

# Como Melhorar sua Natação diariamente?

Pequenas Ações que podem fazer sua Natação evoluir rapidamente



# Introdução

A Natação ainda representa um grande desafio para muitas pessoas, independente se estamos falando de um iniciante que está aprendendo a Nadar, ou mesmo um triatleta que se entre em contato pela primeira vez com águas abertas. Mas, independente do seu objetivo, pequenas ações diárias podem causar uma verdadeira revolução na sua forma de entender e praticar a Natação.

Então, vamos começar pelo conceito que já nos dá uma amostra do que precisa ser trabalhado, independente do autor que pesquisar, todos, vão acabar relatando dois termos: Auto-Propulsão e Auto-Sustentação. Ou seja, a qualidade da sua Natação está ligada a sua capacidade de se deslocar e manter esse deslocamento por tempo prolongado utilizando seus próprios meios e recursos, que seria exatamente a sua capacidade de Flutuar e de gerar Propulsão através da colocação das mãos e pés na água.

Daí que já apresentamos uma valiosa dica, procure em todos os treinos melhorar a posição do seu corpo na água, porque assim haverá menor resistência aos seus movimentos.

Mas, você já deve estar se perguntando como fazer isso? Mágica... De forma alguma, apenas basta, compreender a relação do nosso corpo da água.

.

# Nosso Corpo e a Água

A relação do nosso corpo com a água é ditada pelas propriedades físicas, que nada mais é do que a materialização de como nos sentimos ao estar no ambiente aquático. Para tanto, vamos destacar aquelas que consideramos as mais importantes.

# DENSIDADE

A densidade irá nos apontar se um corpo ou objeto possui a capacidade de afundar ou flutuar, a água apresenta uma densidade de 1kg/metro cúbico. Sendo assim, quando um corpo ou objeto apresenta um valor abaixo de 1, eles flutuará e se for maior do que 1, afundará.

Então peso não é um indicativo de flutuação e para nossa felicidade a densidade do corpo humano é menor do que 1.

Portanto todos nós possuímos a Capacidade de Flutuação, o que muitas vezes impede é o nível de tensão muscular, aonde muitas pessoas ficam "travadas" na água. Quanto mais estiver relaxado e diferenciar a posição do corpo, maior será sua Flutuação;

# Pressão Hidrostática

Ela nos relata que nosso corpo sofre forças sobre toda a sua superfície de maneira igualitária, portanto o seu tronco não irá flutuar mais que as pernas por exemplo.

Mas já sei que você está pensando minhas pernas são muito pesadas, lembre-se do que falamos no tópico anterior, é necessário que fique relaxado.

Essa Propriedade Física tem uma outra função valiosíssima, quando aceleramos nosso corpo na água, esse pressão aumenta ainda mais, resultando assim em mais flutuação e equilíbrio ao nadar. E daí vem uma dica muito importante, quando estiver cansado não acelere ainda mais, porque assim você estará aumentando seu nível de tensão muscular, gerando menos flutuação e equilíbrio.

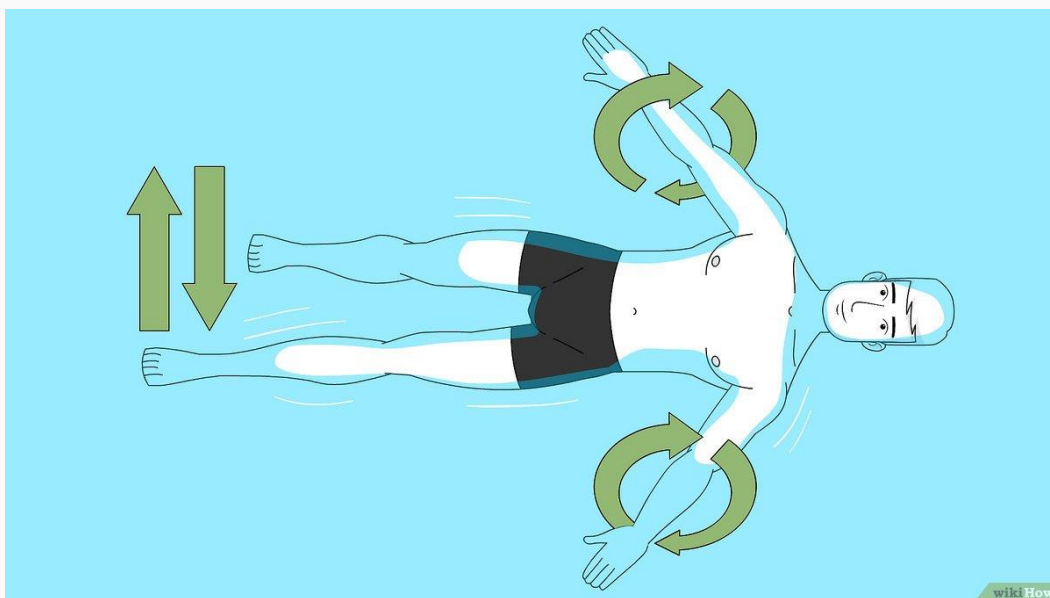
Neste momento é importante desacelerar e aumentar a amplitude dos movimentos para que assim garanta a manutenção da colocação de mãos e pés na água.

