; bate pernas em volta e para trás para se unir e estender completamente com dedos apontados.

#### Exercício da Parede

#### Pontos de Ensino



1. O nadador fica em pé com um lado para a parede, usando a perna mais perto da parede.
2. Dobra o joelho e levanta o calcanhar até os glúteos.
3. Vira os pés para fora e passa os dedos para trás e descendo a parede.
4. Termina com os pés juntos.
5. Treinar diversas vezes de cada lado.

### Exercício na Água Nado Peito

#### Exercício na Água Nado Peito

Sentado na borda da piscina, pés e pernas do nadador na água, bater pernas com os pés voltados para fora e calcanhares na parede.

#### Pontos de Ensino

1. Mantendo os joelhos juntos, faça o nadador mover os pés para fora com calcanhares ainda na parede com os dedos apontados para cima.
2. No comando, o nadador bate pernas — chicotadas para fora para posição para frente.
3. As pernas estão juntas e os dedos permanecem apontados para cima.
4. O nadador leva os calcanhares de volta para a parede.
5. Repetir exercício.



#### Pontos de Ensino

Uma vez com estas habilidades, os nadadores podem empurrar o fundo e bater pernas ao longo da parede usando seus dedos na parede para cada pernada. Ambas as pernas estão batendo juntas, uma do lado da parede. Enfatize ficar ao lado da parede e certificando-se de que eles estão usando a parede a cada pernada. Dê várias pernadas e depois vire-se com a outra perna contra a parede.

1. Nadadores ficam na piscina segurando um kickboard na frente com as mãos sobre a frente — com um lado para a parede.
2. Usando a perna mais perto da parede, dobram o joelho e levantam o calcanhar até os glúteos.
3. Viram os dedos para fora e passam os dedos para trás e descendo a parede.
4. Terminam com seus pés juntos no fundo da piscina.



### Dicas de treinamento

- Também é importante enfatizar o tempo da pernada nesta fase. Assegure que os nadadores "batem pernas e deslizam" durante cada pernada.
- Consulte ao ensino de exercícios em nado peito para outras opções de exercício.
- Pratique na água em posição supino (de costas), prancha sobre os joelhos, trazendo os calcanhares de volta para os glúteos.
- Pratique em posição supino sem prancha com as mãos nas laterais ou em posição alongada.
- Pratique em posição frontal com prancha.



# Sessão de Treinamento 10

## Meta

1. Avaliar e revisar habilidades nado peito da **Sessão de Treinamento 9**.
2. Introduzir habilidades de nado peito abaixo.

## Aquecimentos

## Alongamentos

## Exercícios em Terra

## Aquecimentos na Água

## Treino na Água

### Aquecimentos

### **Pernada sem Kickboard**

Continuar a usar a parede se ambos os pés não estiverem virados para fora. O objetivo deste exercício é desenvolver uma sensação de dirigir o corpo para frente sobre as mãos.

### Pontos de Ensino

1. Mantenha os braços na posição alongada.
2. As mãos são mantidas uma sobre a outra e não se movem.
3. O tempo do exercício é como segue:
  - Respire
  - Rosto de novo na água
  - Bater pernas e deslizar
  - Contar "um, dois"
4. Expirar antes de levantar a cabeça.

### **Braçada Para Fora da Água**

O entendimento inicial da ação braçal pode ser descrito como desenhar um padrão circular com as mãos e os braços.

### Pontos de Ensino

1. Atletas passam por um teste inicial de ação de braço fora da água. Auxilie os braços, se necessário, para padronizar o movimento.
2. Faça os atletas observarem o movimento de seus braços e mãos enquanto praticam a braçada.

### **Braçada Nado Peito**

As principais considerações em ensinar a ação de braço do nado peito é que os braços devem



se mover simultaneamente, e não devem ser trazidos para trás além da linha do quadril, exceto durante a primeira braçada após a largada e a cada virada.

### Pontos de Ensino

1. A ação do braço começa com os braços completamente estendidos e as mãos bem juntas, palmas para fora, e cerca de 15 centímetros sob a superfície da água.
2. O movimento inicial dos braços é um empurrão para fora até que as mãos fiquem mais separadas que os ombros.
3. Abaixar os braços e girar os pulsos para dentro para se voltarem inicialmente para os pés.
4. Os pulsos continuam a se unirem em uma posição voltados um para o outro, completando a fase propulsiva da braçada.
5. Uma vez que a pressão da água é liberada pela palma das mãos, os cotovelos se apertam em direção um ao outro antes de se estenderem a uma posição plenamente alongada com palmas para baixo, de volta para a sua posição inicial.



Assuma posição alongada com pull buoy entre as pernas.



Dirija os braços para fora e para baixo.



Puxe os braços, unindo as mãos.

### **Braçada — Em Pé na Água**

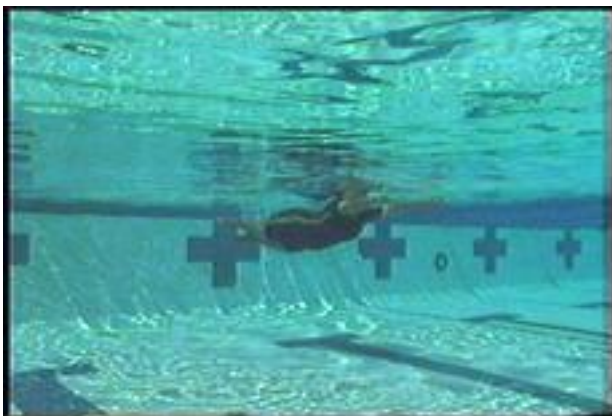
1. A braçada também pode ser praticada em pé na água.
2. O nadador fica com um pé para frente e o outro para trás, para estabilidade. Os braços estão abaixo da superfície da água.
3. O atleta observa suas mãos enquanto pratica a braçada para evitar que os braços empurrem além dos ombros.

### **Nado Peito Completo — Combinar Pernada e Braçada**

Iniciantes se sentem à vontade com esta seqüência uma vez desenvolvida. Geralmente, apenas refinamento é necessário para experiências de competição.

#### **Pontos de Ensino**

1. A seqüência final é — Puxada — Respiração — Pernada — Deslizar. O deslize é estendido de um a três segundos.
2. Seguindo o empurrão da parede, complete uma braçada. Durante a braçada, levante a cabeça para respirar.
3. Bata pernas e depois deslize com os braços estendidos.
4. Siga toda a seqüência por outra Puxada — Respiração — Pernada — Deslizar.





Puxe.



Respire



Pernada — Deslize.

### **Chegada da Corrida Nado Peito**

Ao final de uma corrida, um toque deve ser feito com ambas as mãos simultaneamente. Os ombros devem estar no mesmo nível.

### **Pontos de Ensino**

1. Pratique nadar os últimos cinco metros até a parede, terminando em uma braçada completa, com mãos tocando a parede simultaneamente.
2. Faça os atletas monitorarem uns aos outros durante este exercício.







## Sessão de Treinamento 11

### Meta

1. Avaliar e revisar habilidades nado peito das sessões de treinamento 9, 10.
2. Introduzir as largadas e viradas de nado peito abaixo.

### Aquecimentos

### Alongamentos

### Exercícios em Terra

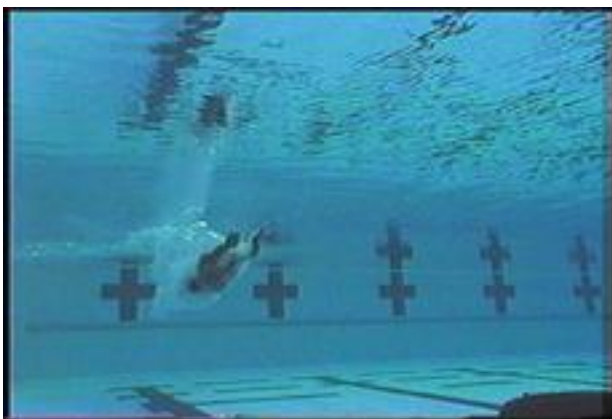
### Aquecimentos na Água

### Treino na Água

Ver abaixo

### Largada de Nado Peito — Braçada Puxada para Fora

Para nado peito, a largada de mergulho é mais profunda que no nado livre. Isto permite que o nadador complete uma braçada poderosa, seguida por uma forte batida de pernas, enquanto o corpo é completamente submerso. O tempo destas ações é importante já que a regra exige que alguma parte da cabeça esteja acima da superfície da água antes da segunda braçada começar.





Seguindo o mergulho, à medida que a cinética para frente do deslize diminui, os braços começam a puxada em um caminho mais amplo e reto do que o normal, continuando com um empurrão para trás até que atinjam as coxas como mostrado abaixo.



A ação puxar-empurrar é feita o mais paralelo o possível da superfície da água para evitar uma reação das pernas do tipo giro de golfinho, o que pode ser confundido com uma pernada ilegal. A cinética desta poderosa ação braçal ampliará a fase de deslize.

### Pontos de Ensino

1. Conforme a velocidade do movimento para frente começa a diminuir, os braços são recuperados perto do corpo e então empurrados para frente para uma posição alongada.
2. Neste estágio, as pernas se recuperaram com os calcanhares perto dos glúteos.
3. O nadador então bate a perna e, com um ajuste preciso da posição da cabeça e das mãos, o corpo se dirige fortemente para a superfície.
4. Quando o corpo rompe a superfície, somente então começa a segunda puxada de braço.



### Dicas de treinamento

Os três pontos seguintes são importantes na puxada e batida de perna embaixo d'água e requerem ênfase durante o treino a fim de obter máximos benefícios da fase embaixo d'água que segue o mergulho.

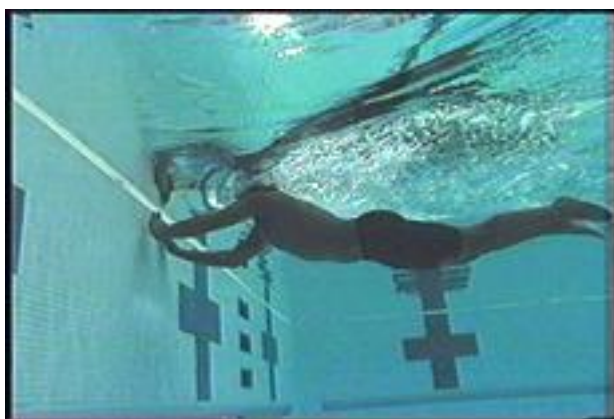
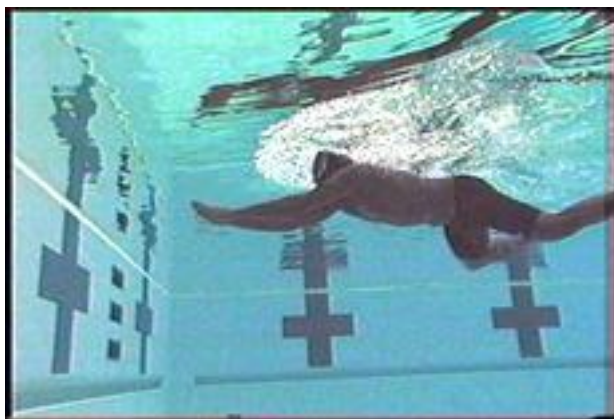
- Explore plenamente a cinética obtida do mergulho antes de começar a puxar.
- Faça pleno uso da cinética obtida com a poderosa braçada antes de bater as pernas.
- Cronometre a batida de pernas e o ajuste da posição da cabeça e das mãos para que o corpo se dirija poderosamente para chegar na superfície para começar a primeira puxada de braço conforme o deslize desacelera para a velocidade de natação.

### Largada na Água — Nado Peito

Se um nadador for incapaz de mergulhar devido a restrições de mergulho, ele/ela começa do empurrão na água em posição alongada a uma profundidade o mais próximo o possível de repetir a posição de mergulho. Continue com a largada a partir desta posição. Ver **Nado Livre, Largada na Água** Lição .

### Virada Nado Peito

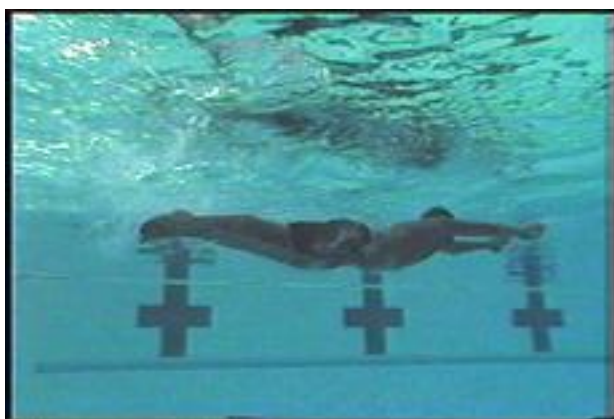
Ao virar na chegada, o toque é feito com as mãos simultaneamente no nível dos ombros.



Após os braços terem tocado a parede, o nadador permite que os cotovelos se dobrem levemente, dando impulso para empurrar para a virada. Conforme os cotovelos se dobram, as pernas são enconstadas sob o corpo na parede e o tórax cai para trás na água.



A parte superior do braço é trazida para cima e se encontra com a parte inferior do braço e se estende em posição alongada conforme as pernas se afastam da parede.



A braçada de puxada, conforme descrito acima em **largada nado peito**, é então executada antes de terminar o estilo nado peito.



## **Sessão de Treinamento 12**

### **Meta**

Introduzir habilidades de nado borboleta.

### **Aquecimentos**

### **Alongamentos**

### **Exercícios em Terra**

### **Aquecimentos na Água**

### **Treino na Água**

O nado borboleta às vezes é percebido como um estilo difícil de dominar. Isto não é necessariamente verdade, e alguns atletas prontamente conseguem fazê-lo. O estilo borboleta propicia um desafio atingível para a maioria dos nadadores. A seqüência para introduzir borboleta é similar ao nado peito pois a batida de perna é desenvolvida primeiro.

A batida de perna borboleta geralmente é chamada de batida de golfinho e é uma ação poderosa. Durante a ação de pernada, as pernas se movem juntas para cima e para baixo simultaneamente. A pernada consiste de uma batida para cima e para baixo realizada de modo contínuo.

Iniciantes aprendendo a pernada borboleta pela primeira vez são auxiliados por uma demonstração fora da água primeiro, enfatizando que a pernada vem dos quadris.

### **Pontos de Ensino**

#### **Fora da água — demonstração de movimento de pernada borboleta a partir dos quadris.**

1. Permita que o nadador deite em um banco ou na lateral da piscina e tente o movimento de onda dos quadris –para frente, para trás, para frente?até que o nadador se solte e consiga fazê-lo.

#### **Na Água — Exercício Homem de Atlântida**

2. Os nadadores empurram sob a água na posição alongada, trazendo os braços para as laterais e batendo pernas como golfinho pela parte rasa da piscina por uma distância curta.

