

Programa Institucional de Bolsas
de Iniciação Científica

24 a 26 outubro de 2012

Pró-Reitoria de Pesquisa - Pibic/CNPq
Pró-Reitoria de Graduação - SAE/ Unicamp



B0082

O ESTADO DE JOGO E O TREINAMENTO DE NATAÇÃO

Rodrigo Stellzer Gaspar (Bolsista PIBIC/CNPq) e Prof. Dr. Alcides José Scaglia (Orientador),
Faculdade de Ciências Aplicadas da Unicamp - Limeira - FCA, UNICAMP

Este projeto partiu de estudos relacionados ao treinamento, pedagogia e psicologia do esporte e buscou 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 teve uma sustentação no ambiente de jogo. 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 à 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 proposta deste trabalho é buscar alternativas aos métodos utilizados em maior escala, sendo que, baseado nas informações coletadas, a hipótese levantada é de que seja possível manter ou até mesmo aumentar as performances desportivas em certos casos. Além das pesquisas e levantamentos bibliográficos, foram realizadas observações de métodos de treinamento de sucesso no Brasil e outros países.

Treinamento - Natação - Jogo