

O estado de jogo e o treinamento de natação

Autor: GASPAR, R.S. ; Orientador: SCAGLIA, A.J. ; LEPE (Laboratório de estudos em pedagogia do esporte); Faculdade de Ciências Aplicadas da Unicamp; Curso: Ciências do Esporte; Agência financiadora de pesquisa: CNPQ

Resumo

Na sociedade contemporânea, a ciência vem constantemente buscando alternativas e propondo mudanças, visando sempre avanços tecnológicos e maior eficiência em aspectos produtivos. No esporte não é diferente. Atletas, técnicos e cientistas buscam cada vez mais interagir em busca de melhores resultados. Constantemente, os atletas devem buscar maior eficiência, formas de superação, de corrigir erros e aproveitar melhor suas potencialidades. À partir de estudos relacionados ao treinamento, pedagogia e psicologia do esporte, propõe-se uma maneira de iniciar a busca por alternativas que consigam aumentar a performance dos atletas. Este projeto busca coletar dados obtidos ao se utilizar uma abordagem de treinamento que se parte do pressuposto que a natação é um jogo, logo deve ser treinada a partir deste parâmetro, e compará-los com os dados oriundos da aplicação de um treinamento para a natação que se norteia pelos métodos tradicionais, os quais são baseados em princípios exclusivamente técnicos e biológicos. Essa nova concepção de treinamento terá uma sustentação no ambiente de jogo. Ao compreender a natação como um jogo, é possível reformular os métodos de treinamento já utilizados há tempos, muitos deles baseados no conceito de periodização do treinamento, que segundo Bompa (1999), consiste em estruturar as fases de treinamento para chegar ao mais alto nível de velocidade, força e endurance, sendo uma divisão do plano anual de treinamento que garanta a performance máxima para a competição principal. Sendo um jogo, a natação proporciona ao atleta, entrar em estado de jogo, que pode ser resumido como o jogar plenamente, em que o atleta passa então a se exigir constantemente, a melhorar sua auto-regulação da atenção, estando então, à frente de um indivíduo que tenha um treinamento que gere simplesmente as adaptações morfológicas. A pedagogia do jogo visa proporcionar prazer aos atletas e incentivá-los a buscar constantemente a superação, com uma grande potencialidade quanto aos resultados obtidos com tal treinamento, por ser baseado na imprevisibilidade, superação e competição. Serão avaliados 6 atletas de natação de alto

rendimento, de equipe à ser definida, em treinamentos convencionais e em treinamentos baseados na metodologia de jogo, por meio de análise de por videogrametria, pela avaliação de marcadores bioquímicos e por entrevistas realizadas com os atletas, visando a obtenção de dados suficientes para uma análise inicial das conseqüências de tal abordagem, de modo que sejam obtidos alguns indicadores que possibilitem, a posteriore, a elaboração de uma metodologia alternativa à convencional, com novos modelos de treinamento, utilizando o estado de jogo como potencializador das performances dos atletas.

Palavras-chave: treinamento; natação; jogo.