

Análise pedagógica do processo ensino-aprendizagem das saídas de bloco em natação

Guilherme Tucher¹, guitucher@yahoo.com.br; **Emerson Filipino Coelho**²

1. Especialista em Natação e Atividades Aquáticas Universidade Gama Filho (UGF) e em Treinamento Desportivo (UGF), RJ; professor na Faculdade de Minas (FAMINAS)
2. Mestre em Psicofisiologia do Exercício pela Universidade Gama Filho (UGF), RJ; professor e coordenador na Faculdade de Minas (FAMINAS).

Artigo recebido em 07/03/2008 e aprovado em 16/09/2008

RESUMO: O presente trabalho é uma revisão bibliográfica sobre a avaliação das saídas de bloco nos quatro nados competitivos. Para isso, valeu-se dos pressupostos teóricos de Planatov, Vilas-Boas, Arellano e Maglischo, dentre outros, com o propósito de analisar as possibilidades pedagógicas que viabilizem o ensino e o aprimoramento das saídas de bloco em nadadores. Procurou-se demonstrar a importância da boa realização deste fundamento nas diversas provas de natação competitiva e como alguns parâmetros avaliativos são relevantes para detectar possíveis falhas técnicas durante a execução da saída de bloco.

Palavras-chave: natação, saída de bloco, avaliação, ensino.

RESUMEN: Análisis pedagógico del proceso enseñanza-aprendizaje de las salidas en bloco en la natación. El presente trabajo es una revisión bi-

bliográfica sobre la evaluación de las salidas en bloco en las cuatro modalidades competitivas. Para esto, se hizo necesario hacerse valer de los presupuestos teóricos de Planatov, Vila Boas, Arellano y Maglischo, entre otros, con el propósito de analizar las posibilidades pedagógicas que encaminen el enseño y la mejora en las salidas en bloco en nadadores. Se buscó demostrar la importancia de la buena realización de este fundamento en las diversas pruebas de natación competitiva y como algunos parámetros de evaluación son relevantes para detectar posibles fallas técnicas durante la ejecución de la salida en bloco.

Palabras llaves: natación, salida en bloco, evaluación, enseño.

ABSTRACT: Pedagogical analysis of the teaching-learning process of block exits in swimming. The present work is a bibliographical revision about the evaluation of the block exits in the four competitive strokes. For that, theoretical studies of Planatov, Vila Boas, Arellano and Maglischo, among others, were used with the purpose to analyze the pedagogical possibilities which make feasible the education and the improvement of the block exits in swimmers. We tried to show the importance of the good achievement of this foundation in the several competitive swimming tests and like some evaluation parameters to detect possible technical faults during the execution of the block exit.

Keywords: swimming, block exit, evaluation, education.

Introdução

O sucesso na natação depende, em grande parte, do domínio técnico do nado por parte do nadador. Entende-se por técnica, a habilidade que permite que um movimento seja executado com economia e precisão. Esta economia implica menor custo energético para o músculo e maior aproveitamento

das capacidades do condicionamento (WEINECK, 1999). De nada adianta um grande nível de força, se esta se aplica de maneira errada. Vale destacar que esse domínio técnico não se limita ao nado propriamente dito, pois eficiência na execução tanto da saída como das viradas é parte fundamental do sucesso, eficiência e maestria por parte do nadador.

Nas provas nado costas e revezamento Medley, cujo início se dá diretamente no ambiente aquático, e todas as demais largadas que têm início no meio terrestre, parece cada vez mais evidente a importância da aprimorada execução técnica desse fundamento.

Muitas vezes, entretanto, o trabalho de saídas de bloco é sobremaneira negligenciado, omitindo-se no desenvolvimento das competências de nossos atletas iniciantes o papel decisivo de alguns componentes fundamentais para uma boa largada de prova (bom posicionamento corporal no bloco e na fase subaquática, entre outros), mesmo sabendo o que esta pode representar no contexto do resultado final.

Com base na revisão de literatura sobre o tema, o presente estudo visa propor uma discussão sobre parâmetros de avaliação nas saídas de bloco em natação, baseando-se na análise das partes constituintes das saídas de cada nado e estimando que a compreensão sobre o assunto estimule professores e treinadores interessados em natação competitiva a discutirem e adotarem abordagens de ensino e aprimoramento desses fundamentos, tendo em vista a otimização contínua da técnica de seus nadadores.

