

## PROPOSTA METODOLÓGICA PARA O ENSINO DAS CHEGADAS NAS TÉCNICAS DE NADO

Fonseca, A. <sup>1</sup>; Louro, H. <sup>1,2</sup>; Conceição, A. <sup>1,2,3</sup>

<sup>1</sup>Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

<sup>2</sup>Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

<sup>3</sup>Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

Uma prova de Nataação Pura Desportiva pode ser decomposta em três momentos, são eles o momento da partida, o momento da viragem e o momento de nado propriamente dito (Hay & Guimarães, 1983; Hay, 1988; Absalyamov et al., 1989). Alguns autores, como Maglischo (2003), ainda descrevem um quarto momento, que será o momento da chegada à parede ao finalizar a prova. Estes segmentos são elementos decisivos para o alto desempenho dos nadadores.

O objetivo deste estudo centra-se na apresentação de uma proposta metodológica de ensino das chegadas para os diferentes estilos de nado (Mariposa, Costas, Bruços e Crol), no sentido de explorar a importância das chegadas nas provas de nataação pois são um fator essencial no processo de ensino e na competição. Neste sentido, existem duas questões prévias que devem ser formuladas, antes da apresentação de qualquer programa de ensino/treino técnico: (i) qual o modelo técnico que se quer ver inscrito num determinado programa motor; (ii) qual a forma mais adequada de entender o processo de aprendizagem motora e desportiva, de forma a poderem ser inferidas as necessárias reflexões para a metodologia de ensino a aplicar. A metodologia do estudo é dividida num conjunto de progressões pedagógicas, estando compostas na seguinte maneira: a) descrição da tarefa, b) componentes críticas, c) critérios de êxito, d) variante facilidade e dificuldade. Assim, com este estudo, procuramos: (i) enquadrar numa forma conceptual, quer o modelo biomecânico geral condicionante da velocidade de nado; quer o complexo sistema de investigação biomecânica nas chegadas em nataação sob a forma de princípios biomecânicos que deverão nortear a intervenção pedagógica ao nível do processo de ensino; (iii) operacionalizar estes princípios ao nível do processo de aprendizagem inicial e treino técnico chegadas em nataação.

**Palavras-chave:** Chegadas, Técnicas de Nado, Progressões Pedagógicas.