#### **Na Água — pernada borboleta de costas**

3. Os nadadores ficam de costas na posição de flutuação de costas, com as mãos se arrastando na água, e pratique pernada borboleta, sentindo os quadris se curvarem e se endireitarem e a água ser empurrada pelos pés.



### Dicas de treinamento

1. Pratique exercícios Nº 2 e Nº 3, com e sem pés de pato.
2. Na Água — exercício torpedo golfinho.
3. Este é executado da mesma forma que o exercício “Homem de Atlântida”, com os braços estendidos para fora em frente na posição alongada. Um mínimo de quatro batidas de perna deve ser feito abaixo da superfície da água antes de respirar.
4. Enfatize que a pernada borboleta vem dos quadris, e os pés são mantidos próximos e se movem simultaneamente.





## **Sessão de Treinamento 13**

### **Meta**

1. Avaliar e revisar habilidades de borboleta da **sessão de treinamento 12**.
2. Introduzir as habilidades de braçada, pernada e chegada corretas de borboleta abaixo.

### **Aquecimentos**

### **Alongamentos**

### **Exercícios em Terra**

### **Aquecimentos na Água**

### **Treino na Água**

Ver Abaixo

### **Braçada — Em Pé na Água**

#### **Pontos de Ensino**

1. O nadador fica em água na altura do ombro, começa a empurrar e deslizar.
2. As mãos entram na água na largura do ombro, palmas para fora, permitindo que as mãos deslizem suavemente na água.
3. As mãos se movimentam para fora e para baixo até que estejam mais largas do que os ombros.
4. Mãos continuam para baixo, para dentro e para cima em um movimento tipo fechadura até que estejam embaixo do peito próximas da linha média do corpo.
5. Mãos se movem em um movimento de remo para trás, para fora e para cima até que as mãos se aproximem da superfície ao lado das coxas prontas para liberação e recuperação sobre a superfície da água.
6. A liberação ocorre logo antes dos braços completamente estendidos e antes das mãos atingirem a superfície. Os braços devem ser estendidos durante a saída da água para permitir que ocorra um movimento de circulação para cima, para fora e para frente.
7. Mãos e braços se movem acima da superfície da água até que a entrada seja feita.



### Dicas de treinamento

- A puxada embaixo d'água é geralmente descrita como formato fechadura ou ampulheta.
- Assegure que o braço/mão termine com os polegares uniformes com a linha da perna da roupa de banho.

### Respiração

Durante o estilo borboleta, o nadador olha para a frente para inalar pela boca conforme os braços puxam.

### Pontos de Ensino

1. A cabeça começa a ser levantada conforme os braços remam para fora e para baixo durante a fase de pegada.
2. O rosto rompe a superfície no movimento dos braços para cima e a respiração é feita e completada durante a primeira metade da etapa de recuperação.
3. Conforme os braços completam a recuperação, a cabeça cai para trás na água e a expiração ocorre.

### Pontos de Treinamento

- A fim de atingir o tempo correto para nado borboleta, é muito importante ensinar os iniciantes a respirarem a cada segunda braçada.
- Usar a frase "cabeça para cima em um, para baixo em um" facilita o entendimento do nadador.

### Estilo Completo

Pratique quatro pernadas borboleta, puxe e respire.

### Pontos de Ensino



1. Nadadores se alongam fora da parede com os braços cobrindo as orelhas e uma mão sobre a outra.
2. Os braços ficam nesta posição enquanto quatro pernadas borboleta são feitas com as pernas. Então é tempo para os braços começarem a puxar. Ao mesmo tempo, uma respiração é feita e completada e a cabeça gira para trás dentro d'água antes dos braços terminarem a recuperação. Permaneça na posição alongada para outras quatro pernadas borboleta.
3. Pode-se tomar fôlego inicialmente a cada braçada. Entretanto, ensine a cada duas braçadas. Assim que a proficiência é desenvolvida, o nadador pode começar "cabeça para cima em um, para baixo em um".

### **Borboleta — Chegada Correta**

#### **Pontos de Ensino**

1. Ao término de uma corrida, o toque deve ser feito simultaneamente em, acima ou abaixo da superfície da água.
2. Como no nado peito, as mãos estão no mesmo nível.



### Sessão de Treinamento 14

#### Meta

1. Avaliar e revisar habilidades das seções de treinamento 12 e 13.
2. Introduzir habilidades de largadas e viradas de borboleta abaixo.

#### Aquecimentos

#### Alongamentos

#### Exercícios em Terra

#### Aquecimentos na Água

#### Treino na Água

Ver abaixo

Uma braçada, uma respiração e duas pernadas constituem uma braçada para iniciante em borboleta. A seguir está a técnica correta de borboleta. Embora o tempo não seja 100 por cento preciso, ele é tecnicamente correto e a forma é boa o bastante para os nadadores serem capazes de participarem corretamente do nado borboleta.

#### Pontos de Ensino

1. Comece em posição alongada com os braços cobrindo as orelhas e uma mão sobre a outra. Continue assim por duas pernadas.
2. Puxe e respire por duas pernadas.
3. Puxe e mantenha a cabeça abaixada por duas pernadas.
4. Puxe e respire.

#### Largada de Mergulho de Borboleta

Nadadores que não puderem fazer largada de mergulho usam a mesma largada na água do nado livre. A largada para borboleta é muito parecida com a do nado livre.

#### Pontos de Ensino

1. Nadadores entram na água em posição alongada, ambos os braços estendidos à frente, cobrindo as orelhas.
2. Uma vez que o deslize começa a aumentar, as pernas dão de duas a quatro fortes pernadas borboleta para levar o corpo até a superfície, mantendo a posição alongada com os braços estendidos.
3. Uma vez na superfície, ambos os braços começam a primeira puxada para trás embaixo d'água.
4. Nado borboleta começa.



### Virada Borboleta

A virada de borboleta é feita de forma muito parecida com a virada de nado peito.

#### Pontos de Ensino

1. Ao tocar a parede na virada, bem como na chegada, o toque é feito com as duas mãos simultaneamente.
2. As pernas são levadas para cima como na virada de nado peito e, com a saída da parede, as pernas dão de duas a quatro fortes pernadas borboleta para trazer o corpo até a superfície.
3. Os braços começam a puxada embaixo d'água e o padrão de braçada regular começa.





## Sessão de Treinamento 15

### Meta

1. Revisar as seguintes habilidades conforme necessário.
  - Nado Livre, Nado Costas, Nado Peito, Borboleta
2. Fazer uma avaliação completa de cada nadador.

### Aquecimentos

### Alongamentos

### Exercícios em Terra

Utilizar exercícios em terra do programa.

### Aquecimentos na Água

Utilizar exercícios do programa, em todos os estilos.

### Treino na Água

Revisar as seguintes habilidades. Passar por cada etapa de modo seqüencial, gastando tempo nas etapas que exigem isso.

Nado Livre	Nado Costas	Nado Peito	Borboleta
Batida de Pernas	Batida de Pernas	Batida de Pernas	Batida de Pernas
Braços	Braços	Braços	Braços
Respiração		Respiração	Respiração
Braçada Completa	Braçada Completa	Braçada Completa	Braçada Completa
Largadas	Largadas	Largadas	Largadas
Viradas	Viradas	Viradas	Viradas
Chegadas	Chegadas		Chegadas

Para fazer uma avaliação completa de cada nadador, use o **formulário de avaliação** para revisar resultados dos programas para cada nadador. Use os ensaios de tempo da próxima sessão de treinamento para verificações de distância. Use esta avaliação para definir metas para o próximo turno para cada indivíduo.



## **Sessão de Treinamento 16**

### **Meta**

1. Fornecer uma oportunidade divertida para os nadadores celebrarem suas conquistas ao longo do programa de 16 sessões.
2. Fornecer uma oportunidade para os nadadores colocarem seu treinamento em prática.
3. Fornecer uma oportunidade para testar a habilidade de distância dos nadadores.
4. Obter tempos para futuros eventos de natação.
5. Testar a prontidão dos nadadores para progredir para seleções.

### **Aquecimentos**

### **Alongamentos**

### **Exercícios em Terra**

### **Aquecimentos na Água**

### **Treino na Água**

Nadadores inscritos nos eventos de 50-metros não estariam competindo em eventos de 50-metros. Use ensaio de tempo prévio para nortear eventos de nado livre e nado costas.

- 15-metros/25-metros/50-metros Nado Livre
- 15-metros/25-metros/50-metros Nado Costas
- 15-metros/25-metros Nado Peito
- 15-metros/25-metros Borboleta





## **Avaliação de Habilidades de Desenvolvimento de Estilo do Atleta de Esportes Aquáticos**

Nome do Atleta

Data de Início

Nome do Técnico

### **Instruções**

1. Use a ferramenta no início da temporada de treino/competição para estabelecer a base do nível de habilidade inicial do atleta.
2. Deixe o atleta realizar o treino diversas vezes.
3. Se o atleta realizar o treino corretamente de três a cinco vezes, preencha o quadro próximo ao treino para indicar que foi completado.
4. Intercale sessões de avaliação em seu programa.
5. Nadadores podem atingir habilidades em qualquer ordem. Os atletas completarão esta lista quando todos os itens possíveis forem executados.

### **Nado Livre**

- Faz uma tentativa de nadar de frente
- Realiza nado livre em água na altura da cintura
- Realiza nado livre usando batida de perna por 15 metros
- Realiza nado livre com respiração periódica por 15 metros
- Realiza nado livre com respiração ritmada na distância de uma piscina

### **Início de Nado Livre**

- Faz uma tentativa de iniciar de dentro da piscina
- Realiza uma largada adequada na piscina
- Realiza uma largada adequada posicionado na borda da piscina
- Realiza uma largada adequada usando bloco de largada
- Continua a nadar nado livre adequado após largar do bloco

### **Virada de Nado Livre**

- Faz uma tentativa de virada sem parar
- Realiza uma virada aberta em água na altura da cintura
- Realiza uma virada aberta, após nadar nado livre, sem parar



- Realiza uma virada olímpica em água na altura da cintura
- Realiza uma virada olímpica, nadando nado livre por 15 metros
- Realiza duas viradas olímpicas seguidas após nadar a distância de duas piscinas

### Nado Costas

- Faz uma tentativa de nadar de costas
- Realiza nado costas em água na altura da cintura
- Realiza nado costas por 15 metros
- Realiza nado costas corretamente na distância de uma piscina

### Largada de Nado Costas

- Faz uma tentativa de largar de costas
- Realiza largada de costas, segurando a lateral da piscina com uma mão
- 

Realiza largada de costas virado para extremidade de largada, ambas as mãos em um bloco de largada

- Realiza largada de costas correta e nada a distância de uma piscina

### Virada de Nado Costas

- Faz uma tentativa de virada de costas
- Realiza virada de costas — assistido
- Realiza virada de costas em água no peito — independente
- Realiza virada de costas e continua a nadar pela distância de uma piscina

### Nado Peito

- Faz uma tentativa de nadar peito de frente
- Realiza nado peito em água na altura da cintura
- Realiza nado peito usando pernada correta de nado peito por 15 metros
- Realiza nado peito com respiração ritmada por 15 metros
- Realiza nado peito com respiração ritmada pela distância de uma piscina

### Virada Nado Peito

- Faz uma tentativa de fazer uma virada de peito sem parar
- Realiza virada de peito em água na altura da cintura
- Realiza virada de peito após nadar por 15 metros
- Realiza duas viradas de peito seguidas após nadar a distância de duas piscinas

### Borboleta

- Faz uma tentativa de nadar borboleta de frente
- Realiza borboleta em água na altura da cintura
- Realiza borboleta usando pernada borboleta por 15 metros



- Realiza borboleta com respiração ritmada por 15 metros
- Realiza borboleta com respiração ritmada pela distância de uma piscina

### **Virada Borboleta**

- Faz uma tentativa de fazer uma virada de borboleta sem parar
- Realiza virada borboleta em água na altura da cintura.
- Realiza virada borboleta após nadar borboleta sem parar
- Realiza virada borboleta em água na altura da cintura
- Realiza borboleta após nadar por 15 metros
- Realiza duas viradas borboleta seguidas após nadar a distância de duas piscinas



## **Treinamento de Seleção**

### **Amostra de Programa de Treinamento de Seleção**

#### **Exercícios Específicos do Estilo**

##### Exercícios de Nado Livre

- Alongamento de Nado Livre
- Exercício Lateral de Nado Livre
- Exercício de Extensão Lateral de Nado Livre
- Teste de Batida de Perna Nado Livre

##### Exercício Nado Costas

- Batida de Perna Alongada Nado Costas
- Rotação de Ombros Nado Costas
- Rotação de Ombros Nado Costas com Copo
- Puxada de um Braço Nado Costas
- Rotação de Mão Polegar para Cima Nado Costas

##### Exercícios Nado Peito

- Batida de Perna Nado Peito na Borda da Piscina
- Batida de Perna Nado Peito de Costas na Água
- Batida de Perna Nado Peito com Mãos nos Glúteos
- Puxada Nado Peito — Batida de Perna

##### Exercícios Borboleta

- Batida de Perna Borboleta com Pés de Pato e Kickboard
- Exercício Batida de Perna Borboleta Embaixo D'água
- Exercício Puxada de Braço Borboleta sem Respiração
- Exercício de Puxada de Braço Borboleta com Respiração

#### **Amostras de Exercícios**

- Exercícios de Três Semanas, Nove Sessões
- Programa de Treinamento de Oito Semanas

#### **Diretrizes de Avaliação e Cálculo para Nível de Seleção**

##### **Amostra de Certificado**



### Exemplo de Programa de Treinamento de Seleção

O programa de treinamento a seguir fornece um exemplo de plano para atletas de esportes aquáticos da Special Olympics. O programa fornece aos técnicos um conceito básico de progressão de habilidades de natação. É claro que cada técnico desejará conduzir seu próprio programa de treinamento, de acordo com as necessidades específicas e os níveis de habilidade de seus atletas, pensando em fatores como instalações disponíveis e restrições de tempo.

O programa leva os nadadores da introdução à água passando por conhecer os quatro estilos competitivos e o medley individual. Em muitos casos, levará mais do que oito semanas para atingir este nível. Se possível, os atletas devem tentar participar de um programa de esportes aquáticos durante todo o ano para atingir níveis mais altos de competência técnica e forma física. As seguintes condições são assumidas antes de iniciar este programa de treinamento.

1. O plano tem como base sessões de treinamento de 60-minutos na água.
2. O plano tem como base a instalação disponível três ou mais vezes por semana.
3. O plano supõe que todos os nadadores possam nadar 25 metros de nado livre e nado costas sem assistência e tenham aprendido todas as habilidades da Sessão **Desenvolvimento de Estilo**.
4. O tamanho da piscina usado neste exemplo de treinamento é de 25 metros. Entretanto, uma piscina de 50 metros pode ser usada.