I – Desenvolvimento

A Federação Internacional de Natação Amadora (FINA) estabelece que, independente da prova, o nadador pode permanecer submerso durante as saídas de bloco, respeitando as regras específicas de cada nado, não ultrapassando a distância limite de 15 metros, ponto em que a cabeça do nadador deve romper a superfície da água para o início do nado. No caso do nado peito, é permitido realização de um movimento propulsivo denominado Filipina. Apesar de ser um grande trunfo, essa permanência de baixo da água depende muito da prova que se irá realizar e da eficiência do nadador.

É importante mencionar que quanto menor a distância da prova, maior é a representatividade dos tempos de saída no tempo total da provas. Isso pode garantir um primeiro percurso mais veloz nas provas individuais, mesmo sabendo que os atletas nadam praticamente em uma velocidade constante, e nos revezamentos podendo completar a prova 2 a 3 segundos mais rápidos do que a soma dos tempos isolados dos atletas (MAGLISCHO, 1999).

Para se avaliar uma prova, Vilas-Boas (1991) e Arellano (1995) dividem-na como apresentado na Figura 1. Os autores subdividem ainda o tempo de saída em tempo de bloco, tempo de vôo e tempo de água (deslizamento), conforme apresentado na Figura 2.

Os tempos de saída representam cerca de 25% do tempo total nas provas de 25 metros, 10% nas de 50 metros e 5% nas de 100 metros (MAGLISCHO, 1999), ou seja, quanto menor a distância da prova, mais importante é a saída no resultado final. Por isso, essa capacidade precisa ser bem desenvolvida no nadador.

Segundo Makarenko (2001), a divisão didática para análise da saída de bloco pode ser realizada através das fases de: (1) impulso do bloco, (2) vôo, (3) entrada, (4) deslizamento e (5) saída para o nado. Já Maglischo (1999) considera as fases: (1) posição preparatória, (2) empurrada, (3) impulso do bloco, (4) vôo, (5) entrada, (6) deslizamento e (7) saída para o nado.

Por sua vez, Haljand (2002) apresenta uma divisão ainda mais detalhada da saída de bloco, a saber: (1) fase de reação e pré-flexão, (2) fase do empurrão (3) fase de vôo (4) fase da entrada e deslize, (5) fase da pernada subaquática, (6) fase de saída para o nado e (7) fase de nado após a saída. Essas fases são comuns para as provas: costas, livre e borboleta.

Para o nado peito, os nadadores executam a Filipina em sua fase submersa da saída. Dessa forma, deve-se considerar esse aspecto durante a avaliação. Assim, Haljand (2002) define as fases de saída para o nado peito da seguinte maneira: (1) fase reação e pré-flexão, (2) fase do empurrão, (3) fase de vôo, (4) fase da entrada e deslize, (5) fase da grande puxada, (6) fase do segundo deslize, (7) fase de recuperação dos braços e pernada, (8) fase da primeira pernada e saída para o nado e (9) fase do nado após a saída.

Partindo de Vilas-Boas (1991) e Arellano (1995) encontra-se uma divisão bem simples das fases que compõem a saída de bloco, apenas três. Makarenko (2001), por sua vez, apresenta cinco fases; Maglischo (1999) e, principalmente, Haljand (2002) mostram como pode ser detalhada essa divisão, chegando a nove fases, no caso do nado peito.

Através das definições apresentadas para cada momento das constituintes da saída de bloco, ao longo do texto, pode-se perceber que, na verdade, algumas fases foram, muitas das vezes, subdivididas, porém com a intenção de atender a outra categoria mais especializada. Para um atleta iniciante, acredita-se que a proposta de Vilas-Boas (1991) e Arellano (1995) atende muito bem nossas necessidades e objetivos e, ao longo do aperfeiçoamento e especialização do mesmo, visões mais detalhadas possuem primordial relevância, podendo ser utilizada a proposta apresentada por Haljand (2002).

