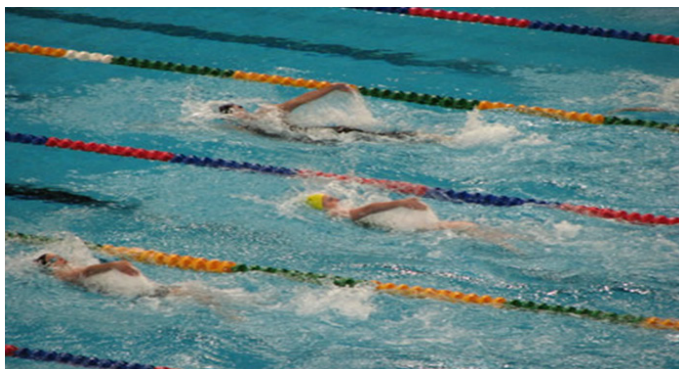


Educação Física

Natação



História

O registro mais antigo sobre a natação remonta às pinturas rupestres de cerca de 7.000 anos atrás. As referências escritas remontam a 2000 a. C. No ano de 1538, Nikolaus Wynmann, um professor alemão de linguística, escreveu o primeiro livro sobre natação, "O Nadador ou o diálogo sobre a arte de Nadar". A natação de competição começou na Europa por volta do ano de 1800, na sua maioria utilizando o estilo bruços. Posteriormente, em 1873, John Arthur Trudgen, apresentou o estilo Trudgen, após ter copiado o estilo crawl usado pelos Índios Nativos Norte-americanos, criando uma ligeira variante do mesmo. Devido ao repúdio dos britânicos pelos salpicos, Trudgen empregou a pernada de bruços no lugar do batimento de pernas convencional do estilo crawl. A natação fez parte dos primeiros Jogos Olímpicos da era moderna em 1896, em Atenas. Finalmente em 1902 Richard Cavill introduziu o estilo crawl e em 1908, foi fundada a Federação Internacional de Natação (FINA). O estilo mariposa foi desenvolvido na década de 1930, que no início surgiu como uma variante do estilo de bruços, até que foi aceita como um estilo distinto, em 1952.

Modalidades

Existem 6 modalidades/disciplinas distintas na especialidade de natação:

- Natação pura
- Pólo aquático
- Saltos para a água
- Natação de águas abertas
- Natação sincronizada
- Mergulho

A piscina

Os desportos terrestres têm o seu campo, seja ele relvado, sintético, terra batida ou no pavilhão, a natação não é exceção e o seu "campo" chama-se piscina.

A piscina oficial de competições mede 50 metros em extensão. Deve conter 8 raias (linhas pintadas na piscina), cada uma de 2,5 metros de largura, com um espaço suplementar mínimo de 20 centímetros ao lado das raias externas (linhas que bóiam). A profundidade deve ser igual ou superior a 1,35 metros. A água deve estar a uma temperatura entre 25 °C e 28 °C nas competições.

Provas

O objetivo de uma competição de natação é determinar qual é o nadador mais rápido e para isso existem dois tipos de provas, onde a diferença está nos estilos implementados.

Provas individuais

Nesta prova, o nadador disputa a modalidade sozinho e pode competir em estilos diferentes e em percursos de 50m, 100m, 200m, 400m, 800m e 1500m.

Provas coletivas

Disputam-se também provas coletivas, isto é, existem quatro nadadores da mesma equipe que assim que terminam o percurso passam a vez ao próximo membro da equipe até terminarem a "corrida". Há provas coletivas em 4x100m e 4x200m para estilo livre, e 4x100m para o estilo medley.

Estilos

• **Estilo crawl (Estilo livre).** Nessa modalidade o nadador pode optar pelo estilo que preferir. Na prática o estilo usado com mais frequência é o crawl, em que o atleta nada de peito virado para o fundo da piscina e move os braços, paralelamente ao corpo, num movimento rotativo (quando um braço avança o outro recua), enquanto bate as pernas, também alternadamente.

O estilo livre compete-se em distâncias de 50m, 100m, 200m, 400m, 800m e 1500m.

• **Estilo costas.** O estilo costas tem uma técnica semelhante ao crawl, exceto que é praticado com as costas viradas para o fundo da piscina.

O estilo costas compete-se em distâncias de 100m e 200m.

• **Estilo bruços ou peito.** No estilo bruços o atleta nada de peito virado para o fundo da piscina, movendo os braços simultaneamente, "puxando" a água da frente para trás e ao mesmo tempo abre e fecha as pernas também sincronizadas.