Ajustes a todo o programa podem ser necessários, dependendo da situação específica da equipe/seleção. Como técnico, se você não tiver o tempo disponível da piscina, ou seus atletas não estiverem no nível deste plano, use-o como exemplo e como meta a ser atingida. Sinta-se à vontade para pegar partes do plano de treinamento e usá-las adequadamente para sua própria equipe/seleção, lembrando de aumentar gradualmente e manter alto nível de responsabilidade e cuidado para com seus atletas.

#### Dicas de treinamento

- Trabalhe dentro das habilidades do atleta.
- Estabeleça metas, estas podem ser individuais para o atleta ou para o grupo.
- Assegure que suas metas são atingíveis para você e realistas para seus atletas.
- Repetição de parabenização é importante ao trabalhar com o nadador, especialmente na fase de aprendizado.
- Como técnico, você pode ter que adaptar o estilo ao atleta, não o atleta ao estilo, percebendo que há regras específicas para cada estilo.
- Alguns atletas têm dificuldade de atenção. Mantenha as instruções curtas e simples. Faça todas as instruções claras, concisas e consistentes.
- Ao ensinar um novo estilo, decomponha-o em vários componentes de habilidade.
- Corriga uma pequena parte do estilo por vez.
- Reavalie cada sessão de treinamento e modifique os programas, se necessário.
- Finalize cada sessão de treinamento de forma positiva.
- Fatores de fadiga a observar: fator de batida de perna (sem água branca), câimbras, sem cor no rosto, pera de fôlego, frio, tremedeira e bocejamento.
- Se possível, use um relógio parcial e faça os nadadores largarem quando a segunda mão estiver no topo ou embaixo.



- Estimule os nadadores a manterem seu rosto na água e não pararem de respirar, usar óculos ajuda neste esforço.
- Estimule os nadadores a trazerem sua própria garrafa d'água e seu equipamento para cada sessão de treinamento.
- Tenha auxílios de treinamento disponíveis para seus nadadores, como pés de pato, palmares e pull buoys. Cada nadador precisa ter óculos e touca extras.

**Favor Observar:** Deve haver um salva-vidas certificado no deque da piscina em todo momento enquanto os atletas estão na área da piscina. Assegure que todas as precauções de segurança sejam tomadas e que um alto nível de cuidado seja dado a todos os atletas sob sua instrução.

Antes de qualquer programa ser conduzido, é aconselhável que você tenha uma boa idéia dos níveis e habilidades dos nadadores que farão parte de seus grupos. Uma sugestão seria conduzir algumas sessões de "teste" ou "avaliação" para determinar quais níveis são mais adequados para seus atletas. Fazendo isso, você estará bem preparado para começar a preparar seus programas semanais.

- Saiba as idades dos nadadores. Lembre-se que você pode ter diversas idades em seus grupos, por isso é importante que as atividades sejam programadas de acordo com a idade.
- Se você tiver mais do que um grupo ou seleção de diversos níveis de habilidade, sugere-se que você nomeie cada grupo/seleção; por exemplo, Nível 1 ou Nível 2, ou Seleção 1 ou Seleção 2, ou dê a eles um nome relacionado a um nadador conhecido, etc., para distinguir os grupos.

Os exemplos de exercícios abaixo referem-se a três diferentes níveis de grupo/seleção e dará exercícios para cada um deles ao longo de um período de oito semanas. Estes exercícios são apenas um exemplo do tipo de programas que podem ser desenvolvidos e irão variar de acordo com o número e nível de habilidade de seus nadadores. Se você usar ou não o programa de treinamento a seguir, seja consistente em diversas áreas.

### **Dever de Cuidado**

A segurança e o bem estar de cada atleta precisa ser sua prioridade ao desenvolver qualquer programa de treinamento de esportes aquáticos Special Olympics. Perigos potenciais precisam ser identificados e uma ação precisa ser tomada assim que possível.

### **Aquecimento**

O tempo de aquecimento precisa ser programado na sessão de treinamento antes de entrar na água. A ênfase está em aumentar o batimento cardíaco do nadador, aquecendo grupos musculares e aumentando a força muscular básica. Também é importante que os nadadores sejam ensinados sobre os exercícios corretos de aquecimento. Sessões de aquecimento precisam ser supervisionadas.

### **Equipamento de Treinamento**

Os nadadores são estimulados a terem todo o equipamento de treinamento necessário com eles em cada sessão de treinamento, ex: garrafa d'água, pés de pato, palmares, óculos e touca extras.

### **Programação da Sessão**

Programas de treinamento desenvolvidos para grupos de diferentes níveis e habilidades precisam ser regularmente avaliados. Assegure que as metas do programa sejam atingíveis. Não estabeleça metas irreais.



Todas as informações relevantes sobre o programa de treinamento devem ser disponibilizadas para o atleta, membro da família ou enfermeiro. Informações, tais como o número de sessões de treinamento, datas e horários, devem ser incluídas.

### **Técnica de Estilo**

Ao programas de sessões de treinamento, forte ênfase deve ser dada ao desenvolvimento de uma boa técnica de estilo. Isto pode ser atingido através da escolha de exercício específicos do estilo os quais são praticados a cada sessão de treinamento.

### **Aprender por meio da Diversão**

Atletas aprendem através de atividades divertidas, por isso inclua tais atividades em seu programa de treinamento as quais tenham relevância para as habilidades que você está tentando desenvolver.

### **Reforço Positivo**

Como técnico, é importante que você dê um reforço positivo ao seu atleta. Sempre tente falar para cada atleta individualmente e esteja ciente das personalidades individuais e da dinâmica do grupo.

### **Definição de metas**

Assegure que todas as metas estabelecidas sejam atingíveis e realistas. Coloque em funcionamento algum tipo de reconhecimento tal como "Prêmio de Conquista de Habilidade" ou "Prêmio de Progressão da Habilidade."

### **Estabelecendo Limites**

Os atletas precisam saber quais são seus limites para ajudar a assegurar que seu programa de treinamento corra tranquilamente e que cada atleta tenha 100 por cento de oportunidade de aprender. É importante que informações claras, concisas e consistentes sejam fornecidas.

### **Esteja Preparado — Seja Flexível**

Após você ter definido seu programa de treinamento e estar seguro de que ele será tranquilo, esteja pronto para fazer mudanças. Como técnico, você deve ser flexível e capaz de colocar em funcionamento programas alternativos para seus atletas.



### Exercícios Específicos do Estilo

Os exercícios descritos abaixo são apenas amostras de exercícios específicos do estilo os quais podem ser praticados durante um programa. Exercícios são muito importantes ao desenvolver e manter a técnica de estilo correta. Exercícios específicos são praticados em cada temporada. Embora alguns nadadores possam levar mais tempo do que outros para dominar alguns exercícios corretamente, seja paciente. Resultados aparecerão com o tempo.

É importante que os técnicos pesquisem e busquem informações com outros técnicos sobre diferentes exercícios que podem ser usados. Lembre-se, os exercícios também são divertidos e acrescentam variedade ao programa de natação de um atleta.

#### Nado Livre

1. Dedões escorregam e dedos se arrastam
2. Alcance
3. Asa de galinha

#### Nado Costas

1. Bater as pernas com braços a 45 graus fora da água
2. Alternar ação de braço sem puxada na água

#### Nado Peito

1. Variação de exercício de batida de perna/puxada
2. Batida de perna nado peito de costas

#### Borboleta

1. Exercício de puxada com um braço
2. Batida de perna borboleta de costas
3. Batida de perna borboleta usando braçadeira, de frente, de costas





## Exercícios de Nado Livre

### Alongamento de Nado Livre

#### Finalidade do treino

- Desenvolver uma posição corporal horizontal na água.
- Deixar o corpo do nadador o mais liso possível na água.
- Reduzir a quantidade de resistência friccional.

#### Pontos de Ensino

Este exercício também pode ser realizado inicialmente com o uso de pés de pato. Pés de pato ajudarão os nadadores a se concentrarem em manter uma posição corporal alongada. Estimule os nadadores a praticarem este exercício usando uma pernada voadora.

#### Fora da Água

1. Pratique em pé no deque da piscina, mãos uma sobre a outra, braços alongados atrás da cabeça o máximo possível.
2. Fale para o nadador apertar as orelhas com os braços, mantendo as pernas juntas.

#### Na Água

1. Na água, o nadador empurra a parede com ambos os pés, ficando no topo da superfície, segurando a posição alongada, sem bater as pernas.
2. Como acima, com nadador usando batida de perna, batendo a perna para o mais longe possível em uma respiração.
3. Como acima, com nadador empurrando a parede.
4. Submerge metade da profundidade da piscina.
5. Emerge e recupera a posição em pé.

#### Dicas de treinamento

- Mantenha uma mão sobre a outra; não separe as mãos.
- Aperte os braços até as orelhas e alongue o máximo possível. diga, "Deixe seu corpo em formato de espora ou foguete". Isto pode ajudá-los a entender que o formato tem a intenção de ser rápido e liso.
- Mantenha a cabeça para baixo, olhos no fundo da piscina.
- Mantenha uma batida de perna rápida de nado livre ou borboleta.
- Assim que as mãos chegarem na superfície, o nadador para e recupera a posição em pé.



### Exercício Lateral de Nado Livre

#### Finalidade do treino

- Mostrar ao nadador a posição corporal correta na água durante a fase de respiração do estilo.
- Desenvolver bom posicionamento corporal na água.
- Desenvolver boas habilidades de respiração.

#### Pontos de Ensino

1. Usando pés de pato, nadador fica de lado, no deque da piscina.
2. Coloque o braço inferior alongado alinhado com o corpo, palma reta no chão, braço superior junto à coxa.
3. A cabeça descansa sobre o ombro inferior, rosto olhando para o lado.
4. Ombro superior apontando para cima.
5. Pratique deitar do lado oposto.
6. O nadador usa uma ação de pernada tesourada com as pernas na água.
7. Com pés de pato e usando kickboard, o nadador deita sobre o lado direito (lateral) segurando o kickboard com a mão direita alongada.
8. A orelha direita está confortável sobre o ombro direito. O braço esquerdo está alongado sobre a coxa esquerda. As pernas estão retas.
9. Instrua o nadador a começar a bater as pernas, usando ação de pernada tesourada.
10. Assegure que o nadador mantenha uma posição corporal lateral com o ombro superior apontando para o teto.
11. Pratique para distâncias curtas.
12. Introduza a respiração: nadador realiza seis pernadas, respira, coloca o rosto na água olhando para o fundo da piscina, exala e vira o rosto para fora, orelha no ombro. Certifique-se de que o corpo do nadador não role e seu ombro se mantenha apontado para o teto.
13. Repita para distâncias curtas.
14. Repita sem o kickboard.



#### Dicas de treinamento



- O nadador deve ficar de lado a todo momento, com braço inferior alongado, palma para baixo, braço superior alongado acima da coxa superior, orelha/cabeça relaxada sobre o braço inferior.
- O ombor superior deve continuar apontando para o teto e não deve rolar ao executar a respiração.
- Ação de pernada tesourada com pés de pato.
- Pratique com e sem o kickboard.
- Use este exercício regularmente, já que simula a posição corporal do nadador na fase de respiração do estilo.

### Exercício Lateral de Alongamento Nado Livre

#### Finalidade do treino

- Desenvolver posicionamento corporal correto na água.
- Desenvolver padrão de respiração.
- Desenvolver respiração bilateral.

#### Pontos de Ensino

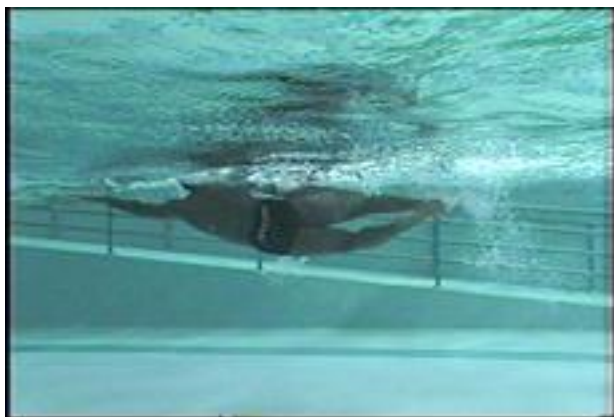
1. Usando pés de pato, nadador começa em seu lado direito (lateral).
2. Dê seis pernadas, coloque o rosto na água enquanto gira lentamente para frente (posição frontal), comece empurrando o braço de cima para frente alinhado com os ombros.
3. Neste estágio, ambos os braços estão para frente, e as pernas estão alongadas para trás. O corpo está em posição frontal.



4. Dê três braçadas, começando com o braço esquerdo, depois role para a posição lateral do lado esquerdo conforme o braço direito é puxado ao longo da água e termina em cima da coxa.



5. Nadador está de lado, ombro direito está apontando para o teto.
6. Perna esquerda estará para o fundo da piscina e a cabeça relaxada no ombro esquerdo.
7. Repita a seqüência por 25 metros.



### Dicas de treinamento

- Demonstre a seqüência precedente.
- Separe um tempo para praticar e desenvolver o exercício.
- Lembre o nadador para permanecer de lado (lateral) mantendo o ombro na direção do telhado.
- Lembre o nadador para sentir-se relaxado e fazer uma pernada tesourada uniforme.
- Verifique se o nadador inspira antes de colocar o rosto na água para começar a rotação e fazendo três braçadas.
- Use pés de pato neste exercício.
- Estimule o nadador a tentar retornar a cada vez com as mãos alinhadas à largura dos ombros.
- A cabeça do nadador se move apenas lateralmente, olhando para o fundo da piscina. Não levante a cabeça.
- Seja paciente. O nadador dominará este exercício. Alguns nadadores podem levar mais tempo do que outros para se desenvolverem. Quando o nadador o faz, é um exercício divertido e interessante.



- Enfatize o ombro apontado para o telhado de fora da água enquanto na posição lateral.
- Assegure que a cabeça está relaxada no ombro e o braço inferior está alongado, com a palma chata.

### Exercício de Teste de Pernada Nado Livre

#### Finalidade do treino

- Estimular o desenvolvimento de uma batida de perna mais rápida.
- Estimular quadris elevados.
- Divertir-se.
- Mantenha um registro do progresso de batida de perna dos nadadores.

#### Pontos de Ensino

1. Comece na parte rasa da piscina.
2. Estimule o nadador a segurar na prancha com dedões no topo, dedos sob a prancha.
3. Estimule o nadador a alongar os braços, sem curvar os cotovelos.
4. Direcione o nadador a bater as pernas o mais rápido possível por 25 metros quando ouvir "já".
5. Inicie o cronômetro no "já" e cronometre a batida de perna do nadador ao longo dos 25 metros.
6. Registre o tempo da batida de perna do nadador.
7. Repita este exercício a cada semana.