# Habilidades Aquáticas Básicas

A Natação se trata de uma Habilidade, e que tem uma altíssima dependência da Técnica, de nada adianta assistir vídeos de educativos mirabolantes, ou nadar altíssimos volumes, se você não possui o controle das Habilidades Aquáticas Básicas, pois são elas que vão direcionar a sua performance.

## Flutuação

Já mostramos que todos nós possuímos uma Capacidade Natural de Flutuar, mas ela precisa ser aprimorada e para tanto é necessário que a faça em diferentes posições (ventral, dorsal, lateral) e principalmente aplicando mudanças, por exemplo saindo de ventral indo para dorsal e vice-versa. Mas um detalhe, sem a utilização de materiais que auxiliem na auto-sustentação;

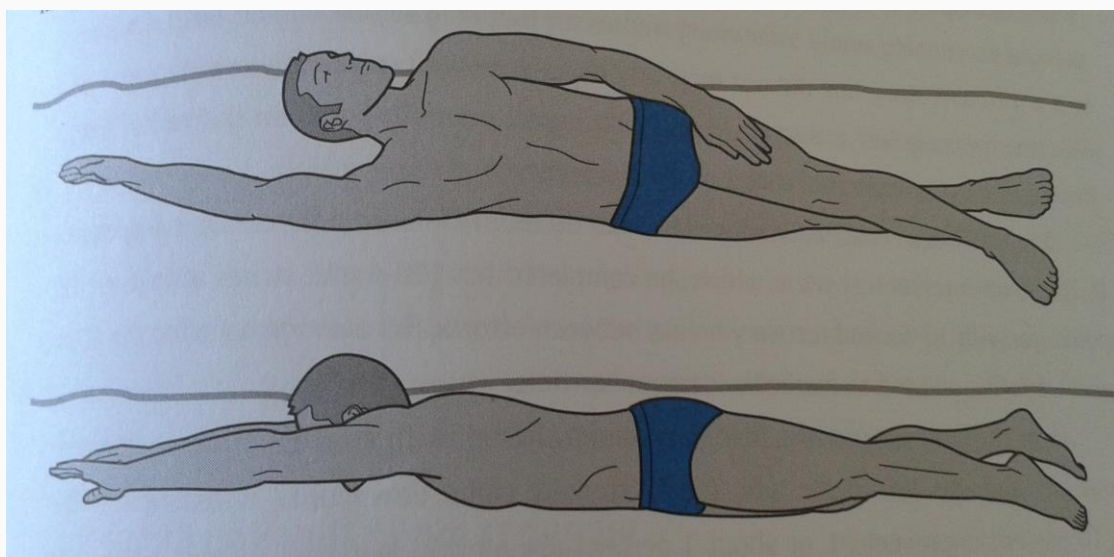


Independente da Posição do Corpo na água, pequenos movimentos dos pés e mãos, feitos de forma lenta serão muito importantes no desenvolvimento da sua Flutuação, que não precisa ser estática.

## Propulsão

Está ligada diretamente a forma como mãos e pés se comportam ao estar em contato com a água, e da mesma forma que a Flutuação precisa ser explorada de todas as formas(ventral, dorsal, lateral, pés alternados, mãos alternadas, pés simultâneos, mãos simultâneas, superficial, submerso) e suas mudanças alternando essas formas.

Daí mais uma vez destacamos que não há necessidade da utilização de materiais que potencializem essa relação porque assim não será desenvolvida uma habilidade de qualidade.



