

III PROGRAMA DE EXTENSÃO EM NATAÇÃO UNIVERSITÁRIA-TREINAMENTO

Coordenador: FLAVIO ANTONIO DE SOUZA CASTRO

Autor: Ricardo Peterson Silveira

Introdução O III Programa de Extensão em Natação Universitária 2008 funciona de segunda à sexta-feira na piscina da ESEF entre 11h30 e 13h. Participam do programa, principalmente, estudantes da UFRGS, mas o mesmo é aberto à comunidade universitária (estudantes, técnicos e professores). O principal objetivo deste programa é oferecer treinamento de natação qualificado à comunidade universitária, visando, ou não, competição na modalidade. Desenvolvimento A equipe executora deste programa é formada por um professor orientador, um bolsista de graduação (PROEXT) e estagiários dos cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física. O programa de treinamento é elaborado de acordo com os objetivos do programa e com os objetivos dos participantes. Em reuniões semanais entre os integrantes da equipe executora, são elaborados o planejamento e os treinamentos, que apresentam distintos conteúdos e métodos, relacionados aos aspectos biomecânicos e fisiológicos do treinamento de natação. Dentre os conteúdos desenvolvidos destacam-se: as técnicas de nado, a capacidade e a potência aeróbica, a capacidade e a potência anaeróbia e velocidade. Esses conteúdos são desenvolvidos com diversos métodos: nado intervalado, nado contínuo, intervenção técnica, etc. O controle das intensidades do treinamento, a fim de obtenção de adaptações fisiológicas, é realizado por meio da velocidade crítica, método não-invasivo e individual que permite prescrição das intensidades de modo seguro e econômico. Para este método é apenas necessária a realização, sob máxima intensidade, de duas distâncias distintas, em nado crawl e, a partir das relações distância-tempo, é obtido o valor da velocidade crítica. Após são prescritos percentuais sobre esse valor para a realização das séries em natação nas diferentes intensidades. Este projeto, além de oferecer o treinamento qualificado, sob bases científicas, permite, aos estudantes de Educação Física, o contato teórico-prático com o processo de treinamento, por meio de duas disciplinas: Estágio Profissional, para alunos da Licenciatura, e Estágio em Atividades Esportivas, para os alunos do Bacharelado. Além desse vínculo com o ensino, são realizadas pesquisas com os participantes do projeto, a fim de melhorar suas condições biomecânicas e fisiológicas relacionadas ao desempenho em natação. Alguns integrantes do projeto participam de competições, inclusive dos Jogos Universitários Gaúchos (JUGS) e dos

Jogos Universitários Brasileiros (JUBS). Em relação aos JUGS, a equipe da UFRGS, cuja organização está vinculada ao projeto, é tricampeã da natação do mesmo. Conclusão Três são os principais aspectos desse projeto: (1) a oferta de treinamento de natação qualificado à comunidade universitária; (2) o aprendizado prático pelos estagiários e bolsistas dos inúmeros conteúdos da natação treinamento; e (3) a possibilidade de investigação vinculada ao projeto.