#### Dicas de treinamento

- Mantenha os braços retos, sem dobrar os cotovelos.
- Mantenha uma batida de perna rápida e contínua.
- Certifique-se de que o nadador não bata a perna no ar.
- Estimule o nadador a empurrar os quadris para cima para deixar o corpo mais alongado e ir mais rápido.



- Estimule o nadador a colocar o rosto na água para ajudar a erguer os quadris.
- Deixe o nadador saber qual tempo ele/ela atingiu. Dê ao nadador uma meta para tentar alcançar.
- Divulgue os tempos progressivos de seus nadadores, já que eles gostam de ver seus próprios resultados.



## **Exercícios Nado Costas**

### **Exercício de Pernanda Alongada Nado Costas**

#### **Finalidade do treino**

1. Desenvolver uma boa posição corporal alongada.
2. Elevar a posição dos quadris e peito na água.
3. Desenvolver boas habilidades de batida de perna.

#### **Pontos de Ensino**

1. Pratique em pé no deque da piscina, mãos uma sobre a outra, braços alongados atrás da cabeça o máximo possível.
2. Fale para o nadador apertar as orelhas com os braços, pernas juntas.
3. Na parte rasa da piscina, o nadador fica de costas em posição alongada.
4. Estimule o nadador a bater as pernas e empurrar os quadris e o peito para cima.
5. O nadador pode usar pés de pato para ajudar a desenvolver este exercício.
6. Bater pernas em uma distância curta.









### Dicas de treinamento

- Mantenha uma mão sobre a outra; não separe as mãos.
- Aperte os braços até as orelhas e alongue o máximo possível. diga, "Deixe seu corpo em formato de espora ou foguete". Isto pode ajudá-los a entender que o formato tem a intenção de ser rápido e liso.
- Verifique a posição da cabeça do nadador. Estimule a cabeça para trás e olhos para o teto.
- Levantar a cabeça fará os quadris afundarem.
- Estimule o nadador a empurrar os quadris e o peito para cima.
- Estimule o nadador a manter uma batida de pernas rápida e contínua com leve dobra dos joelhos.
- Estimule o nadador a usar pés de pato para ajudar a manter quadris/peito elevados e boa posição corporal de alongamento.

### Exercício de Rotação de Ombro Nado Costas

#### Finalidade do treino

- Desenvolver e manter boa rotação de ombros no nado costas.
- Manter a posição da cabeça.

#### Pontos de Ensino

Nadadores podem fazer este exercício fora da piscina em frente a um espelho de tamanho natural. Usando o espelho, eles são capazes de se olharem e manterem a cabeça reta enquanto rodam os ombros.

#### Fora da Água

1. Nadador fica no deque da piscina, pernas juntas e braços em cada lado.
2. A cabeça do nadador deve continuar imóvel, olhos focando em um ponto.
3. Nadador gira um ombro para trás enquanto o outro gira para frente.
4. A cabeça deve continuar reta.

#### Na Água

1. Em água rasa, o nadador fica de costas com os braços de cada lado do corpo.
2. O nadador começa a bater as pernas lentamente, usando pés de pato.
3. Após seis batidas de perna, o nadador lentamente gira um ombro para cima enquanto o outro gira para baixo.
4. Mantenha esta posição por cerca de quatro a cinco batidas de perna, depois volte para nivelado.



5. Bata as pernas seis vezes, depois gire para o lado oposto.
6. Repita como acima por 25 metros.



### Dicas de treinamento

- Estimular o nadador a manter a cabeça reta e não movê-la junto com os ombros.
- Estimular o nadador a fazer este exercício lentamente.
- Estimular o nadador a fazer o ombro apontar para o teto.
- Manter uma batida de perna lenta e uniforme.
- Se nadando contra uma parede, faça o nadador dar braçadas até a parede a partir das bandeiras, ou com um braço atrás da cabeça enquanto vai até a parede.

### Exercício de Rotação de Ombro Nado Costas com Copo

#### Finalidade do treino

- Manter a cabeça reta enquanto os ombros giram.

#### Pontos de Ensino



1. Siga o exercício de rotação de ombro nado costas com copo.
2. Coloque um copo plástico cheio de água na testa do nadador.
3. Faça o nadador praticar a rotação do ombro sem que o copo caia na água.
4. Veja o quão longe o nadador consegue ir sem que o copo caia.



### Dicas de treinamento

- Estimule o nadador a manter uma posição corporal equilibrada.
- Estimule o nadador a bater as pernas lentamente e girar para cada lado lentamente.
- Divirta-se com este exercício.

### Exercício de Puxada com Um Braço Nado Costas

#### Finalidade do treino

- Desenvolver rotação dos ombros.
- Desenvolver "sentir a água" com cada braço separadamente.
- Desenvolver a sensação da puxada sendo exercida por cada braço separadamente.
- Desenvolver retorno e entrada do braço/mão.

#### Pontos de Ensino

1. Nadador de costas, um dos braços ao lado.
2. Nadador dá uma braçada, usando somente o braço direito por 25 metros.
3. Nadador dá uma braçada, usando somente o braço esquerdo por 25 metros.
4. Nadador dá cinco braçadas com o braço direito e depois cinco braçadas com o braço esquerdo.
5. Repetir por 25 metros /50 metros.

#### Dicas de treinamento



- Verifique se a posição da cabeça está reta e não se movendo a cada puxada do braço.
- Verifique a rotação dos ombros.
- Estimule batidas de perna contínuas e uniformes.
- Estimule o nadador a "sentir a água" e a quantidade de puxada exercida em cada braço.
- Pés de pato são usados inicialmente. Quando a batida de perna do nadador e a braçada se tornarem mais fortes, pratique sem pés de pato.

### Exercício de Rotação de Mão Nado Costas Com Dedo para Cima

#### Finalidade do treino

- Desenvolver ação de retorno com braço reto.
- Desenvolver entrada correta da mão na água.

#### Pontos de Ensino

1. Com pés de pato, o nadador está de costas em uma posição equilibrada com braços de cada lado do corpo, cabeça para trás, pernas batendo lenta e uniformemente.
2. Faça o nadador levantar braço direito para cima e fora da água, reto, com o dedo para cima, palma para dentro, dedos juntos e relaxados.



3. Quando o braço do nadador estiver a aproximadamente 90 graus, gire a mão para que a palma esteja virada para fora.
4. Mantenha o braço se movendo lentamente durante a braçada e faça a mão entrar na água primeiramente com o dedo mindinho.



5. Conforme a mão entra na água, o nadador quer "sentir" a pegada.



6. Puxe a braçada para a lateral.
7. Quando o corpo estiver novamente equilibrado, repita o acima para o braço esquerdo.



### Dicas de treinamento

- Verifique se o nadador gira a mão para que o dedo mindinho entre na água primeiro.
- Estimule os nadadores a realizarem este exercício bem lentamente.
- Verifique se a mão está entrando na água alinhada ao ombro.
- Pratique este exercício no deque da piscina antes de entrar na água.
- Use pés de pato neste exercício; isto auxilia na flutuação do nadador.



### Exercícios Nado Peito

#### Exercício de Batida de Perna Nado Peito na Borda da Piscina

Nadadores também podem praticar este exercício deitados de costas e repetindo a mesma seqüência conforme abaixo. Você pode acrescentar mais um elemento e fazer os nadadores fecharem seus olhos ao praticarem este exercício.

#### Finalidade do treino

- Desenvolver batida de perna básica antes de entrar na água.
- Praticar batida de perna de costas antes de tentar de frente.

#### Pontos de Ensino

1. Nadador senta na beira da piscina com suas pernas/pés na água.
2. Pernas /joelhos do nadador estão juntos e os calcanhares estão pressionando contra a parede da piscina.
3. Dedos estão apontando para cima.
4. Mantendo os joelhos unidos, deslize os calcanhares para fora ao longo da parede para uma posição confortável.
5. Mantendo os joelhos unidos, mova as pernas/pés para fora e para frente, mantendo os dedos apontando para cima, criando uma chicotada.
6. Pernas e pés são trazidos juntos retos, dedos ainda voltados para cima.
7. Nadador dobra os joelhos e traz os pés/calcanhares de volta para a parede.
8. Nadador repete estas ações no comando.



#### Dicas de treinamento

- Verifique se o nadador mantém os joelhos unidos em todo momento durante a fase para fora e chute.
- Verifique se os calcanhares estão deslizando ao longo da piscina e se a rotação do joelho ocorre em um ponto confortável.



- Verifique se os dedos do nadador estão apontando para cima durante o exercício.
- Pergunte ao nadador como ele se sentiu ao fazer este exercício com seus olhos fechados.

### Exercício de Batida de Perna Nado Peito de Costas na Água

#### Finalidade do treino

- Praticar batida de perna nado peito na água.
- Praticar batida de perna de costas, usando um kickboard para melhor flutuação.

#### Pontos de Ensino

1. Nadador segura a prancha alongada sobre os joelhos, as pernas retas e os dedos apontando para cima.
2. Nadador dobra os joelhos, mantendo-os unidos, trazendo os calcanhares de volta para a direção dos glúteos até onde for confortável, dedos apontando para cima.
3. Mantendo os joelhos unidos, os pés se movem para fora e rapidamente para cima, criando uma ação de chicotada.





4. As pernas estão juntas com dedos apontando para cima e levemente para fora da água.
5. O nadador desliza apenas por um curto período antes de operar a seqüência acima.



### Dicas de treinamento

- Lembre o nadador de manter os braços retos enquanto segura a prancha sobre os joelhos.
- Estimule o nadador a empurrar o quadril para cima.
- Verifique se os dedos do nadador estão apontando para cima durante o exercício.
- Verifique se ambas as pernas estão se movendo simultaneamente em alturas uniformes.
- Estimule o nadador a ficar relaxado com a cabeça para trás e os olhos para o teto.

### Batida de Perna nado Peito com Mãos nos Glúteos

#### Finalidade do treino

- Sinta os calcanhares/pés indo para trás o quanto for possível para os glúteos.
- Desenvolva uma forte ação de batida de perna.





### Pontos de Ensino

Este exercício pode ser feito em posição frontal (de frente) ou supino (de costas). Geralmente é muito mais fácil fazer este exercício de costas, especialmente para o iniciante. O nadador mais avançado pode ser capaz de fazer este exercício com sucesso de frente.

1. Faça o nadador ficar de costas.
2. Braços e mãos estão de cada lado dos glúteos.
3. Nadador realiza batida de perna nado peito de costas e tenta tocar os calcanhares com as mãos.



### Dicas de treinamento

- Estimule os nadadores a empurrarem seus quadris e peitos para cima na água.
- Estimule os nadadores a manterem a cabeça para trás, olhando para o teto.
- Estimule os nadadores a manterem os joelhos unidos durante toda a fase de batida de perna.
- Verifique se os nadadores têm dedos apontando para cima durante toda a fase de batida de perna.
- Pergunte aos nadadores se eles tiveram sucesso em tocar os calcanhares com as mãos.



### Puxada de Nado Peito — Exercício de Batida de Perna

#### Finalidade do treino

- Estimular o momento correto da respiração.
- Estimular ação correta do braço.
- Estimular os nadadores a retornarem em posição alongada.
- Estimular os nadadores a realizarem ação de batida de perna correta.

#### Pontos de Ensino

1. Demonstre e descreva a seqüência de exercícios.
2. Faça os nadadores simularem a seqüência no deque da piscina. Também pode utilizar comandos verbais.
3. Na água, os nadadores empurrarão a parede e completarão uma braçada completa.
4. Faça os nadadores voltarem para a parede e, dessa vez, completarem uma braçada completa, deixando os braços estendidos.
5. Faça os nadadores voltarem para a parede e repetirem acima; introduza apenas batida de perna.
6. Quando os nadadores entenderem a seqüência, faça-os nadar uma curta distância fazendo apenas uma braçada completa e uma batida de perna.

#### Dicas de treinamento

- Verifique a respiração/tempo do nadador.
- Estimule o nadador a puxar, usando ação de braço correta.
- Verifique se o nadador não bate a pernas somente enquanto os braços estão alongados.
- Estimule o nadador a bater a pernas com força.
- Em qualquer chegada na parede em nado peito, estimule o nadador a tocar a parede com ambas as mãos.
- Pratique este exercício usando uma puxada de braço para cada dois chutes.



### Exercícios de Borboleta

#### Exercício de Batida de Pernas Borboleta com Pés de Pato e Kickboard

##### Finalidade do treino

- Estimular e desenvolver habilidades de batida de perna borboleta.
- Estimular movimento do quadril.
- Sentir o movimento por meio da água.
- Praticar ação de respirar para frente.

##### Pontos de Ensino

1. No deque da piscina, demonstre o movimento da perna a partir do quadril.
2. Faça os nadadores deitarem na borda da piscina com o rosto para baixo e pernas na água.
3. Pratique batida de perna, estimulando uma ação de batida de perna simultânea.
4. Na água, com pés de pato e prancha alongada, faça o nadador praticar batida de pernas de borboleta.
5. Estimule o nadador a colocar o rosto na água para ajudar a elevar os quadris e usar o movimento de todo o corpo.

##### Dicas de treinamento

- Estimule batida de pernas a partir do quadril e use o movimento de todo o corpo.
- Use palavras/ações descritivas para mostrar aos nadadores o movimento que eles estão tentando alcançar.
- Estimule os braços a permanecerem alongados com o rosto na água.
- Estimule os nadadores a respirarem para frente com queixo na água.

#### Exercício de Batida de Pernas Borboleta Sob a Água

##### Finalidade do treino

- Sentir o movimento através da água.
- Estimular uma batida de pernas simultânea e rápida.
- Praticar com/sem o uso de pés de pato.

##### Pontos de Ensino

1. Este exercício também é bom para repetir em cima da água com os braços do nadador em posição alongada. Estimule a respiração para frente com o queixo na água. Faça



para distâncias curtas. Verifique condições médicas dos nadadores antes de praticar exercícios de nado borboleta.

2. Faça os nadadores colocarem seus braços ao lado.
3. Empurrar a parede, mantendo profundidade, e mover-se em movimento giratório.
4. Estimule o movimento de todo o corpo através da água.
5. O nadador vai tão longe quanto for possível com uma respiração.
6. Retornar à posição em pé.



### Dicas de treinamento

- Estimule os nadadores a usarem todo o corpo.
- Mantenha a batida de perna simultânea.
- Estimule uma batida voadora mais rápida.
- Use pés de pato inicialmente para ajudar o desenvolvimento da batida e a sensação através da água.
- Praticar com/sem o uso de pés de pato.



### Exercício de Puxada de Braço em Borboleta sem Respiração

#### Finalidade do treino

- Desenvolver ação de braço correta.

#### Pontos de Ensino

1. No deque da piscina, o nadador inclina para frente e pratica ação de braço.
2. Na água, com pés de pato, o nadador pratica ação de braço sem respiração.
3. Repetir para Distâncias Curtas.

