

PROJETO NADO SINCRONIZADO - TREINAMENTO

Coordenador: HELENA ALVES D AZEVEDO

Autor: FERNANDA RAUPP BOSQUE

O nado sincronizado é uma modalidade esportiva aquática, exclusivamente feminina que pode ser realizada individualmente (solo), em duplas (duetos) ou equipes. É considerada uma forma de representação artística na qual há uma coreografia (rotina) que deve ser apresentada de forma sincronizada com a música e com as demais participantes, se for o caso. As provas de competição são quatro: figuras, rotina livre, rotina técnica e rotina livre combinada. A nota final é composta: 50% pela nota da rotina e 50% pela nota da prova das figuras. O resultado na prova de rotina engloba mérito técnico e impressão artística; o mérito técnico consiste em execução, sincronização e grau de dificuldade; e a impressão artística em música, criatividade e coreografia (HERCOWITZ, 2004). No Brasil esse esporte difundiu-se através de Maria Lenk que organizou a primeira mostra de balé aquático no Rio de Janeiro em 1943 (HERCOWITZ e LOBO, 2005). O Brasil foi em 2005, no Mundial em Montreal, 10º na rotina livre combinada, 11º na rotina livre. Em 2006, foi campeão Sul-Americano Absoluto em solo, dueto e equipe. Principais nomes do nado sincronizado Brasileiro até hoje são as gêmeas Isabela e Carolina de Moraes que deram ao Brasil duas medalhas de bronze em Pan-americanos e participando de duas finais olímpicas (SYDNEY, 2000; ATENAS, 2004). O nado sincronizado surgiu no Rio Grande do Sul com a chegada, no início da década de 1960, do técnico de natação Professor José do Carmo Neves Filho de São Paulo. Ele propôs a criação de um grupo de ballet aquático para atuar nas apresentações da Revista Aquática do Grêmio Náutico União de Porto Alegre-RS. Durante, aproximadamente 40 anos, o nado sincronizado foi mais uma atividade física que um esporte, tendo em vista a não participação de gaúchas em competições e, sim, em apresentações (SCARTON e SCHULTZ, 2005). Em agosto de 2004, a Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos realizou uma Clínica de Nado Sincronizado a fim de formar novos profissionais em Porto Alegre e no RS, participaram desta clínica diversos professores, graduandos e atletas. A partir dessa iniciativa, formou-se no Clube do Comércio uma turma de iniciação com o intuito não só de divulgar o nado sincronizado, mas de colocar em prática os conhecimentos advindos daquela iniciativa. Entretanto, a ausência de um projeto maior, vinculado a uma Instituição - mais acessível ao público alvo e que possuísse espaço, recursos materiais e humanos para as atividades complementares - estagnava o

processo que havia começado. Este projeto tem por objetivo proporcionar vivências no treinamento das habilidades que envolvem o nado sincronizado, divulgando a modalidade no meio comunitário e acadêmico de Porto Alegre. Incentivar e fornecer subsídios teóricos e práticos para formação de novos professores. O projeto desenvolve-se três vezes por semana no Centro Natatório da ESEF-UFRGS, nas segundas e quartas-feiras das 18h30min às 20h30min e nas sextas-feiras das 15h às 17h30min. Participam da turma de treinamento meninas entre 7 e 14 anos que já tenham vivenciado o nado sincronizado e possuam conhecimento das técnicas básicas do esporte. As aulas dividem-se em dois momentos: no primeiro realiza-se atividades de ballet, em que através das técnicas e exercício da dança clássica e contemporânea são desenvolvidas capacidades coordenativas (equilíbrio, ritmo, orientação espacial, reação,...), capacidades condicionais (resistência, força e velocidade) e flexibilidade, assim como as técnicas que são essenciais para o nado sincronizado (postura, ponta de pé, alinhamento, etc). No segundo momento entram na água, onde aprendem e treinam as posições. Quando já executadas corretamente passam para pequenas transições (movimentos de uma posição para outra) e finalmente a figura inteira (todas as posições e movimentos transitórios) Ex: a figura boto passa pelas posições de frente, carpada à frente, vertical e decida de vertical. Antes da execução dentro da água, aprendem posições e transições fora da água. Visando melhorar o desempenho na execução das figuras, elas seguem o planejamento estruturado por 13 semanas até o dia da próxima competição. Na 1ª e 2ª semana treinam posições com peso, pequenas partes e meia figura, na 3ª e 4ª meia figura e figura inteira, na 5ª e 6ª passam a executar as posições com um peso maior que o inicial e figuras inteiras. Na 7ª semana apenas pequenas transições com peso e figura inteira. Na 8ª e 9ª semana continuam com pequenas transições com peso e figura inteira, além de meia-figura com peso. Por fim, no último mês antes da competição treinam figura inteira com peso e sem peso nas primeiras duas semanas e nas semanas finais figura inteira sem peso e partes principais com peso. Na prova de figuras apresentam 4 figuras. Duas delas são obrigatórias e as outras duas são escolhidas através de sorteio entre 3 grupos, ou seja, treinam ao todo 8 figuras. Como a prova é de figura e rotina livre, além das figuras, treinam também a rotina. Primeiramente escolhem o tema e a música. Quando já definidos, treinam novos movimentos e a sincronia com a música e entre si. Também inserimos partes das figuras das suas categorias. Sempre há marcação embaixo da água, para que elas possam "contar" já que não podem ouvir a música. O projeto foi divulgado à comunidade através de faixas, panfletos, jornal (CORREIO DO POVO, 21 e 23 de Fevereiro de 2006), internet (UFRGS, INEMA - site de aventuras e comunidades virtuais), estão previstas para o segundo semestre uma competição e

apresentações a fim de divulgar as coreografias ainda em construção. Como estratégia de divulgação no meio acadêmico procurou-se o trabalho de bolsistas voluntários, que atualmente atuam como bolsistas da PROEXT. Para aprimoramento dos professores, estes executam levantamento bibliográfico, reuniões de orientação técnica, planejamento e elaboração das aulas; apresentação de trabalhos em disciplinas e outros eventos. Estabelecendo, assim, uma ligação entre a extensão e o ensino da graduação. Dessa forma, através das aulas de ballet e do treinamento dentro da água podemos observar que houve um aprimoramento das técnicas já desenvolvidas pelas atletas, visualizadas através das avaliações das figuras executadas. O projeto de Iniciação ao Nado Sincronizado está formando novas turmas que ingressarão no projeto de treinamento posteriormente, o que requer uma reestruturação no treinamento para que todas tenham a oportunidade de treinar e desenvolver as habilidades adquiridas. A divulgação para a comunidade também será realizada a partir da conclusão dos trabalhos de coreografia que estão sendo desenvolvidos ao longo do semestre, efetivando-se através de apresentações e participações em competições. Os meios de comunicação estão incluídos nesta forma de divulgação, tendo a RBS já procurado o projeto para realizar matéria para um programa de jornalismo esportivo. A aula de "Palmateios aplicados à Natação" realizada na turma de Natação-Treinamento da graduação foi um dos meios de divulgação acadêmica, assim como a apresentação do trabalho "Acompanhamento do treinamento - Nado Sincronizado" na disciplina de Teoria do Treinamento, em que relatou a metodologia e a periodização do treinamento. Através das aulas práticas, estudos e reuniões de orientação com a coordenadora do projeto estão se formando novos professores que a partir da noção inicial do esporte já podem estruturar e planejar o ensino e treinamento do nado sincronizado.