

Vamos para a Piscina

Piscinas **já** abertas, **já** é verão, e a COVID-19 **já** está sob controle? Então ... Vamos para a Áaaguaaa... Oops! Calma! Cadê o *kit Natação e sobrevivência*? Ainda não tem? Vamos lá ver como se monta um?

Detalhes de higiene pessoal:

- Shampoo, condicionador, sabonete (para se livrar do cloro) maiô e touca, óculos de sol e chinelo para andar pelo vestiário e solarium, elástico para prender os cabelos para quem tem cabelos compridos, toalha de alta absorção, que é leve, macia, seca muito melhor e quase não ocupa espaço na sua mochila, e também vamos providenciar um exame médico-dermatológico.

Percepções do Corpo Físico:

- Disposição para encarar o medo (caso você tenha), não se compare com aquele campeão da raia ao lado... Aprender a nadar depois de determinada idade pode causar constrangimentos..., mas insista, você chega lá! Estar bem alimentado com um intervalo maior que duas horas, para evitar problemas com a falta de energia, ou distúrbios relativos à digestão.

Preparar-se para o *antes da água* entre 8 e 15 minutos, com exercícios de alongamento e flexibilidade (quais? calma...veremos isso nos próximos capítulos) e com atenção especial à respiração.

Respeito com seus limites físicos, emocionais e psicológicos:

É necessário conhecer e respeitar regras para prevenção de acidentes. “Quem não conhece alguém que falou, de forma indignada, sobre uma pessoa que morreu na água, sendo que nadava tão bem”? Pois é. Saber nadar não significa estar livre de um afogamento, já que, em muitos casos, essas pessoas se arriscam mais, por se considerarem experientes.



Imagem: Pixabay

“Cair na água de calça jeans, tênis, blusa de moletom, para tentar salvar alguém pode ser algo perigoso para ambos”. É necessário conhecimento, habilidades de judô aquático, e técnicas de salvamento, para ter sucesso e continuarem vivos, somente uma boia e um flutuador não são suficientes para evitar uma fatalidade.

Treinamento:

As condições respiratórias (volume de ar inspirado, quantidade de oxigênio transportado, frequência respiratória, obstruções físicas ou alérgicas que tornem mais demoradas a velocidade de entrada ou saída do ar) devem ser o item principal da resistência aeróbia que é o que lhe dará maior autonomia para continuar locomovendo-se através da água, por um tempo suficiente para atravessar e chegar até à borda oposta, ou a mais próxima, da piscina, do lago, ou do rio.

Vamos ver como isso pode ser feito para ajudar você com essa questão natatória da maior importância.

Resistência Aeróbica:

Conforme o seu nível de aptidão físico-desportivo, talvez se sinta bem simplesmente caminhando. Três a cinco vezes por semana uma boa **caminhada** entre vinte e quarenta minutos vão lhe ajudar nessa fase inicial.



Imagem: Freepik

Depois de três semanas podemos passar para um **trote** bem leve, preferencialmente na grama e com calçados adequados para bom amortecimento do impacto. Importante observar o alinhamento dos seus joelhos e pés, que devem apontar paralelamente para frente. Movimentar os braços de forma alternada ao movimento das passadas ajuda a coordenar os movimentos e facilita a respiração.

Use suas fontes rítmicas de passadas para inspirar e expirar, isso também pode ajudar bastante. Experimente ritmos de 2x2, 2x4, 3x5. Por último, já apto e em condições de realizar uma **corrida** mínima, tentaremos ampliar o tempo de duração, ou aumentar um pouco a velocidade para percorrer um mesmo percurso.



Imagem:Pixabay

Se tiver uma parceira (o) para acompanhar, além de tornar mais agradável o trajeto, colocar em dia todos os assuntos corriqueiros, ainda pode **avaliar** a intensidade do exercício. Como? O ideal é que consiga conversar mantendo o ritmo da conversa e da corrida sem se cansar, sem perder o fôlego ou sentir demasiado acelerado o coração e a respiração.

Dizem que o melhor da festa é o '*esperar por ela*', então, caminhemos...

Bons treinos!

Prof. José Luiz Signorini