#### Dicas de treinamento

- Estimule os nadadores a usarem batidas gentis e simultâneas com pés de pato.
- Estimule os nadadores a pressionarem para baixo e para dentro seu peito e empurrarem os dedos passando as coxas.
- Braços se alinham à largura dos ombros do nadador e os dedos são direcionados para baixo.



### Exercício de Puxada de Braço em Borboleta com Respiração

#### Finalidade do treino

- Estimular o nadador a levantar a cabeça durante a etapa de pressionar da ação de braço.
- Estimular o nadador a ter o rosto olhando para frente ao respirar.
- Estimular o momento correto da respiração/ação de braço.

#### Pontos de Ensino

1. No deque da piscina, demonstre momento correto da respiração/ação de braço.
2. O nadador pratica o exercício conforme demonstrado.
3. Na água, com uso de pés de pato, pratique puxada de braço e respiração corretas.

Em pé no deque da piscina, o nadador curva na cintura, braços alongados sobre a cabeça, pressionando os braços contra as orelhas. As mãos são pressionadas juntas com as palmas viradas para baixo, dedos apontando levemente para baixo, prontas para a posição de pegada.

As mãos são pressionadas para fora dos ombros, para fora e para baixo.



A puxada é terminada com as mãos pressionando abaixo e após o quadril.

Retorne as mãos com os cotovelos elevados.



As mãos estão relaxadas e se movem para frente sobre a cabeça.

Volte para a posição inicial.





### Dicas de treinamento

- A cabeça deve levantar durante a fase de puxada da braçada.
- O rosto do nadador deve estar voltado para a frente durante a respiração.
- Verifique a entrada correta da mão na água.
- Verifique se o nadador está pressionando sob o peito, depois para trás e para fora no retorno.





## Exemplo de Exercícios

Os exemplos de exercícios a seguir tem como base as seguintes suposições:

1. Distância da piscina de 25 metros
2. Tempo de aquecimento em terra de 15 minutos
3. Tempo de sessão na piscina de 60 minutos

### Três Semanas, Exercícios de Nove Sessões

#### Semana 1 — Sessão 1

Nível 1	Nível 2	Nível 3
<b>Aquecimento em Terra</b>	<b>Aquecimento em Terra</b>	<b>Aquecimento em Terra</b>
Alongamentos	Corrida	Corrida
	Alongamentos	Alongamentos
<b>Aquecimento na Piscina</b>	<b>Aquecimento na Piscina</b>	<b>Aquecimento na Piscina</b>
50-metros nado livre — lento	100- metros nado livre — lento	200- metros nado livre — lento
50- metros nado livre batida de perna — lento	100- metros nado livre batida de perna — lento	100- metros nado livre batida de perna — lento
50-metros nado costas — lento	100- metros nado costas — lento	100- metros nado costas — lento
<b>Série Principal</b>	<b>Série Principal</b>	<b>Série Principal</b>
• Introduzir batida de perna alongada nado livre	• Exercício 100- metros nado livre	• Exercício 200- metros nado livre
• 25- metros nado livre — lento	• Tiros 4x50- metros nado livre retornos de 30 segundos	• Tiros 4x100- metros nado livre retornos de 30 segundos
• Nados 25-metros costas	• 100-metros — lento, escolher estilo	• 200- metros nado costas — lento
• Correção de estilo	• Tiros 4x50-metros nado costas retornos de 30 segundos	• 6x50- metros nado costas forte retornos de 15 segundos



• Largadas de mergulho — parte funda	• 100- metros nado costas — lento	
<b>Relaxamento</b>	<b>Relaxamento</b>	<b>Relaxamento</b>
50 metros nado livre, nado costas — lento	100- metros nado livre, nado costas	200- metros nado livre, nado costas
<b>Distância Total</b>	<b>Distância Total</b>	<b>Distância Total</b>
800 metros aproximadamente	1.1 quilômetros aproximadamente	1.5 quilômetros aproximadamente
<b>Checklist</b>	<b>Checklist</b>	<b>Checklist</b>
• Introduzir um novo exercício	• Correção do estilo	• Checar o uso do relógio parcial
• Correção do estilo	• Checar o uso do relógio parcial	• Correção do estilo
• Praticar mergulhos no final da seção	• Falar com nadadores após treino	• Verificar viradas

**Semana 1 — Sessão 2**

<b>Nível 1</b>	<b>Nível 2</b>	<b>Nível 3</b>
<b>Aquecimento em Terra</b>	<b>Aquecimento em Terra</b>	<b>Aquecimento em Terra</b>
Alongamentos	Corrida	Corrida
	Alongamentos	Alongamentos
<b>Aquecimento na Piscina</b>	<b>Aquecimento na Piscina</b>	<b>Aquecimento na Piscina</b>
100- metros nado livre, nado costas	200- metros nado livre, nado costas	200- metros nado livre — enfatizar viradas
100- metros nado livre, pernada costas — fácil	200- metros nado livre, nado costas — fácil	100- metros nado livre batida de perna — fácil
<b>Série Principal</b>	<b>Série Principal</b>	<b>Série Principal</b>
• Nado livre lateral, checar postura corporal	• 100- metros pernada costas — alongamento	• Exercício de 200-metros nado costas
• Teste de batida de perna 25- metros nado livre	• Teste de batida de perna 50- metros nado livre	• Tiros 4x50-metros nado costas retornos de 30



		segundos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduzir exercício de alongamento nado costas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercício 100-metros nado peito</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste de batida de perna 50-metros nado livre</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praticar novo exercício</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100-metros nado peito — fácil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200- metros nado livre, nado costas — fácil</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nado livre, largadas de costas, 15 metros de caminhada de volta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Largadas, todos os estilos, 15-metros de caminhada de volta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercício 200-metros nado peito</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Largadas, todos os estilos, 15-metros de caminhada de volta</li> </ul>
<b>Relaxamento</b>	<b>Relaxamento</b>	<b>Relaxamento</b>
100- metros nado livre, nado costas	200- metros, escolher estilo	200- metros, escolher estilo
<b>Distância Total</b>	<b>Distância Total</b>	<b>Distância Total</b>
800 metros aproximadamente	1 quilômetro aproximadamente	1.5 quilômetros aproximadamente
<b>Checklist</b>	<b>Checklist</b>	<b>Checklist</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postura corporal de novo exercício</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar estilo, nado peito, nado costas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar viradas em nado peito</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Registrar teste de batida de perna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Registrar teste de batida de perna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Registrar teste de batida de perna</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar largadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar largadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar exercício de nado peito</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use pés de pato onde necessário</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use pés de pato onde necessário</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar largadas</li> </ul>



**Semana 1 — Sessão 3**

Nível 1	Nível 2	Nível 3
<b>Aquecimento em Terra</b>	<b>Aquecimento em Terra</b>	<b>Aquecimento em Terra</b>
Alongamentos	Alongamentos	Alongamentos
<b>Aquecimento na Piscina</b>	<b>Aquecimento na Piscina</b>	<b>Aquecimento na Piscina</b>
100- metros nado livre — fácil	200- metros nado costas — fácil	400-metros nado livre, nado costas — fácil
100- metros nado costas — fácil	100-metros pernada borboleta — fácil, pés de pato	200- metros nado costas, pernada borboleta, pés de pato
100-metros nado livre batida de perna — fácil		
<b>Série Principal</b>	<b>Série Principal</b>	<b>Série Principal</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisar patida de perna alongada nado costas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x100-metros nado peito 25-metros — forte, 25-metros — fácil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercício de 2x100-metros borboleta, nado</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercício de rotação de Ombros de 100- metros nado costas, pés de pato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nados 4x50-metros nado peito forte retornos de 15- segundos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x200- metros nado livre — fácil, enfatizar viradas, alongado</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Começa de costas, 15- metros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercício 100-metros nado costas, pés de pato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nados 4x50-metros nado peito forte retornos de 30- segundos</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiros de 6x50-metros nado costas, caminhar de volta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Começa 2x nado de cada estilo, 15-metros</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Começa 2x nado de cada estilo, 15-metros</li> </ul>	
<b>Relaxamento</b>	<b>Relaxamento</b>	<b>Relaxamento</b>
100- metros nado livre — lento	100- metros nado peito — lento	200-metros nado livre, nado peito — lento
<b>Distância Total</b>	<b>Distância Total</b>	<b>Distância Total</b>
800 metros aproximadamente	1.2 quilômetros aproximadamente	1.6 quilômetros aproximadamente



Checklist	Checklist	Checklist
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercício para checar rotação de ombro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercício para checar nado costas, nadador nada até a parede a partir das bandeiras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar ação de perna borboleta</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar posição alongada nado costas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar todos os estilos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar exercício e entrada da mão</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Correção de estilo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduzir programa se necessário</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar toque com duas mãos nado borboleta</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfatizar bom alongamento nas largadas</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduzir programa se necessário</li> </ul>

**Semana 2 — Sessão 4**

Nível 1	Nível 2	Nível 3
<b>Aquecimento em Terra</b>	<b>Aquecimento em Terra</b>	<b>Aquecimento em Terra</b>
Alongamentos	Alongamentos	Alongamentos
<b>Aquecimento na Piscina</b>	<b>Aquecimento na Piscina</b>	<b>Aquecimento na Piscina</b>
100- metros nado livre batida de perna — fácil	200-metros nado peito batida de perna — fácil	200- metros nado livre — fácil
100- metros nado costas batida de perna — fácil	100-metros nado peito batida de perna — fácil	Exercício 100- metros nado peito
100-metros nado livre, nado costas — fácil	100-metros borboleta batida de perna — fácil	100- metros nado peito — fácil
<b>Série Principal</b>	<b>Série Principal</b>	<b>Série Principal</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercício lateral 100 metros nado livre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercício 100- metros borboleta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercício 200- metros nado costas</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduzir novo exercício</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercício 4x25- metros borboleta rotações de 30- segundos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiros de 4x100-metros nado costas rotações de 30- segundos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Extensão lateral nado livre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercício 100- metros nado costas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100- metros nado livre batida de perna lenta</li> </ul>



• Praticar novo exercício	• Praticar viradas nado peito, braçada parcial	• 4x100-metros medley individual em 3.3 segundos
• Tiros de 4x25- metros nado livre, largadas	• Tiros de 4x25- metros ordem de medley individual	• Praticar viradas
<b>Relaxamento</b>	<b>Relaxamento</b>	<b>Relaxamento</b>
100-metros escolha do atleta	200- metros nado livre — fácil	200- metros nado livre — fácil
<b>Distância Total</b>	<b>Distância Total</b>	<b>Distância Total</b>
800 metros aproximadamente	1.2 quilômetros aproximadamente	1.7 quilômetros aproximadamente
<b>Checklist</b>	<b>Checklist</b>	<b>Checklist</b>
• Introduzir novos exercícios, pés de pato	• Verificar estilo borboleta, batida de perna	• Corrigir viradas no medley individual
• Praticar novo exercício, tomar o tempo	• Corrigir finalizações no medley individual	• Checar o uso do relógio parcial
• Correção de estilo	• Checar exercício de nado peito	• Praticar viradas na parte rasa
• Checar alongamento	• Checar alongamento	• Checar alongamento

**Semana 2 — Seção 5**

<b>Nível 1</b>	<b>Nível 2</b>	<b>Nível 3</b>
<b>Aquecimento em Terra</b>	<b>Aquecimento em Terra</b>	<b>Aquecimento em Terra</b>
Alongamentos	Alongamentos	Alongamentos
<b>Aquecimento na Piscina</b>	<b>Aquecimento na Piscina</b>	<b>Aquecimento na Piscina</b>
100-metros costas batida de perna, alongamento	Exercício de 200- metros peito batida de perna de costas	200-metros nado livre, pernada borboleta
100-metros nado peito — fácil	100-metros nado peito batida de perna, prancha	Alongamento, pés de pato, sem prancha
100-metros nado livre — fácil	100-metros nado peito — fácil	Nadar até a parede a partir das bandeiras
Enfatizar o alongamento	Enfatizar viradas,	100- metros nado peito — fácil



	alongamento	
<b>Série Principal</b>	<b>Série Principal</b>	<b>Série Principal</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de extensão lateral de 100- metros nado livre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de extensão lateral de 100- metros nado livre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício de extensão lateral de 100- metros nado livre</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>100-metros nado livre batida de perna, 25-metros — forte, 25-metros — fácil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100- metros nado livre — fácil, verificar braçada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100- metros nado livre — forte</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiros 4x25-metros nado livre, verificar alongamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício 100-metros borboleta, 25-metros puxada braço direito, 25-metros puxada braço esquerdo, pés de pato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiros 4x100- metros nado livre, 3.30</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Finalizações de nado livre na parede, 5 metros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nados 8x25-metros borboleta, forte em 1.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100-metros nado costas — lento</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>8x25-metros ordem medley individual</li> </ul>
<b>Relaxamento</b>	<b>Relaxamento</b>	<b>Relaxamento</b>
200- metros nado livre, nado costas — fácil	200- metros nado livre, nado peito — fácil	200- metros nado livre — fácil
Verificar viradas, ação de braço	Verificar batida de perna de nado peito, viradas	Verificar viradas, alongamento
<b>Distância Total</b>	<b>Distância Total</b>	<b>Distância Total</b>
900 metros aproximadamente	1 quilômetro	1.6 quilômetros
<b>Checklist</b>	<b>Checklist</b>	<b>Checklist</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Verificar exercício de extensão lateral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verificar exercício de extensão lateral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Checar uso de relógio parcial</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabalhar nas finalizações na parede</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verificar entradas de mão no exercício de borboleta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verificar exercício de extensão lateral</li> </ul>



• Verificar quadris no nado livre	• Checar uso de relógio parcial	• Verificar viradas, alongamento
• Verificar batida de perna, enfatizar quadris altos	• Verificar toque de duas mãos do nado peito	• Enfatizar finalização correta em todos os estilos
• Verificar alongamento		

**Semana 2 — Sessão 6**

Nível 1	Nível 2	Nível 3
<b>Aquecimento em Terra</b>	<b>Aquecimento em Terra</b>	<b>Aquecimento em Terra</b>
Alongamentos	Alongamentos	Alongamentos
Rotações de Braço	Rotações de Braço	Rotações de Braço
<b>Aquecimento na Piscina</b>	<b>Aquecimento na Piscina</b>	<b>Aquecimento na Piscina</b>
100-metros nado costas — fácil	200- metros nado livre — fácil	200-metros nado costas — fácil
Exercício 100-metros nado costas, 25-metros puxada braço direito, 25- metros puxada braço esquerdo	100-metros peito batida de perna, alongamento	100- metros borboleta batida de perna, pés de pato
100- metros nado livre — fácil	100- metros nado peito — fácil	100- metros nado livre — fácil
<b>Série Principal</b>	<b>Série Principal</b>	<b>Série Principal</b>
• Teste de batida de perna 25- metros nado livre	• Teste de batida de perna 50- metros nado livre	• Teste de batida de perna 50- metros nado livre
• Introduzir batida de perna de nado peito	• Exercício 2x100-metros nado peito batida de perna  • 1x100- metros batida de perna de costas com prancha  • 1x100- metros batida de perna de frente com prancha	• 100- metros nado peito — fácil