FIGURA 1 Divisão de uma prova para avaliação de suas partes constituintes (VILAS-BOAS, 1991; ARELLANO, 1995)

$$\text{TEMPO DE PROVA} = \\ \text{TEMPO DE SAÍDA} + \text{TEMPO DE VIRADA} + \text{TEMPO DE NADO}$$

FIGURA 2 Divisão esquemática do tempo de saída (VILAS-BOAS, 1991; ARELLANO, 1995)

$$\text{TEMPO DE SAÍDA} = \\ \text{TEMPO DE BLOCO} + \text{TEMPO DE VÔO} + \text{TEMPO DE DESLIZAMENTO}$$

Pode-se entender como tempo de bloco, o tempo que se leva, após o sinal de partida, até que os pés do nadador se separem do bloco, em que o tempo de reação do atleta pode ser um diferencial (observe o final desta fase na Figura 3). A fase de vôo se dá no intervalo de tempo desde o momento que os pés se separam do bloco até o momento que se toca na água (observe esta fase nas Figuras 3 e 4). A fase de deslize é analisada desde o término da fase de vôo até quando o atleta realiza o primeiro movimento propulsivo em seu período subaquático (ARELLANO, 1995).

As definições apresentadas por Arellano (1995) servem como um entendimento geral para cada fase, porém se observa que, cada nado possui suas particularidades. Assim Haljand (2002) define cada fase constituinte da saída como apresentado na Tabela 1, para os nados: costas, livre e borboleta e na Tabela 2, para o nado peito. Nas Tabelas 1 e 2, o I representa o início e o F, término de cada fase, respectivamente.

Segundo Haljand (2002), cada uma dessas fases pode ser avaliada separadamente e o seu conjunto garantirá uma saída eficiente.

Após conhecer as fases que devem ser analisadas durante a saída de bloco e correlacioná-las com os objetivos particulares dos nossos atletas, deve-se responder uma outra questão: até onde se avalia a saída? Até que momento pode-se considerar a efetividade da saída realizada pelo atleta?

Para uma avaliação bruta da saída, pode-se considerar o tempo gasto pelo atleta para percorrer uma determinada distância. Quanto menor for o tempo necessário para se percorrer essa distância, mais efetiva será a saída.

Consideram-se dois atletas/alunos, A e B que disputam uma prova nado Livre. O atleta A executou a saída para o nado por volta dos 7 metros e o segundo, atleta B por volta dos 12 metros. A princípio pode-se pensar que aquele que iniciou seu nado nos 12 metros obteve vantagem, porém, após a saída do atleta B para o início do nado, o atleta A já havia percorrido praticamente 15 metros. Então, deve-se sempre analisar a distância percorrida e o tempo gasto durante sua execução. Ou seja, a velocidade durante o percurso. Quanto maior a distância e menor o tempo gasto, maior será a velocidade da saída. Essa velocidade ideal irá facilitar o próprio atleta para a posterior realização do nado.

Outras questões ainda devem ser esclarecidas. Além das particularidades dos nados, deve-se considerar a distância da prova. Nas Olimpíadas de Atenas-2004, pôde-se perceber que a distância da saída para a prova dos 50 metros livres é bem menor do que aquela que se percorre nos 100 metros costas, em que os atletas atingem praticamente os 15 metros permitidos.

FIGURA 3 Foto representativa do intervalo do final do tempo de bloco e o início da fase de vôo segundo a proposta de Arellano (1995)



FIGURA 4 Foto representativa do final da fase de vôo segundo a proposta de Arellano (1995)



TABELA 1 Definição das fases de saída para os nados Costas, Livre e Borboleta (HALJAND, 2002)

Nado Fase	Costas	Livre	Borboleta
1. reação e pré-flexão	I: sinal de partida F: quando as mãos deixam o bloco	I: sinal de partida F: início da ação de empurrar o bloco	I: sinal de partida F: início da ação de empurrar o bloco
2. empurrão	I: quando as mãos deixam o bloco F: quando os pés deixam a parede	I: início da ação de empurrar o bloco F: quando os pés deixam o bloco	I: início da ação de empurrar o bloco F: quando os pés deixam o bloco
3. vôo	I: quando os pés deixam à parede F: quando a cabeça entra na água	I: quando os pés deixam o bloco F: quando a cabeça entra na água	I: quando os pés deixam o bloco F: quando a cabeça entra na água
4. entrada e deslize	I: quando a cabeça entra na água F: início da primeira pernada	I: quando a cabeça entra na água F: início da primeira pernada	I: quando a cabeça entra na água F: início da primeira pernada
5. pernada subaquática	I: início da primeira pernada F: início da braçada de saída para o nado	I: início da primeira pernada F: início da braçada de saída para o nado	I: início da primeira pernada F: início da braçada de saída para o nado
6. saída para o nado	I: início da braçada de saída para o nado F: final da segunda braçada	I: início da braçada de saída para o nado F: final da segunda braçada	I: início da braçada de saída para o nado F: final da segunda braçada
7. nado após a saída	I: início da próxima braçada F: no final do ciclo	I: início da próxima braçada F: no final do ciclo	I: início da próxima braçada F: no final do ciclo