O estilo bruços compete-se em distâncias de 50m, 100m e 200m.

• **Estilo mariposa ou borboleta.** No estilo mariposa o nadador está também de peito virado para o fundo da piscina, rodando ambos os braços em simultâneo e batendo as pernas juntas.

O estilo mariposa compete-se em distâncias de 50m, 100m e 200m.

Provas de medley

Nestas provas os nadadores têm de nadar todos os quatro estilos alternadamente, em uma sequência que é:

- Nas provas individuais: Borboleta, Costas, Peito e Crawl;

- Nas provas de revezamento: Costas, Peito, Borboleta e Crawl.

Há provas de medley para as distâncias de 200m e 400m em piscinas de 50m, e 100m, 200m e 400m em piscinas de 25mts.

Nadadores famosos!

Michael Phelps – Phelps é um nadador norte-americano que possui vários recordes mundiais.

Estreou-se aos 15 anos em Jogos Olímpicos, nas Olimpíadas de Sydney, tendo obtido o quinto lugar na final dos 200m borboleta. Cinco meses após os Jogos, aos 15 anos e 9 meses de idade, bate o recorde desta mesma prova, tornando-se no mais novo nadador de sempre a bater um recorde mundial de natação.

Michael Phelps é reconhecido por seu grande êxito na natação, o que inclui uma extraordinária marca de oito medalhas nas Olimpíadas de Atenas em 2004, sendo seis delas de ouro (100m e 200m borboleta, 200m e 400m estilos, 4x100 estilos e 4x200 livres) e outras duas de bronze (200m livres e 4x100m livres).

Ian James Thorpe – (nascido na Austrália, Sydney, New South Wales), também conhecido como Thorpedo, é um ex-nadador profissional de estilo livre. Ganhou cinco medalhas de ouro olímpicas, sendo então o australiano que mais ganhou medalhas de ouro.

Em 2001 se tornou a primeira pessoa a ganhar seis medalhas de ouro em um Campeonato Mundial. No total, Thorpe ganhou onze medalhas de ouro em Campeonatos Mundiais, o segundo maior número para um nadador profissional em todo o mundo.

Aleksandr Vladimirovich Popov – Ex-nadador russo recordista olímpico dos 50 metros freestyle, com 21,64 segundos.

Nadadores brasileiros

Gustavo Borges - Medalha de prata dos 100 livre em 1992, prata nos 200 livre em 1996, bronze nos 100 livre em 1996 e bronze no 4 x 100 livre em 2000.

Fernando Scherer - Medalha de bronze nos 50 livre em 1996, medalha de bronze no 4 x 100 livre em Sidney 2000, 1º colocado do mundo nos 50 e 100 livre em 1998. Xuxa ainda tem títulos mundiais de curta e pan-americanos. Recordista sul-americano dos 50 e 100 livre, recordes mantidos até hoje.

Thiago Pereira – Campeão mundial dos 200 medley em piscina curta em 2004, finalista olímpico em Atenas, recordista sul-americano de várias provas. Thiago é a maior revelação da natação brasileira masculina de todos os tempos.

César Cielo - Campeão olímpico dos 50 metros livre nos Jogos Olímpicos de 2008 em Pequim, onde também conquistou uma medalha de bronze nos 100 metros livre, campeão mundial dos 100 metros livre em Roma 2009, e tricampeão mundial dos 50 metros livre em Roma 2009, Xangai 2011 e em Barcelona 2013, recordista mundial de ambas as provas. Ganhou três medalhas de ouro e uma medalha de prata nos Jogos Pan-Americanos de 2007 no Rio de Janeiro.



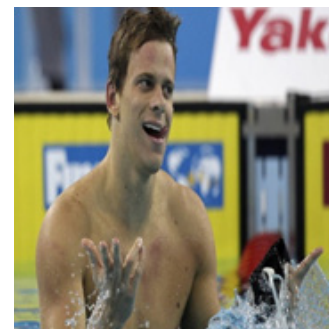
Gustavo Borges



Fernando Scherer



Thiago Pereira



César Cielo

Conclusão

Por movimentar praticamente todos os músculos e articulações do corpo, a prática da natação é considerada um dos melhores exercícios físicos existentes trazendo ótimos benefícios para o organismo e benefícios a saúde, ajudando a melhorar a coordenação motora, além de ser recomendada para pessoas com problemas respiratórios, como por exemplo, a asma. Também é a única atividade física indicada para menores de 3 anos.