<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praticar exercício de batida de perna nado peito na borda da piscina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar pés virados para fora e deslize</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercício 2x100-metros nado peito batida de perna/puxada, 1x puxada, 1x batida de perna, alongamento</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praticar exercício de batida de perna nado peito na água com kickboard</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiros 4x50- metros nado peito em 30 segundos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiros 4x100- metros nado peito em 6 segundos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praticar batida de perna nado peito em posição alongada por curta distância, descansar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiros 4x50-metros nado costas do bloco, verificar posição de largada no bloco e fora dele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200-metros nado livre rápido, até a parede</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Largadas, nadar 15-metros, caminhar de volta</li> </ul>		
<b>Relaxamento</b>	<b>Relaxamento</b>	<b>Relaxamento</b>
200- metros nado livre fácil, enfatizar alongamento ao sair da parede	200-metros escolher estilo, enfatizar viradas, alongamento	200-metros nado costas ou nado peito fácil, enfatizar viradas, alongamento
<b>Distância Total</b>	<b>Distância Total</b>	<b>Distância Total</b>
800 metros aproximadamente	1.3 quilômetros	1.5 quilômetros
<b>Checklist</b>	<b>Checklist</b>	<b>Checklist</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste de batida de perna, cronometrar e registrar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste de batida de perna, cronometrar e registrar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste de batida de perna, cronometrar e registrar</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduzir batida de perna nado peito</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar batida de perna nado peito</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar todas as viradas</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praticar batida de perna nado peito</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar viradas de nado peito, toques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercício nado peito, enfatizar chicotada forte</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Largadas, verificar posição dos pés nos blocos ou na parede</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Largadas de nado costas, verificar posição dos pés saindo dos blocos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar nadador ao entrar em posição alongada</li> </ul>



**Semana 3 — Sessão 7**

Nível 1	Nível 2	Nível 3
<b>Aquecimento em Terra</b>	<b>Aquecimento em Terra</b>	<b>Aquecimento em Terra</b>
Alongamentos	Alongamentos	Alongamentos
<b>Aquecimento na Piscina</b>	<b>Aquecimento na Piscina</b>	<b>Aquecimento na Piscina</b>
Resultados da discussão do Teste de batida de perna	Resultados da discussão do Teste de batida de perna	Resultados da discussão do Teste de batida de perna
100-metros nado costas fácil, verificar ação do braço, batida de perna contínua	Nadar 200-metros peito — fácil	400-metros, 50- metros nado livre, 25- metros nado costas
	100- metros nado livre batida de perna, alongamento, pés de pato	100-metros nado livre batida de perna — fácil, pés de pato
<b>Série Principal</b>	<b>Série Principal</b>	<b>Série Principal</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisar exercício de batida de perna nado peito</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercício lateral 100-metros nado livre, pés de pato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercício de rotação de ombros 100-metros nado costas, nadar até as bandeiras, pés de pato</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praticar exercício de batida de perna nado peito</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercício de extensão lateral 100-metros nado livre, pés de pato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercício 200-metros nado costas, 25- metros braço direito, 25-metros braço esquerdo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4x15- metros nado peito batidas de perna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100- metros nado livre bilateral, pés de pato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200- metros nado costas, verificar viradas</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praticar alongamento saído da parede, com/sem pés de pato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100-metros nado peito batida de perna — fácil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4x25-metros borboleta forte descanso em 30-segundos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praticar trocas de revezamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praticar trocas de revezamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praticar trocas de revezamento</li> </ul>
<b>Relaxamento</b>	<b>Relaxamento</b>	<b>Relaxamento</b>
100 metros, escolher estilo	200 metros, escolher estilo	200 metros, escolher estilo
<b>Distância Total</b>	<b>Distância Total</b>	<b>Distância Total</b>
600 metros	1 quilômetro	1.4 quilômetros



aproximadamente		
<b>Checklist</b>	<b>Checklist</b>	<b>Checklist</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisar batida de perna nado peito</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar exercício lateral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotação dos ombros nado costas</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alongamento saído da parede</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiração bilateral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viradas nado costas</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trocas de revezamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trocas de revezamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trocas de revezamento</li> </ul>

**Semana 3 — Sessão 8**

Nível 1	Nível 2	Nível 3
<b>Aquecimento em Terra</b>	<b>Aquecimento em Terra</b>	<b>Aquecimento em Terra</b>
Alongamentos	Alongamentos	Alongamentos
<b>Aquecimento na Piscina</b>	<b>Aquecimento na Piscina</b>	<b>Aquecimento na Piscina</b>
100-metros nado livre batida de perna	100- metros nado livre batida de perna	100- metros nado livre batida de perna
50-metros nado livre	150- metros nado livre	200- metros nado livre
100- metros nado costas batida de perna	100- metros nado costas batida de perna	100- metros nado costas batida de perna
50-metros nado costas	150- metros nado costas	100-metros nado costas
<b>Série Principal</b>	<b>Série Principal</b>	<b>Série Principal</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercício de extensão lateral 50- metros nado livre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercício lateral 100- metros nado livre, pés de pato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100M nado livre bilateral, viradas</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x25- metros nado livre, boa técnica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50- metros nado livre, boa técnica, viradas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4x100M Nado livre forte três minutos descanso em 30 segundos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisar exercício de batida de perna nado peito na borda da piscina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercício de rotação de ombros 100-metros nado costas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100-metros borboleta batida de perna, frontal, prancha</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praticar batida de perna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100-metros nado costas,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100- metros borboleta batida</li> </ul>



nado peito, frontal, supino	25-metros puxada braço direito, 25- metros puxada braço esquerdo, nadar até as bandeiras, viradas	de perna, supino alongado, nadar até a parede
• 25- metros nado livre, ensaio de tempo	• 4x50-metros nado costas forte descanso em 30 segundos	• 4x25- metros nado costas forte descanso em 30 segundos
<b>Relaxamento</b>	<b>Relaxamento</b>	<b>Relaxamento</b>
150-metros nado livre, nado costas — fácil	200-metros nado livre, nado costas — fácil	200- metros nado livre, nado costas, nado peito — fácil
<b>Distância Total</b>	<b>Distância Total</b>	<b>Distância Total</b>
800 metros aproximadamente	1.3 quilômetros aproximadamente	1.4 quilômetros aproximadamente
<b>Checklist</b>	<b>Checklist</b>	<b>Checklist</b>
• Verificar batida de perna nado peito	• Verificar exercícios laterais	• Verificar uso de relógio parcial
• Verificar técnica nado livre	• Verificar técnica nado livre	• Verificar ação da perna na batida de perna borboleta
• 25-metros nado livre ensaio de tempo, cronometrar, registrar, aumentar distâncias de nado	• Verificar rotação de ombro de nado costas e exercício de puxada de braço	• Verificar finalizações, tiros de borboleta

**Semana 3 — Sessão 9**

<b>Nível 1</b>	<b>Nível 2</b>	<b>Nível 3</b>
<b>Aquecimento em Terra</b>	<b>Aquecimento em Terra</b>	<b>Aquecimento em Terra</b>
Alongamentos	Alongamentos	Alongamentos
<b>Aquecimento na Piscina</b>	<b>Aquecimento na Piscina</b>	<b>Aquecimento na Piscina</b>
50-metros nado peito batida de perna, prancha, frontal	100-metros nado peito batida de perna — fácil	100- metros nado livre batida de perna — fácil
50- metros nado peito batida de perna, prancha, supino	100- metros nado peito — fácil	100-metros borboleta batida de perna — fácil



100- metros nado peito — fácil	Exercício de rotação de ombros 100-metros nado costas	100-metros nado livre, borboleta batida de perna — fácil
<b>Série Principal</b>	<b>Série Principal</b>	<b>Série Principal</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduzir ação de braço nado peito, respiração no deque da piscina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4x50-metros nado peito batida de perna forte descanso em 30 segundos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4x50- metros nado peito batida de perna forte descanso em 30 segundos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praticar ação de braço nado peito, respiração em água rasa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4x50- metros nado peito forte descanso em 30 segundos, verificar chegada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4x50- metros nado peito forte descanso em 30 segundos, verificar chegada</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praticar ação de braço nado peito, com pull buoy ou pés de pato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100-metros borboleta batida de perna — fácil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100-metros borboleta batida de perna, pés de pato</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste 25- metros nado livre batida de perna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x50-metros borboleta — fácil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nado costas, nadar até a parede a partir das bandeiras</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercício lateral 100-metros nado livre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x100- metros medley individual — um fácil, um forte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4x100- metros medley individual — dois fortes, dois fáceis, descanso em 60 segundos entre 100 metros, checar viradas, finalização</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100metros nado livre — fácil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100-metros costas — fácil, checar viradas</li> </ul>	
<b>Relaxamento</b>	<b>Relaxamento</b>	<b>Relaxamento</b>
100 metros — lento, escolher estilo	100 metros — lento, escolher estilo	200 meters — lento, escolher estilo
<b>Distância Total</b>	<b>Distância Total</b>	<b>Distância Total</b>
800 metros aproximadamente	1.3 quilômetros aproximadamente	1.4 quilômetros aproximadamente
<b>Checklist</b>	<b>Checklist</b>	<b>Checklist</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduzir nado peito e ação de respiração, medir o</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar nados medley individual, técnica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar nados MI, viradas</li> </ul>



tempo		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Demonstrar 100 por cento correto</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verificar nados medley individual, viradas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verificar ação de batida de perna borboleta</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 25-metros nado livre batida de perna /registro de teste</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verificar série de batida de perna nado peito</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verificar batida de perna nado peito</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Verificar técnica de nado livre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anotar escolha no relaxamento</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anotar escolha no relaxamento</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Anotar escolha no relaxamento</li></ul>		



## **Exemplo 2: Programa de Treinamento de 8 Semanas**

### **Semana 1**

#### **Dia 1**

##### **Aquecimentos em Terra (10 minutos)**

Balanço de Braços

Polichinelos

Agachamentos (cinco vezes)

Tocar os Dedos do Pé

Correr no lugar

Círculos do braço

- Antes da sessão começar, fale com os nadadores/membros da família/enfermeiros sobre segurança e a importância de sempre trazer uma garrafa d'água.
- Pratique entrar na piscina na parte rasa onde todos podem ficar em pé. Fique aqui brevemente para se adaptar à água. Faça splash e divirta-se por 5 a 10 minutos.

##### **Aquecimentos na Água (checar nível de habilidade do atleta)**

Agrupar atletas — por habilidade — nas raias adequadas.

#### **Treinamento**

1. Quatro voltas de nado livre com rosto na água (descansar)
2. Quatro voltas de batida de perna nado livre com kickboard (descansar)
3. Quatro voltas de nado livre com rosto na água (descansar)
4. Quatro voltas de batida de perna nado livre com kickboard

### **Relaxamento**

#### **Dia 2**

##### **Aquecimentos em Terra (10 minutos)**

Balanço de Braços

Polichinelos

Agachamentos (cinco vezes)

Tocar os Dedos do Pé

Correr no lugar

Círculos do braço

##### **Aquecimentos na Água**

- 6x25-metros nado livre — fácil
- Estimular o nadador a colocar o rosto na água e respirar lateralmente a cada duas ou três braçadas, o que for mais confortável para o nadador.
- Exercícios de prática de nado livre — rosto na água, respirar lateralmente e manter as pernas retas

#### **Treinamento**

1. 6x25-metros nado livre com kickboard



2. 4x25-metros nado costas
3. 4x25- metros nado livre

### Relaxamento

- Praticar correr no lugar na água, levando os pés para o fundo da piscina.
- Sempre fale com os nadadores ao final da Sessão, e os parabeneze por seus esforços na sessão.

### Dia 3

#### Aquecimentos em Terra (10 minutos)

Balanço de Braços

Polichinelos

Agachamentos (cinco vezes)

Tocar os Dedos do Pé

Correr no lugar

Círculos do braço

#### Aquecimentos na Água (igual ao Dia 1 e Dia 2)

- 6x25-metros nado livre
- 6x25- metros nado livre com kickboard, concentrando-se em manter as pernas retas

### Treinamento

1. 6x25- metros nado costas
2. 6x25-metros nado livre

### Relaxamento

Revezamentos com nadadores para finalizar a sessão

### Semana 2

#### Dia 1

#### Aquecimentos em Terra

Alongamento no Deque

Flexões

Polichinelos

Correr suavemente no lugar

Balanço de Braços

#### Aquecimentos na Água

Correr na Água

### Treinamento

1. Trabalhar o relógio parcial
2. 4x25- metros nado livre com 50 segundos de descando
3. 4x25-metros nado costas com 50 segundos de descando
4. 4x25- metros nado livre batendo pernas na prancha
5. 4x25- metros nado costas com kickboard no peito do nadador
6. 4x25- metros nado livre com 50 segundos de descando





### Relaxamento

Completar cobrar em nado livre, subindo uma raia, descendo a outra, subindo na outra, descendo na próxima.

#### Dia 2

##### Aquecimentos em Terra

Alongamento

Correr com uma pequena bola

Correr entre cones

##### Aquecimentos na Água

- 4x25- metros nado livre com 60 segundos de descanso
- Concentrar-se em respirar com o rosto na água e respirar lateralmente.

### Treinamento

1. 4x25-metros nado peito para cima/nado livre volta
2. Nadadores nado peito devem se concentrar em suas pernas.
3. 4x25- metros alongado, flutuando em posição frontal com braços na frente, cabeça na água e respiração lateral
4. 4x25-metros nado peito para cima/nado livre volta

### Relaxamento

4 x 25-metros nado livre — fácil

#### Dia 3

##### Aquecimentos em Terra

##### Aquecimentos na Água

6 x 25-metros estilo favorito do nadador

### Treinamento

1. Nado peito do Dia 1
2. Concentrar-se no rosto na água, chutar — deslizar — puxar
3. Praticar batida de perna segurando a lateral da piscina
4. 4x50- metros nado livre — esforço médio com descanso de 45 segundos
5. 4x25- metros nado peito — fácil com descanso de 45 segundos
6. Concentrar-se nos pés.
7. 4x25-metros nado costas para cima/nado livre para baixo

### Relaxamento

100- metros nado livre — fácil, braços elevados e pernas retas

### Semana 3

#### Dia 1

##### Aquecimentos em Terra

Balanço de Braços

Tocar os Dedos do Pé

Polichinelos

Correr no Lugar



Agachamentos (10 vezes)  
Flexões (não mais que 5 vezes)

### Aquecimentos na Água

- 200- metros nado livre — fácil
- Concentrar-se no rosto na água e respiração lateral.

