

NATAÇÃO EQUIPADA

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

A natação equipada é a prática do nado crawl, desenvolvendo habilidades aquáticas e fundamentos de mergulho livre utilizando máscara, nadadeira e snorkel. Surgiu na antiga União Soviética como alternativa para mergulhadores em época de muito frio, em que o mergulho em mares e lagos se tornavam impossíveis devido ao congelamento da água. O programa de Natação Equipada no Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas e Terrestres (GPAT) é oferecido desde 1988 e é destinado a comunidade em geral. Tem como objetivos a melhora no condicionamento físico, a aprendizagem da utilização do equipamento básico de mergulho, o ensino do mergulho livre, e o desenvolvimento de habilidades aquáticas básicas, esquadro, e secundárias, cambalhota, parafuso, etc. Esse programa é uma forma alternativa e mais específica de treinamento através da utilização de nadadeiras, máscara e snorkel, ou seja, os equipamentos básicos de mergulho. As habilidades podem ser desenvolvidas através de jogos, movimentos (parafusos, rolinhos e esquadros), treinos em apnéia e melhora da capacidade aeróbica, juntamente com treinos de grandes metragens. A seqüência pedagógica das aulas pode ser dividida em: correções do nado crawl, uso da máscara e snorkel, o uso das nadadeiras, o nado equipado, o ensino das habilidades. As aulas ocorrem duas vezes por semana, cada aula com 45 minutos de duração, o aquecimento é feito sem o uso do equipamento, variando os estilos de nados, depois com o uso do equipamento variando as atividades. Juntamente, duas vezes por semana ocorrem as reuniões do grupo para planejamento das aulas em conjunto e discussões sobre todos os programas, entre eles a natação equipada. O público que tem procurado o programa da natação equipada é um publico que já pratica o mergulho livre, e devido à distância dos locais dessa prática e as condições climáticas, mantêm o condicionamento na piscina. Por fim, um dado interessante da natação equipada é a oportunidade do bolsista vivenciar uma modalidade diferente das práticas oferecidas na graduação da Universidade.