TABELA 2 Definição das fases da saída para o nado Peito (HALJAND, 2002)

Fases	Descrição
1. reação e pré-flexão	I: sinal de partida F: início da ação de empurrar o bloco
2. empurrão	I: início da ação de empurrar o bloco F: quando os pés deixam o bloco
3. vôo	I: quando os pés deixam o bloco F: quando a cabeça entra na água
4. entrada e deslize	I: quando a cabeça entra na água F: início da braçada da filipina
5. grande puxada	I: início da braçada da filipina F: final da puxada da filipina
6. segundo deslize	I: final da puxada da filipina F: início da recuperação dos braços a frente
7. recuperação dos braços e pernada	I: início da recuperação dos braços a frente F: início da pernada subaquática
8. primeira pernada e saída para o nado	I: início da pernada subaquática F: início da próxima pernada
9. nado após a saída	I: início da braçada após a saída F: início do próximo ciclo de braçadas

Muitos autores consideram que o principal exercício técnico para análise e aperfeiçoamento da saída é registrar o tempo gasto, a partir do sinal sonoro de largada, para se chegar à distância de 10 metros. Sendo o ponto de referência a cabeça (ARELLANO, 1995; MAKARENKO, 2001; PLANOTOV, 2003; VILAS-BOAS 1991). Outros autores, porém consideram a distância de 15 metros (VLADIMIR et al., 2003; OKUNO et al., 2003; HALJAND, 2002), ainda tendo a cabeça como referência.

Urizzi (1999) analisa as provas crawl e borboleta até os 10 metros e as costas até os 15 metros.

Tomando a distância de 10 metros como referência (ARELLANO, 1995; MAKARENKO, 2001; PLANOTOV, 2003; VILAS-BOAS 1991) e após se verificar o tempo para se percorrer os 10 metros iniciais, obtêm-se os dados necessários para se calcular a velocidade da saída, e assim, Arellano (1995) cita Keskinen (1993), e apresenta a Tabela 3 para avaliação dessa velocidade.

Independente da distância que será utilizada para se avaliar o tempo de saída, devem ser considerados dois aspectos: (1) sempre que possível realizar uma verificação das várias partes que compõem a saída. Vários fatores podem afetar esse rendimento, como não responder rapidamente ao sinal de partida, assumir uma posição corporal ruim durante o deslize ou até mesmo o tipo de saída utilizada. (2) Os autores Guimarães e Hay (1995) e Zatsiorsky et al (1979) citados por Maglischo (1999) informaram que a velocidade de deslizamento depois da entrada na água é a variante responsável pela maior diferença nos tempos de saída.

Colaborando com o que foi citado anteriormente, Hay e col (1983), segundo Arellano (1995), esclarecem que comparando as velocidades das fases que compõem a saída (tempo de bloco, de vôo e de deslizamento) com o tempo total gasto para sua realização, tendo como constância a altura e o peso dos indivíduos, constatou-se que o tempo de deslizamento era o mais importante dos três para se determinar o tempo total de saída.

O tempo que o atleta demora em responder ao estímulo da largada é denominado como tempo de reação. Segundo Schmidt (2001, p. 74), pode-se entender o tempo de reação como o intervalo de tempo que decorre entre a apresentação de um estímulo não-antecipado, o sinal sonoro de largada, até o início da resposta apresentada pelo atleta, movimento inicial de largada.

Na verdade, pode-se entendê-lo como o tempo que o indivíduo demora em selecionar uma resposta e realizá-la. Diversos fatores podem afetar este processo, dependendo principalmente da duração de três estágios: identificação do estímulo (percepção), seleção da resposta (decisão) e programação da resposta (ação) (SCHMIDT, 2001, p. 74).