### Treinamento

1. 6x25-metros batida de perna nado livre na prancha, mantendo as pernas retas
2. 6x25- metros nado livre
3. 4x25-metros nado peito batendo pernas na prancha
4. Concentrar-se em batida de perna estilo rã
5. 6x50-metros nado livre descanso em 40 segundos
6. Tiro 4x25- metros nado livre (rápido) descanso em 60 segundos
7. 4x25- metros nado peito descanso em 60 segundos
8. 2x50- metros nado peito descanso em 60 segundos

### Relaxamento

- 200- metros nado livre-fácil
- Concentrar-se no rosto na água e respiração lateral.

### Dia 2

#### Aquecimentos em Terra (10 minutos)

### Aquecimentos na Água

- 2x100-metros nado livre — fácil
- 2x100- metros nado livre batendo pernas na prancha

### Treinamento

1. Viradas olímpicas 4x25- metros nado livre
2. Concentrar-se na respiração lateral, nadar com o rosto na água
3. 4x50- metros nado livre com virada olímpica

### Relaxamento

Revezamentos em equipe para finalizar a sessão

### Dia 3

#### Aquecimentos em Terra

### Aquecimentos na Água

6 x 50- metros nado livre — fácil

### Treinamento



1. 4x25- metros nado livre com descanso em 15 segundos
2. 4x50-metros nado peito descanso em 30 segundos
3. 4x50- metros nado livre com descanso 15 segundos usando virada olímpica
4. 4x50- metros nado costas descanso em 30 segundos
5. 4x50- metros nado livre com descanso 15 segundos usando virada olímpica

### Relaxamento

- 6x50- metros nado livre — fácil
- Sentar os nadadores e falar com eles sobre feiras de natação, com oficiais na competição.

### Semana 4

#### Dia 1

#### Aquecimentos em Terra

Concentrar-se em alongamento

#### Aquecimentos na Água

150- metros — fácil — escolha de estilo

### Treinamento

1. 4x50-metros nado livre batida de perna em prancha
2. 4x50- metros nado livre descanso em 60 segundos, 50 por cento de esforço
3. 4x50- metros nado peito, batida de perna em prancha
4. 4x50- metros nado peito descanso em 60 segundos, 50 por cento de esforço
5. 4x50- metros nado costas descanso em 60 segundos, 50 por cento de esforço
6. Exercício 4x50- metros nado costas, alongamento com ambos os braços esticados
7. 4x100- metros nado livre, usando viradas olímpicas e empurrando a parede

### Relaxamento

4 x 50- metros — fácil — escolha de estilo

#### Dia 2

#### Aquecimentos em Terra

#### Aquecimentos na Água

- 6x50- metros nado costas
- 6x50- metros nado livre
- Concentrar-se no rosto na água e pernas retas

### Treinamento

1. Exercícios de nado peito
2. Exercícios de nado costas
3. 10x50- metros nado livre sem parar
4. Viradas olímpicas em cada ponta da piscina



### Relaxamento

Revezamentos em equipe

#### Dia 3

### Aquecimentos em Terra

#### Aquecimentos na Água

6x50-metros nado livre — fácil

### Treinamento

1. 4x50- metros nado costas
2. Exercício 4x25- metros nado costas, mantendo cabeça para trás e batendo as pernas
3. Coloque uma moeda na cabeça do nadador
4. Onde há bandeiras de nado costas, ensine os atletas a contar suas braçadas até o final da parede
5. 4x50- metros nado livre

### Relaxamento

Revezamentos em equipe

#### Semana 5

#### Dia 1

### Aquecimentos em Terra

#### Aquecimentos na Água

8x25-metros nado peito para cima/nado livre para baixo

### Treinamento

1. 4x100- metros nado livre, concentrar-se no rosto na água e pernas retas
2. 4x50- metros nado costas, concentrar-se na cabeça para trás, batendo pernas com joelhos levemente dobrados
3. 2x50- metros nado costas
4. 2x100- metros nado livre, respirando corretamente
5. 2x50- metros nado livre, trabalhando na velocidade
6. 2x100- metros nado livre, respirando corretamente
7. 2x50- metros nado livre, trabalhando na velocidade

### Relaxamento

- Revezamentos em equipe
- Revezamentos peito e nado livre

#### Dia 2

### Aquecimentos em Terra

#### Aquecimentos na Água

4x100-metros nado livre — fácil

### Treinamento



1. 3x25-metros borboleta
2. Ensine os nadadores a nadar como um golfinho
3. Se o nadador na seleção for bom em borboleta, peça para o nadador mostrar à seleção
4. Duas pernadas para cada braçada, não é permitido bater as pernas
5. 1x200- metros nado livre com virada olímpica

### Relaxamento

- 200-metros — nadador escolhe estilo
- Revesamento de bastão

### Dia 3

#### Aquecimentos em Terra

Assegure que os nadadores estão aumentando seu número de agachamentos/flexões

#### Aquecimentos na Água

200- metros nado livre

### Treinamento

1. 4x50- metros nado peito para cima/nado costas volta
2. 4x25-metros pernada borboleta com kickboard
3. Exercício 4x25- metros borboleta (Braços ao lado com pernada borboleta)
4. 2x25-metros borboleta
5. 2x50-metros nado costas
6. 2x50- metros nado peito
7. 2x50- metros nado livre

### Relaxamento

200- metros nado livre

### Semana 6

#### Dia 1

#### Aquecimentos em Terra

#### Aquecimentos na Água

200- metros — Nadador escolhe estilo

### Treinamento

1. 4x50- metros nado peito para cima/nado costas volta
2. 200- metros nado livre batida de perna na prancha
3. 200- metros nado costas
4. 200-metros nado livre com virada olímpica
5. 200- metros nado livre batida de perna na prancha

### Relaxamento

- 150- metros nado costas /nado peito/nado livre



- Revezamentos em equipe

### Dia 2

#### Aquecimentos em Terra

#### Aquecimentos na Água

200- metros nado livre com virada olímpica

#### Treinamento

1. 100-metros nado livre batida de perna na prancha
2. Exercício de 100- metros nado livre
3. 100- metros nado livre
4. 4x50-metros borboleta — fácil, nado costas — rápido, nado peito — fácil, nado livre — rápido
5. 100-metros puxada nado costas, prancha entre os joelhos
6. 4x50- metros borboleta — rápido, nado costas — fácil, nado peito — rápido, nado livre — fácil

#### Relaxamento

200- metros nado livre

### Dia 3

#### Aquecimentos em Terra

#### Aquecimentos na Água

200- metros nado livre com virada olímpica e empurrando a parede a cada virada

#### Treinamento

1. Exercício 4x50-metros nado costas
2. 2x50- metros nado livre — fácil
3. Exercício 4x50- metros nado livre alongado
4. 2x50- metros nado livre — fácil
5. Exercício 4x50-metros nado peito
6. 2x50- metros nado livre — fácil
7. Exercício 2x50-metros borboleta

#### Relaxamento

200- metros nado livre

### Semana 7

#### Dia 1

#### Aquecimentos em Terra

#### Aquecimentos na Água

1. 2x75- metros nado costas
2. 2x50-metros nado peito
3. 2x25-metros borboleta
4. 100- metros nado livre



### Treinamento

1. 4x50- metros nado livre, concentrando na respiração
2. 4x50- metros nado costas, manter cabeça para trás, respirar entre braçadas
3. 4x50-metros nado peito, deslizar após cada batida de perna, deslizar após cada braçada, manter rosto na água durante puxada
4. 4x25-metros borboleta, duas batidas de perna para cada braçada, respirar após cada braçada, sem batida de pernas

### Relaxamento

- 200- metros nado livre
- Revezamentos em equipe

### Dia 2

#### Aquecimentos em Terra

#### Aquecimentos na Água

- 200-metros — Nadador escolhe estilo
- 4x50-metros borboleta, nado costas, nado peito, nado livre

### Treinamento

1. 4x50- metros nado livre descanso em 30 segundos
2. 2x25- metros borboleta descanso em 45 segundos
3. 2x50- metros nado costas descanso em 50 segundos
4. 2x50- metros nado peito descanso em 50 segundos
5. 2x50- metros nado livre descanso em 30 segundos

### Relaxamento

400- metros nado livre com respiração correta e virada olímpica

### Dia 3

#### Aquecimentos em Terra

#### Aquecimentos na Água

2x100- metros nado livre, concentrar em viradas olímpicas e empurrar da parede

### Treinamento

1. 4x25-metros medley individual
2. 2x100- metros nado costas
3. 2x100- metros nado peito
4. 2x50- metros borboleta
5. 2x100- metros nado livre
6. Largadas e viradas por 10 minutos



### Relaxamento

150- metros nado livre

### Semana 8

#### Dia 1

#### Aquecimentos em Terra

#### Aquecimentos na Água

#### Treinamento

1. 400- metros nado livre
2. 100-metros nado costas
3. 200- metros nado livre, concentrar em viradas olímpicas e empurrar da parede
4. 100- metros nado peito
5. 2x25- metros medley individual
6. 200- metros nado livre
7. Largadas e viradas

### Relaxamento

200- metros nado livre

#### Dia 2

#### Aquecimentos em Terra

#### Aquecimentos na Água

100- metros nado livre — fácil

#### Treinamento

1. 200- metros nado livre /50-metros de batida de perna nado livre
2. 150- metros nado livre /50-metros de batida de perna nado livre
3. 50- metros nado livre /50-metros de batida de perna nado livre
4. 50- metros nado livre /50- metros de batida de perna
5. 200- metros de batida de perna nado livre/50- metros nado livre
6. 150 metros de batida de perna nado livre /50- metros nado livre
7. 100- metros de batida de perna nado livre /50-metros natação
8. 50- metros de batida de perna nado livre /50- metros natação

### Relaxamento

100 metros nado livre — fácil

#### Dia 3

#### Aquecimentos em Terra

#### Aquecimentos na Água

400- metros nado livre

#### Treinamento

1. 4x25- metros nado livre descanso em 25 segundos
2. 8x50- metros nado livre descanso em 60 segundos





3. 4x50- metros nado peito descanso em 30 segundos
4. 4x50- metros nado costas descanso em 45 segundos
5. 200- metros nado livre batida de perna em prancha

### Relaxamento

- 200 metros nado livre — fácil
- Revezamentos em equipe na ordem de medley



### Diretrizes de Avaliação e Cálculo para Nível de Seleção

O progresso de nadadores de nível de seleção é avaliado por seus tempos e distâncias. Os melhores tempos pessoais são os mais importantes para determinar o progresso.

Um pequeno certificado de reconhecimento para cada nova habilidade conquistada durante sessões de treinamento e para cada melhor marca pessoal atingida é um catalisador para que os nadadores busquem melhorar. Premiar os nadadores com certificados também age como um registro do progresso do nadador ao longo da temporada.

Durante a temporada, lembre-se de entregar certificados aos nadadores por alcançarem metas específicas que foram definidas para eles. Abaixo há algumas idéias para certificados que podem ser criados quando o nadador tiver completado com sucesso e corretamente o seguinte.

- Batida de Pernas Alongada
- Pernada Borboleta — Ação Simultânea de Batida de Perna
- Batida de Perna Nado Peito
- Exercício Lateral de Alongamento Nado Livre
- Largadas
- Chegadas
- Viradas
- Bom Ouvinte
- Participação Excelente
- Melhorias nos Resultados de Teste de Batida de Pernas Ao Longo de Oito Semanas
- Habilidades de Medley Individual
- Alongamento Nado Costas
- Exercícios Nado Costas
- Ação de Braço em Borboleta — Técnica Correta
- Cronometragem Correta de Nado Peito e Borboleta



### Preparação mental e treinamento

O treinamento mental é importante para os atletas, quando desejam dar o melhor de si ou competir com outros. Imagem mental, o que Bruce D. Hale da Penn State chama de "Treino sem Suor" é muito eficiente. A mente não pode diferenciar o que é real do que é imaginário. Prática é prática, mesmo que seja mental ou física.

Peça ao atleta para sentar em uma posição relaxada num lugar calmo com poucas distrações. Diga ao atleta para fechar seus olhos e se imaginar desempenhando uma habilidade particular. Cada um vê a si mesmo em uma piscina como numa tela grande de cinema. Leve-os pelo treino passo-a-passo. Forneça o máximo de detalhe possível, usando palavras para evocar todos os sentidos — visão, audição, tato e olfato. Peça aos atletas para repetirem a imagem, ensaiando a habilidade com sucesso, até o ponto de se verem tocando na parede na chegada.

Alguns atletas precisam de ajuda para iniciar o processo. Outros aprenderão a praticar desta forma sozinhos. A ligação entre realizar as habilidades na mente e realizá-las na piscina pode ser difícil de explicar. Entretanto, o atleta que se imagina repetidamente completando corretamente uma habilidade e acreditando que isto é verdade tem mais probabilidade de fazer isto acontecer. O que se passa na mente ou no coração de alguém se mostra em suas ações.



### Uma Competição de Esportes Aquáticos

A competição vivida por você e seus atletas dependerá de muitos fatores diferentes. A reunião pode ser um evento pequeno, de três a quatro equipes para praticar, um evento regional ou jogos estaduais. Quanto mais nadadores envolvidos, mais longa será a reunião.

Comunique-se com os voluntários de sua equipe e com parentes sobre o que esperar.

- Quanto tempo terá o evento.
- O que esperar dos atletas.

Pode haver apenas determinados eventos oferecidos. Algumas reuniões podem ter cronometragem elétrica, outras podem utilizar relógios. Estas informações geralmente estão incluídas nas informações da reunião fornecidas pela equipe anfitriã.

A equipe deve chegar pelo menos uma hora antes do evento. Os atletas precisam de tempo para se aquecerem e aprenderem o fluxo da reunião (ex: preparação para competição e prêmios). Os atletas devem estar cientes de quando seus eventos irão ocorrer na programação.

### Ensinando os Componentes de uma Competição de Esportes Aquáticos

1. Faça uma reunião de prática.
2. Use o apito e os comandos.
3. Pratique aquecimentos

### Dicas para os Técnicos para Competição de Esportes Aquáticos — Imediatamente

#### Dicas de treinos

1. Antes do evento, aconselhe cada atleta em quais eventos ele/ela irá competir.
2. Mostre um vídeo de uma reunião anterior.
3. Faça os atletas praticarem com as pessoas de seu revezamento.
4. Filme os atletas no treino; faça-os assistirem a eles mesmos.
5. Obtenha vídeos instrutivos de natação de estilos, largadas e viradas.
6. Ensine os atletas a ensaiar cada corrida em suas mentes, a "imaginar o evento".