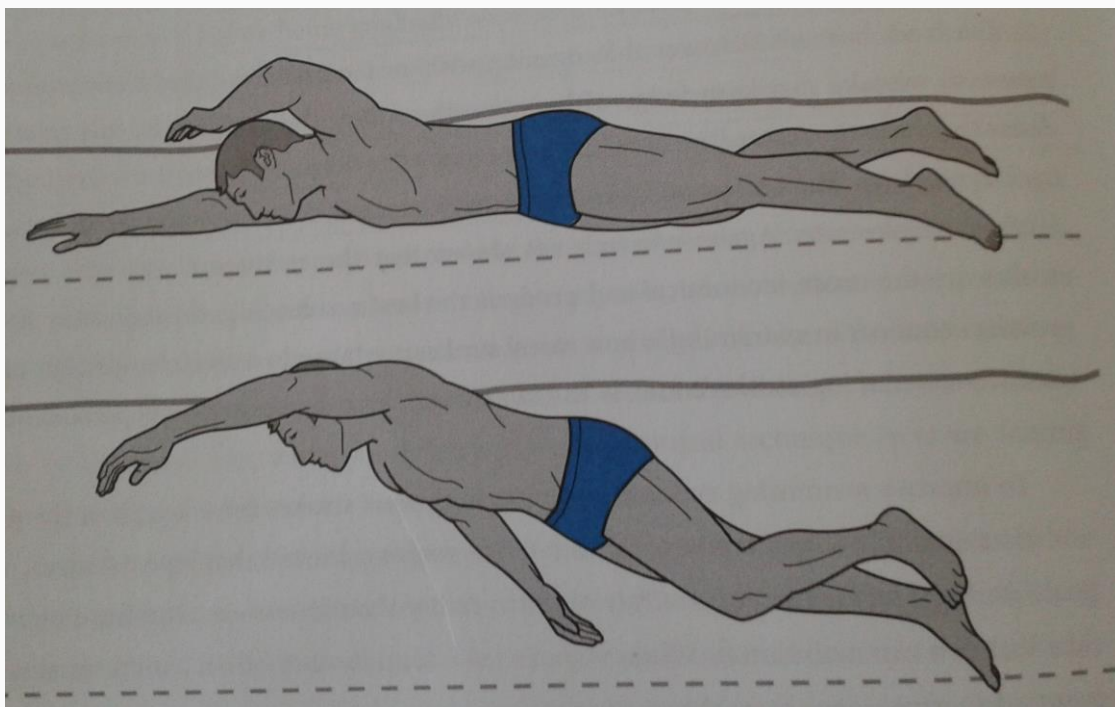
Ao realizar mudanças de posição, como na figura saindo de ventral e indo para lateral, você estará potencializando a colocação dos pés na água, independente do seu objetivo ou nível com a Natação, é um exercício que deve fazer parte do seu programa



## Posição Hidrodinâmica

Nada mais é do que a colocação do corpo na água, que é melhor exemplificada quando se executa uma saída ou uma virada. Nosso corpo como já foi mencionado, sofre uma resistência natural do deslocamento, essa não se altera em quase nada quando estamos nadando em uma piscina, mas em águas abertas é variável pelas condições do local e do clima

Portanto, é imperativo que você não sabote a sua Natação gerando mais resistência, por estar perdendo a Posição Hidrodinâmica. Ela precisa ser aprimorada constantemente para assim haver uma transferência para a ação do seu nado, independente de qual seja, o que almejamos hoje é que o corpo fique cada mais vez mais horizontal e plana possível para assim vencer a resistência. Quando se vê um vídeo de algum nadador com uma boa técnica, nos dá a impressão dele estar "por cima" da água e quando é o contrário nos parece que ele está muito "afundado" na água.



Fica muito claro na imagem a diferença no corpo do nadador, quando este possui uma boa Posição Hidrodinâmica, assim ele conseguirá desempenhar melhor sua técnica, gerando mais Velocidade e menor Fadiga.