TABELA 3 Classificação da velocidade de saída em percurso de 10 metros (KESKINEN, 1993 citado por ARELLANO, 1995)

	Excelente	Boa	Média	Moderada	Baixa
Velocidade de saída (m/seg)	Maior que 2,7	Maior que 2,6	Maior que 2,5	Maior que 2,4	Menor que 2,4

Em modalidades complexas em que o número de respostas que o indivíduo pode apresentar para um mesmo estímulo, ou seja, para um mesmo estímulo, realizar diferentes respostas, o tempo de reação tende a ser mais lento. Considerando-se o movimento de saída de bloco na natação, pode-se pensar: qual o primeiro movimento que se deve realizar após o sinal de largada (estímulo)? Movimento dos braços, das pernas? Este é um problema que se deve resolver durante a aprendizagem técnica deste componente.

Outro grande problema está na capacidade de atenção limitada em relação ao desempenho de uma habilidade de alto nível. Esta capacidade diz respeito à pequena quantidade de informações que as pessoas podem concentrar e processar uma informação (SCHMIDT, 2001, p. 86-87) Toda ação motora é precedida por uma preparação mental em que processos como intenção, atenção e tomada de decisão, são decisivos (TANI, 2005, p.120). Na hora da largada, o atleta deve estar voltado para este momento, impedindo distrações com torcida e pensamentos irrelevantes. Atenção total ao sinal de largada, o restante do movimento deve ser treinado para que aconteça naturalmente.

II – Exercícios pedagógicos para a aprendizagem e avaliação da saída

Independente da idade do atleta, talvez o mais importante seja a experiência que ele tenha no meio aquático. Em se tratando de iniciantes, maior preocupação deve-se ter com a técnica. Garanta um bom conhecimento e desenvolvimento técnico para que aos poucos possa desenvolvê-la em condições mais específicas.

Considera-se bom exercício a prática da saída, ou de qualquer parte de sua constituinte, com a observação dos outros colegas, com o objetivo de incentivar os atletas a perceberem a execução correta e diagnosticarem possíveis erros de execução quando outra pessoa está executando o movimento.

Para os mais jovens e iniciantes, um bom exercício seria a determinação de uma distância, por exemplo, 5 metros, em que se tentaria melhorar o tempo que foi gasto para sua realização. Posteriormente, pode-se aumentar a distância e buscar pelo seu menor tempo de percurso. Nadar na lateral da piscina, no caso da semi-olímpica e em percurso semelhantes, também é válido, pois os alunos conseguem perceber com melhor clareza o real percurso. Posteriormente, pode-se fazer a transferência para o nado em distância real de prova. Vale lembrar que o objetivo final, a realização da prova no menor tempo possível, deve ser sempre considerado.

Pode-se, como exercício educativo, realizar a avaliação da saída partindo de dentro da piscina, avaliando somente o deslize e suas partes subseqüentes.

Pratique o deslize em várias posições e em vários decúbitos (ventral, dorsal, lateral), isso ajudará ao praticante a manter um bom posicionamento corporal independente de como ele esteja na água, devido a sua própria vivência.

Faça uma comparação entre os vários tipos de saída que o atleta pode utilizar, não só no que diz respeito ao tempo de bloco, mas qual o tempo que ele demora a atingir uma distância pré-estabelecida, como os 10 metros.

Sabendo da importância da posição corporal durante o deslize, dedique atenção especial a este componente técnico. Realizá-lo em vários decúbitos e profundidades, e até mesmo induzir o aluno a vivenciar uma execução errada para a percepção do movimento pode trazer bons resultados.

Procure realizar mais de uma avaliação para o mesmo tipo de saída, principalmente em se tratando de iniciantes. Ofereça-lhes a oportunidade de assumir várias posições corporais no bloco.

Avalie a saída, mas dentro de um contexto maior, que é o da prova específica. Segundo Arellano(1995), o tempo de saída de nadadores de nível internacional varia de acordo com a prova.

Como foi mencionado, pode-se buscar por um menor tempo de reação. Para iniciantes atividades realizadas dentro ou fora da piscina como reagir de forma específica a um estímulo dado pelo professor pode iniciar este processo. Inúmeras são as atividades. Aos poucos, buscando uma aproximação maior com a modalidade, o aluno pode se posicionar para a saída, mas só responder ao estímulo previamente combinado (apito, toque nas costas, som específico, palmas etc), realizando a saída propriamente dita ou simplesmente um movimento simulatório, demonstrando sua reação. Podemos introduzir fatores dispersivos e buscar a reação ao estímulo combinado, solicitando maior atenção no processo de percepção.