### Programa de treinamento em casa

1. Se os atletas treinarem apenas semanalmente com seus técnicos e não praticarem por si em casa, seu progresso será limitado. Kits de treinamento podem ser adquiridos para a maioria dos esportes incluindo a maioria dos equipamentos necessários para treinar em casa.
2. O atleta de esportes aquáticos pode praticar certas habilidades aquáticas e ser estimulado a fazer exercícios em terra quando estiver fora da piscina.
3. Uso de Cordões Elásticos de Resistência. Cordões Elásticos de Resistência são usados para estimular certas ações de natação enquanto se está fora da piscina. Esta ferramenta de treinamento custa pouco e é fácil de aprender a usar. Sob supervisão, o atleta será capaz de simular braçadas e ganhar força ao mesmo tempo.
4. Exercícios em Terra/ Alongamento. Exercícios em terra podem envolver corrida, exercícios de ginástica, exercícios leves de musculação e certos exercícios isométricos.



---

## **Regras Protocolo e Etiqueta de Esportes Aquáticos**

**Special Olympics**

**Regras de Esportes Aquáticos**

**Ensinando as Regras dos Esportes Aquáticos**

Exemplos de Categorização para Esportes Aquáticos

Regras da Unified Sports®

Procedimentos de protesto

**Senso esportivo**

**Glossário de Esporte Aquáticos**



## Ensinando as Regras da Natação

### Exemplos de Categorização para Natação

Há muitos fatores envolvidos no processo de categorização na natação para assegurar imparcialidade e sucesso. Um fator limitante é o tamanho do evento. Se for um encontro local onde muitos dos atletas foram quase da mesma idade e habilidade, as categorias se encaixarão. Se, entretanto, houver muitos atletas de diversas idades e habilidades, será necessário ter mais categorias, resultando em eventos menores ou eliminatórias em percursos específicos. A meta definitiva é ter uma competição com seis ou sete atletas em um percurso, todos competindo dentro do mesmo espaço de tempo. Isto só é provável de acontecer em encontros extremamente grandes ou limitados por idade, tais como encontros escolares.

É importante que os técnicos insiram o melhor tempo atual (MP — melhor pessoal) para cada um de seus nadadores para assegurar a categorização correta e limitar a chance de uma dequalificação por quebrar a regra dos 10 por cento. Onde são rodadas provas de tempo, haverá uma oportunidade de re-agrupar os nadadores, com base em seu tempo ajustado.

Na natação, se houver muitas categorias diferentes a nadar e o tempo for um fator, podem ser rodados percursos que incluam nadadores de mais de uma categoria. A categoria será nadada junta mas premiada separadamente.

### Regras Unified Sports

Há poucas diferenças nas regras para a competição da Special Olympics Unified Sports conforme estipuladas nas Regras oficiais Special Olympics Sports e nas modificações descritas no livro de regras. As adições estão realçadas acima.

1. Uma lista consiste de números proporcionais de atletas e parceiros. Embora a exta adistribuição de lugares nas listas não seja especificada, uma lista de basquete contendo oito atletas e dois parceiros não atende às metas do Programa da Special Olympics Unified Sports.
2. Para natação, uma equipe Unified Sports consiste de dois atletas e dois parceiros de igual habilidade, competindo nos eventos de 25 metros de revezamento estilo livre e 50 metros de revezamento medley.
3. Esportes em equipe devem ter um técnico adulto, não participante. Jogadores-técnicos não são permitidos nos esportes de equipe.

### Procedimentos de protesto

Os procedimentos de protesto são governados pelas regras da competição. A função da equipe de gerenciamento da competição é fazer cumprir as regras. Como técnico, seu dever com seus atletas e a equipe é protestar quaisquer ações ou eventos enquanto seu atleta está competindo que você acredita violar as Regras Oficiais de Natação. É extremamente importante que você não faça protestos porque seu atleta não conseguiu o resultado desejado de um evento. Fazer protestos é um assunto sério, que impacta a programação de uma competição.

Verifique com a equipe de gerenciamento da competição para aprender os procedimentos de protesto para a competição.



### Senso esportivo

Um bom senso esportivo é o comprometimento do atleta e do jogador com um jogo justo, comportamento ético e integridade. Na percepção e na prática, o senso esportivo é definido como as qualidades que são caracterizadas pela generosidade e preocupação genuína com os outros. Abaixo nós destacamos alguns pontos de foco e idéias sobre como ensinar e treinar senso esportivo aos seus atletas. Liderar com o exemplo.

#### Esforço competitivo

- Empenhar esforço máximo durante cada evento.
- Praticar as habilidades com a mesma intensidade que você as realizaria em competição.
- Sempre terminar uma corrida ou evento — Nunca desistir.

#### Jogo justo sempre

- Sempre obedecer as regras.
- Demonstrar bom senso esportivo e jogo justo em todos os momentos.
- Respeitar a decisão dos oficiais sempre.

#### Expectativas dos técnicos

1. Sempre dar um bom exemplo para os participantes e fãs.
2. Instruir os participantes sobre as responsabilidades adequadas de senso esportivo e exigir que eles façam do senso esportivo e ética as principais prioridades.
3. Respeitar a decisão dos oficiais da competição, obedecer às regras do evento e não demonstrar comportamento que possa incitar fãs.
4. Tratar os técnicos, diretores, participantes e torcedores adversários com respeito.
5. Apertar as mãos de oficiais e técnico adversário em público.
6. Desenvolver e cumprir penalidades para participantes que não obedeçam aos padrões de senso esportivo.

#### Expectativas de Atletas e Parceiros na Unified Sports

1. Tratar os integrantes da equipe com respeito.
2. Incentivar os integrantes da equipe quando eles cometerem erros.
3. Tratar os oponentes com respeito; cumprimentat-se antes e depois das competições.
4. Respeitar a decisão dos oficiais da competição, obedecer às regras do evento e não demonstrar comportamento que possa incitar fãs.
5. Cooperar com os oficiais, técnicos ou diretores e participantes para conduzir competições justas.
6. Não retaliar (verbal ou publicamente) se a outra equipe demonstrar um comportamento ruim.





7. Aceitar seriamente a responsabilidade e o privilégio de representar a Special Olympics.
8. Definir vencer como fazer o melhor possível.
9. Viver sob o alto padrão de senso esportivo definido pelo seu técnico.

### Dicas de treinamento

- Dicutir a competição de natação, tal como parabenizar o oponente após todos os eventos, perdendo ou ganhando, e controlar o temperamento e o comportamento a todo momento.
- Dicutir as regras corretas da competição, tais como não deixar a água até que apitado pelo árbitro.
- Dar prêmios ou reconhecimento pelo senso esportivo após cada reunião ou prática.
- Sempre parabenizar os atletas quando eles demonstrarem um bom senso esportivo.

### Lembre-se

- Senso esportivo é uma atitude que é mostrada em como você e seus atletas se comportam na piscina.
- Ser positivo no que diz respeito à competição.
- Respeitar seus adversários você mesmo.
- Sempre ficar sob controle, mesmo que você esteja se sentindo bravo ou com raiva.



## Glossário de Esportes Aquáticos

<b>Termo</b>	<b>Definição</b>
<b>Aeróbico</b>	Pertencente a ou presença de oxigênio.
<b>Anaeróbico</b>	Pertencente a ou ausência de oxigênio.
<b>Costas</b>	Onde o nadador permanece de costas desde o início ou impulso a partir da parede até a virada para o término da corrida.
<b>Largada de Costas</b>	Nadador começa na água, ambas as mãos segurando no bloco, ambos os pés sob o nível da água.
<b>Respiração Bilateral</b>	Respirar de ambos os lados. No estilo livre respirar em cada terceira braçada.
<b>Corpo</b>	O tronco, incluindo ombros e quadris.
<b>Peito</b>	Braçada feita completamente no plano horizontal com o peito do nadador horizontal ao fundo da piscina. Desde o início da primeira braçada após a largada e após cada turno, o corpo deve ser mantido no peito. A ação de braço e perna é simultânea. O chute ocorre abaixo do nível da água.
<b>Capacidade de Boiar</b>	Esta é a força de apoio ascendente da água, contrabalançando a força decrescente da gravidade. A força da capacidade de boiar é determinada pela densidade da água, quanto maior a densidade maior a capacidade de boiar. Fatores que afetam a capacidade de boiar e posição de flutuação de um nadador são: idade, estrutura corporal e estrutura óssea, desenvolvimento muscular e distribuição de peso, quantidade de tecido adiposo, capacidade pulmonar e densidade da água.
<b>Borboleta</b>	Braçada realizada completamente no plano horizontal. Após a largada e após cada turno, o nadador deve permanecer sobre o peito e são permitidas não mais que duas pernadas por ciclo de braçada. A ação do braço é para frente e simultânea. A perna é simultânea.
<b>Pegada</b>	Ocorre com a entrada da mão na água. A mão "pega" ou "agarra" a água.
<b>Linha central do corpo</b>	Linha imaginária desenhada pelo eixo longo do corpo.
<b>Check List</b>	Lista de habilidades que o técnico deve observar dentro do programa.
<b>Relaxamento</b>	Realizado ao término da sessão de treinamento. Ajuda a remover detritos do corpo.
<b>Coordenação</b>	Movimento consistente na água. Exemplo: pernadas uniformes em borboleta.



<b>Distância</b>	Distância designada ao longo da qual a competição é conduzida.  <b>Piscina Longa:</b> 50 metros (55 jardas a serem registradas como 50 metros)  <b>Piscina Curta:</b> 25 metros ou 25 jardas
<b>Categorias/Categorização</b>	Onde atletas competem com outros atletas de habilidade similar em divisões equitativas. Variância entre o tempo mais rápido e o mais lento não é mais do que 10 por cento.
<b>Exercício</b>	Habilidade utilizada para desenvolver e manter a técnica da braçada.
<b>Competição Dual</b>	Competição entre dois clubes.
<b>Técnica de Estilo Eficiente</b>	Onde os melhores resultados são obtidos, usando a menor quantidade de esforço.
<b>Evento</b>	Qualquer corrida ou série de corridas em um determinado estilo ou distância. Para limites de competição, um evento é igual a uma preliminar ou uma preliminar mais sua final ou uma final cronometrada.
<b>Fadiga</b>	Sensação de curto prazo de cansaço e desempenho reduzido.
<b>Final</b>	Qualquer corrida única que determina as colocações e os tempos finais em um evento.
<b>Finalistas</b>	Atletas que nadam em uma corrida final.
<b>Finais</b>	Onde a corrida final de cada evento é competida.
<b>Batida de Perna</b>	Pernadas rápidas de estilo livre ou costas.
<b>Estilo livre</b>	Estilo diferente dos estilos costas, peito ou borboleta.
<b>Revezamento Nado Livre</b>	Todos os nadadores nadam estilo livre.
<b>Resistência Frontal</b>	Esta é a resistência ao progresso para frente feito pela água imediatamente à frente do nadador ou qualquer parte do corpo. Esta resistência é causada pelo formato do nadador na água.
<b>Saída Normal</b>	O nadador fica sobre o bloco/borda, dedos dos pés curvados sobre a borda, mãos segurando no bloco.
<b>Séries</b>	Divisão de um evento no qual há muitos nadadores para competir de uma só vez.
<b>Horizontal</b>	Paralelo à superfície da água.
<b>Hipotermia</b>	Ocorre quando a temperatura central do corpo cai para muito baixa.
<b>Largada Na Água</b>	Nadador larga na água, segura no bloco com uma mão, aponta a outra na direção do nado e impulsiona a parede com os dois pés.



<b>Medley Individual</b>	Evento onde o nadador deve nadar a distância prescrita e estilos na seguinte order: borboleta, costas, peito, nado livre.
<b>Competição por Convite</b>	Competição em que todos os competidores e/ou equipes são convidados pelo anfitrião.
<b>Marcações de Raia</b>	Linhas-guia no fundo da piscina e no centro das raias, indo da extremidade inicial à extremidade final/de virada da piscina.
<b>Lateral</b>	Nadador ao seu lado.
<b>Comprimento</b>	Extensão da distância de uma extremidade a outra.
<b>Livro de Registro</b>	Registro do progresso e atividade do nadador.
<b>Série Principal</b>	Principal parte de treinamento de um programa. Novas habilidades podem ser introduzidas, habilidades revisadas junto com trabalho de série cronometrada.
<b>Revezamento Medley</b>	Quatro nadadores nadam uma distância igual em ordem de costas, peito, borboleta e nado livre
<b>Reunião</b>	Série de eventos realizados em um programa.
<b>Relógio Parcial</b>	Utilizado pelos nadadores para checar o tempo marcado para distância de cada série. Desconta o tempo de descanso antes de começar novamente.
<b>Piscina</b>	Instalação física na qual a competição é conduzida.
<b>Deque da Piscina</b>	Área imediatamente em volta da piscina.
<b>Preliminar</b>	Sessão da reunião em que as séries são realizadas; também chamada de categorização.
<b>Primeira Colocação</b>	O nadador larga na frente.
<b>Propulsão</b>	Esta é a força que leva o nadador para frente e é criada pelos braços e pernas do nadador.
<b>Séries Qualificadoras</b>	Competição em que um número de séries é nadado para qualificar os nadadores mais rápidos para as finais onde a colocação final para o evento será determinada. Também podem ser chamadas de categorização.
<b>Corrida</b>	Qualquer competição única de natação; ex: preliminar, final, final cronometrada.
<b>Perna de Revezamento</b>	Ordem/posição de um nadador em um evento de equipe de revezamento.
<b>Revezamentos</b>	Quatro nadadores em cada equipe, cada um a nadar um quarto da distância prescrita usando um estilo desejado.
<b>Rodar/Rotação</b>	Mover-se em uma linha do eixo do corpo.
<b>Pernada "Tesourada"</b>	Pernada realizada lateralmente.



<b>Segundos Descansados</b>	Tempo de descanso dado entre as séries.
<b>Simultâneo</b>	Mover-se ao mesmo tempo.
<b>Alongamento — Streamline</b>	Formato do corpo na água que oferece a menor resistência possível.
<b>Supino</b>	Nadador fica de costas.
<b>Distância Total</b>	Quantia total de metros cobertos no programa.
<b>Saída de Atletismo</b>	Nadador fica sobre o bloco/borda, um pé na frente com dedos sobre a borda, outro pé atrás, mãos segurando no bloco.
<b>Equipe de Esporte Unificado</b>	Refere-se a um número proporcional de atletas e parceiros.
<b>Aquecimento</b>	Série de exercícios/simulações utilizada para preparar o corpo. Aquecimento em terra pode consistir de corrida e alongamento. Aquecimentos na água incluem natação lenta e fácil.
<b>Chicotada</b>	Descrição da ação da perna no estilo peito.