## Do que depende o Deslocamento na Água?

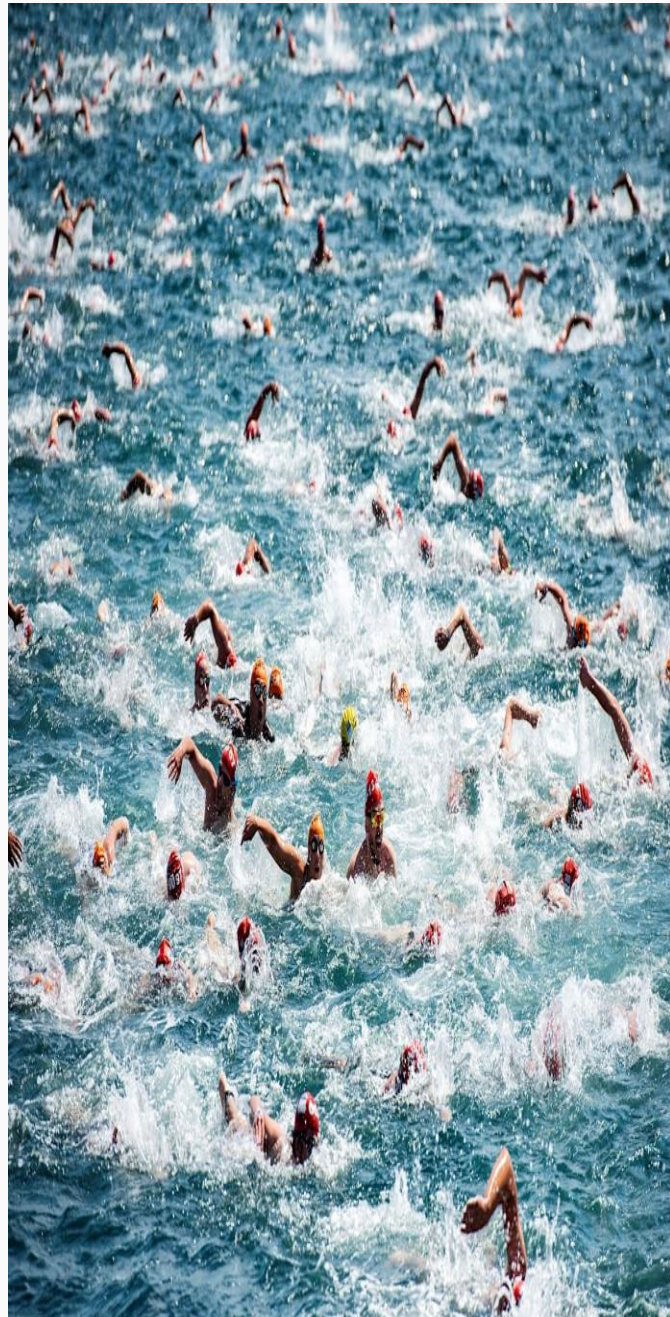
Já falamos muito sobre a necessidade de se desenvolver uma relação de sensibilidade com a água, e isso se faz ainda mais presente quando falamos dos elementos que interferem no deslocamento:

**O Grau de Flutuação:** mais uma vez fica evidenciado a necessidade do aperfeiçoamento contínuo da sua Capacidade de Flutuar;

**A Eficiência da Propulsão:** está diretamente ligado à técnica, quando falamos dos pés e mãos na maioria das vezes eles devem permanecer em extensão, soltos e relaxados tanto no momento que estão dentro da água como também fora da água. Porque assim serão potencializados pela ação muscular dos movimentos, bem como no desempenho de uma ação Pressorceptiva (que seria a pressão que se coloca nas mãos e pés na água);

**A Resistência que é oferecida pela água:** em piscinas essa resistência é pouco variável, enquanto que em águas abertas pode variar bastante. Mas neste aspecto, podemos mencionar um detalhe de uma outra Propriedade Física que é a Viscosidade, ela está ligada a uma sensação de água "mais leve" ou "mais pesada". Em piscinas quanto maior for o tempo que a água permanece sendo filtrada e tratada maior será a sensação de uma "água leve", já em águas abertas essa sensação pode ser alterada pelo vento, ou por uma quantidade maior de água proveniente de chuvas;

**A Potência da Realização dos Movimentos:** aqui que entra o componente do treinamento em si, ao se trabalhar diferentes volumes, intensidades, densidades isso acarretará na melhora da ação muscular do movimento, bem como da formação de energia. Levando a você ter um nível maior de Resistência, que significa que irá nadar por mais tempo sem ter fadiga. Mas lembrando que os reguladores deste processo serão a sua técnica, posição hidrodinâmica e o seu nível de flutuação. Porque de nada adianta nadar 5000m em um treino e estar "quebrado" para realizar as outras sessões da semana;



# Ações Importante Diárias

# Quando trabalhar Técnica?

Muitos pensam que apenas quando se faz os educativos, seria o momento de se aperfeiçoar a sua técnica, na realidade esse momento acontece do 1º metro ao último metro do seu treino. Os educativos na realidade procuram trabalhar exercícios, que tenham um objetivo de aperfeiçoamento, mas de nada adianta acertá-los e em seguida voltar a cometer os mesmos erros. Daí a importância de haver uma transferência do que foi trabalhado no educativo para a ação do seu nado na série principal, uma ação que julgo muito importante é trabalhar por exemplo:

4 x 50(25 Educativo/25 Nadando normal) c/20''

Porque assim ficará mais fácil a transferência para a ação normal do nado.