Buscando pela continuidade da saída para o nado propriamente dito, devemos optar por atividades que tentem proporcionar esta percepção por parte do atleta. Como exemplo, ele deverá, fazendo a saída de dentro da piscina, realizar o deslize, seguido de ondulação e a pernada. Só poderá realizar a primeira braçada se ela estiver em situação de continuidade, não podendo ser realizada muito funda e nem muito na superfície. Os eventos devem acontecer nesta ordem: um pequeno deslize, seguido de ondulação, pernada específica do nado e a braçada, que deve ser realizada com o intuito de levar o atleta para cima e principalmente para frente. No nado peito, o objetivo é o mesmo, aproveitando o impulso adicional da Filipina.

Todas as atividades mencionadas, em suas partes fragmentadas ou em sua totalidade, podem auxiliar a interpretação da pessoa ao realizar sua própria habilidade através de sua filmagem (tanto fora da água como subaquática) ou até mesmo com o uso de máquina fotográfica digital tendo como complemen-

to às informações passadas pelo técnico. Este *feedback* extrínseco busca proporcionar mais uma ferramenta por que o aprendiz pode determinar se o que ele está fazendo é apropriado para a realização correta de sua habilidade (MAGILL, 2000, p. 201).

Não despreze a importância e a vantagem que os atletas podem obter com uma boa realização da saída nas provas de revezamento. É permitido que o atleta que está no bloco já esteja em movimento antes mesmo que o toque seja feito pelo nadador anterior. Tão importante quanto à técnica neste caso, é o tempo ideal do início dessa movimentação.

III – Resultados e discussão

Conforme consta na literatura (MAGLISCHO, 1999) o primeiro percurso, de 10 metros, foi aquele em que os alunos obtiveram a maior velocidade de deslocamento, provavelmente devido à maior ação da saída de bloco (TUCHER, 2005). Assim, considera-se que, para iniciantes, distância de 10 a 15 metros pode ser excessiva, pois neste ponto provavelmente o efeito da saída já não é tão pronunciado. Sugere-se então, a avaliação em distâncias menores.

O uso de uma filmadora e de um programa específico de avaliação pode ser de grande valia, pois permite a análise do percurso com maiores detalhes. A filmagem subaquática facilita a avaliação de algumas fases, como a de deslize (ARELLANO, 1995), entrada e deslize, pernada subaquática, saída pra o nado, Filipina (HALJAND, 2002). Realize algumas tentativas antes do teste real para familiarizar-se com o processo e evitar erros. Arellano (1995) determina o término do tempo de deslize com a realização do primeiro movimento propulsivo durante o período subaquático. O autor, porém, não especifica se este é com os membros superiores ou inferiores. É oportuno que se faça esta escolha antes da análise. A marcação a cada metro ou qualquer distância pré-estabelecida, seja fora ou dentro da água, é de grande importância para que seja conhecida a metragem alcançada a cada tempo. Caso não seja possível a utilização de materiais como filmadora ou computador, pode-se utilizar de um cronômetro para a marcação do tempo nos pontos principais.

Uma boa técnica para a realização da saída é sempre o objetivo principal e fator decisivo para melhorar sua velocidade de execução. O objetivo é sempre o de maximizar as forças propulsivas e minimizar as resistivas. Garanta ao atleta uma boa técnica de posição no bloco, entrada na água e deslize e saída para o nado. O objetivo é somar e manter as velocidades e não buscar gerá-la a todo o momento, observe as Figuras de 5 a 7.

FIGURA 5 Um bom ângulo de entrada na água pode garantir uma fase de deslize eficiente



FIGURA 6 Durante o deslize deve-se manter um bom posicionamento corporal

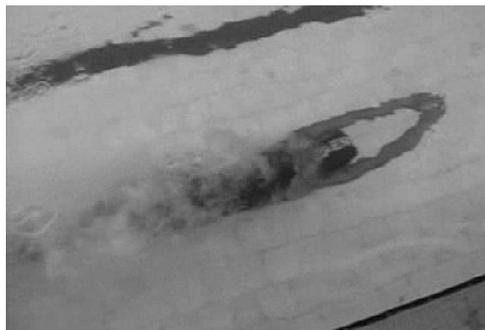


FIGURA 7 Deve-se tentar somar a velocidade da saída para a velocidade do nado através de uma boa fase de saída para o nado



IV – Considerações finais

O estudo da saída de bloco em provas competitivas é de grande valia, e quanto maior for o nível técnico e competitivo do atleta, maior será a importância da sua avaliação e principalmente sua decomposição em partes menores, para que se possam ter dimensões mais realistas dos resultados. Verificou-se ainda que uma eficiente fase de entrada e deslize na água garantirá maior sucesso ao nadador.

