

PROPOSTA METODOLÓGICA PARA A AQUISIÇÃO DA VIRAGEM DE CROL

Hugo Lopes¹, Hugo Louro¹, Marta Martins¹, António Moreira¹, Ana Conceição¹

¹*Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém*

Segundo Fernandes & Vilas-Boas (2001), o tempo total de uma prova divide-se pelos parciais: de tempo de partida; tempo de nado; tempo de viragem. Este último pode ser dividido em tempo de aproximação à parede, tempo de rotação e tempo de reinício de nado, pelo que deve ocorrer até aos 15m (Sanders, 2002). A sua execução técnica tem vindo a mudar e a evoluir ao longo dos tempos, e de acordo com Lyttle & Benjanuvatra (2004), alguns ajustes na viragem pode se traduzir em melhorias substanciais no tempo final da prova. Existem estudos que comprovam que pequenos ajustes podem melhorar 0.20s por volta (Maglischo, 2003). De modo a que o processo de ensino/aprendizagem seja o mais ajustado e coerente, é necessário definir conjunto de progressões pedagógicas devidamente orientadas. Esta proposta será composta pelos parâmetros: aprendizagem do rolamento, rolamento com apoio, rolamentos sem apoio; impulsão, deslizes, impulsão e deslizes, deslizes com rotações e pernadas; aproximação à parede. Tem como base o equilíbrio durante o rolamento de forma a que a aprendizagem seja simples, neste sentido, requer a aquisição do rolamento bem adquirido e consolidado para prosseguir para as etapas seguintes da aquisição técnica. Ao contrário da metodologia tradicional do ensino da viragem a partir da aproximação, rolamento, impulsão/deslize esta proposta metodológica pretende facilitar a aprendizagem e o ensino da viragem de crol, através primeiramente da aquisição consolidada do rolamento e deslize e depois com a aproximação à parede.

Palavras-chave: Natação; Aprendizagem; Modelo de ensino; Viragem crol.

ATITUDES DESPORTIVAS DOS JOVENS PRATICANTES DE ORIENTAÇÃO: A INFLUÊNCIA DO CONTEXTO

Tadeu Celestino^{1,2}, Hugo Sarmiento^{3,4}, Artur Santos³, Antonino Pereira²

¹*Agrupamento de Escolas de Nelas* ^{1,2}*Centro de Estudos em Educação, Tecnologia e Saúde (CI&DETS) Instituto Politécnico de Viseu* ³*Centro de Investigação do Desporto e da Actividade Física/ Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade de Coimbra* ⁴*Sportlab, Faculdade de Motricidade Humana*

A orientação, enquanto modalidade desportiva tem vindo, paulatinamente, a ganhar o seu espaço como um desporto que promove o ideário da formação multidimensional dos indivíduos nos seus diferentes contextos de prática. O propósito deste estudo preliminar foi explorar a associação das atitudes desportivas dos jovens praticantes de orientação com o seu local e região de residência. A amostra foi constituída por 201 atletas de orientação, com idades compreendidas entre os 13 e os 18 anos, residentes na zona norte (n=97), centro (n=43) e, sul (n=61), sendo que destes, a maioria reside numa cidade (n= 111), enquanto que os restantes residem em vilas (n= 25) ou aldeias (n=65). Utilizou-se o questionário o SAQ–Sport Attitudes Questionnaire (Gonçalves, et al., 2006) para avaliar as atitudes desportivas (AD). Os resultados evidenciaram não haver associações positivas entre AD e o local de residência. No que concerne à região de residência, não se encontraram evidências negativas entre estas e as AD para as dimensões socialmente negativas associadas à batota, antidesportivismo e empenho. Porém, na dimensão convenção registaram-se diferenças significativas no que concerne aos jovens que vivem e praticam orientação na região norte comparativamente à região sul. Os dados obtidos permitem-nos concluir que as atitudes dos jovens não diferem entre os diferentes locais de residência quer sejam na aldeia, vila ou cidade, observando-se uma aceitação generalizada das atitudes pró-sociais (convenção e compromisso) e uma rejeição das atitudes antissociais (batota e antidesportivismo) face à prática de orientação, pese embora se denote que os jovens que vivem na região norte apresentem maiores diferenças quanto à convenção, comparativamente aos que vivem na região sul. Neste sentido, apresentam maiores níveis de comprometimento para com a participação e o respeito pelas convenções sociais comparativamente aos seus pares da região sul quando estão envolvidos em atividades de orientação.

Palavras-chave: Valores; Ética; Jovens; Atitudes no desporto; Desporto jovem.