## Melhorar a Propulsão de Pernas

Este é assunto que causa arrepios a muitos nadadores, sobretudo para Triatletas, que tem uma verdadeira relação de amor e ódio no momento que estão treinando perna. Mas para lhe convencer da necessidade e importância, vou usar do Nado Crawl. Neste nado, 30% da Propulsão total do nado, é proveniente da propulsão de pernas, aí você já deve estar pensando: "Pôxa Coach...Eu sofro do jeito que sofro, para avançar apenas 30%!!!????", mas, na realidade a função principal não é gerar deslocamento para o seu nado, mas sim manter a Posição Hidrodinâmica, assegurar a manutenção da técnica do seu nado e assim fazer com que seu corpo tenha equilíbrio. Para tanto é preciso entender que mesmo um triatleta tem que fazer ondulações, perna de costas, perna lateral e quando usar a Prancha fazer séries de maior intensidade. Uma ação que é bem interessante para essa evolução é o que chamamos do PERNA/NADANDO, que seria:

4 x 50(25 perna sem material/25 nadando normal) c/20"

E posso usar Pé-de-Pato?

**NÃO...**Lembre-se do que falamos sobre o conceito da Natação: Auto-Propulsão/ Auto-Sustentação.



## Respeitar os Intervalos

Sei que muitas vezes você está fazendo uma série e o intervalo está pequeno, não deixando você se recuperar para manter o ritmo, aí você descansa mais.

Certo? Mas, isso não pode acontecer, o que na realidade está havendo é que seu ritmo está mais rápido do que deveria, portanto desacelere. Se for ao contrário, é hora de acelerar.

Então, nada de alterar os intervalos. Isso eu explico para você... Toda série gera algum tipo de fadiga, umas mais outras menos, que já está prevista, se você altera essa relação nadando mais forte por exemplo, isso irá gerar um nível residual de fadiga que pode ser acumulada para o próximo treino e assim continuar se acumulando até que você não tem ânimo para ir treinar e não te ajudando a evoluir. E quando não percebe que pode nadar mais rápido, você está atrasando a melhora da sua performance;



## Só rodar???

Escuto isso bastante, hoje só vou rodar, ou então alguns que fazem treinos de 5000m a um ritmo constante.

Esse é um erro gigantesco!!! Vou explicar isso para você da maneira mais clara possível e já me desculpe se mesmo assim não ficar claro.

Nosso corpo precisa ter produção de energia para haver contração muscular, e para tanto possui vários caminhos, alguns mais curtos e outros mais longos, mas todos levam ao mesmo objetivo que é suprir a sua necessidade de energia.

Se só treina em baixa intensidade, você só está se utilizando do caminho mais longo, que irá fazer com que você tenha uma quantidade de energia grande, mas de difícil utilização. Portanto, você necessita usar todos os caminhos, para que tenha uma energia efetiva e eficiente para criar cada vez mais uma velocidade de nado maior e um nível de fadiga menor





# Considerações Finais

O objetivo deste primeiro e-book foi chamar a sua atenção, para o entendimento um pouco mais amplo que pode interferir diariamente em seus treinos, trazendo dicas que são bem interessantes e que podem ser facilmente aplicadas, contribuindo assim para a melhora da sua Natação, claro que existem inúmeros outros pontos a serem levantados, mas este é o primeiro de uma série de publicações que faremos para despertar em você cada vez mais o desejo e o prazer de nadar.

Abraço do Coach...



Nossa Assessoria oferece treinos presenciais em grupo de Natação, bem como acompanhamento online para Natação, Treinamento de Força e Corrida de Rua.

Fique ligado em nossas redes sociais que em 2021 teremos inúmeras novidades.

Bem como em nosso site:

<https://coachrodrigoribeiro.com.br/>