Para os iniciantes, o mais importante é a manutenção de um bom posicionamento corporal, principalmente durante a fase de deslize. Primeiro devem-se preocupar com a boa técnica, mesmo que em uma menor velocidade, para posteriormente executá-la em velocidades ideais de prova.

Pode-se considerar que o objetivo da saída, principalmente em suas fases de entrada e deslize, pernada subaquática e saída para o nado, como apresentada por Haljand (2002), consiste em tentar manter uma velocidade ótima para o início do nado propriamente dito. Então o nadador deve gerar meios propulsores e minimizar os de atrito através de suas ações durante o percurso, de maneira que tenha a sensibilidade e percepção de que antes que ocorra a perda de velocidade, ele já deve estar em uma situação ideal para o início do nado específico.

Os modelos para análise técnica da saída que foram citados ao longo do texto devem ser sempre avaliados antes de serem aplicados, pois eles se diferem e se complicam, à medida que se lembra de variáveis como: diferenças biomecânicas dos nados, distância da prova, idade do praticante, tempo de prática, sexo. Com base nisso, respeitando as individualidades e as respectivas provas, os testes devem ser adaptados ao longo dos anos de desenvolvimento dos alunos, para que estes aprimorem sua técnica, atinjam seus objetivos e obtenham resultados práticos em decorrência da utilização de um processo racional de análise e avaliação de saídas de bloco.

Referências bibliográficas

HALJAND, R. **Model of butterfly start technique**. Disponível em <http://www.swim.ee/models/_but_start1.html>. Acesso em: 19/maio 2002.

_____. **Model of breaststroke start technique**. Disponível em: <http://www.swim.ee/models/_breast_start1.html>. Acesso em: 19/ maio 2002.

_____. **Model of backstroke start technique**. Disponível em: <http://www.swim.ee/models/_back_start1.html>. Acesso em: 19/ maio 2002.

_____. **Model of freestyle start technique**. Disponível em: <http://www.swim.ee/models/_free_start1.html>. Acesso em: 19 /maio 2002.

MAGLISCHO, E. W. **Nadando ainda mais rápido**: padrão de referência para o nadador profissional. São Paulo: Manole, 1999.

MAGILL, R. A. **Aprendizagem motora**: conceitos e aplicações. 5 ed. São Paulo: Edgard Blücher, 2000

MAKARENKO, L. P. **Natação**: seleção de talentos e iniciação desportiva. Porto Alegre: Artmed, 2001.

OKUNO, K. et al. **Características de nado dos nadadores de crawl de nível mundial no Campeonato mundial de 2003 em Fukuoka – Resumo do Congresso Mundial de Biomecânica**. Disponível em: <<http://www.bestswimming.com.br/conteudo.php?id=1279>> Acesso em: 01 jul 2003.

Schmidt, R.; WRISBERG, C. A. **Aprendizagem e performance motora**: uma abordagem da aprendizagem baseada no problema. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

Tani, G. **Comportamento motor**: aprendizagem e desenvolvimento. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

TUCHER, G. **Analisando as saídas de bloco em natação**. 2005. Monografia (Especialização em Natação e Atividades Aquáticas) – Universidade Gama Filho, 2005.

URIZZI, W. L. **Ensinando natação**. São Paulo: Phorte, 1999.

VILAS-BOAS, J. P. **A técnica em natação pura desportiva**. Documento de apoio aos cursos técnicos ministrados na Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) e na Escola Superior de Educação Física da Fundação de Ensino Superior de Pernambuco (FESP), Recife, 1991.

VLADIMIR, B. I. et al. **Saída de atletismo versus saída de agarre** – resultado da pesquisa na olimpíada de Sidney 2000. Disponível em: <<http://www.bestswimming.com.br/treinamento.php?ID=399>>. Acesso em: 01/ julho 2003.

WEINECK, J. **Treinamento ideal**. São Paulo: Manole, 1999.