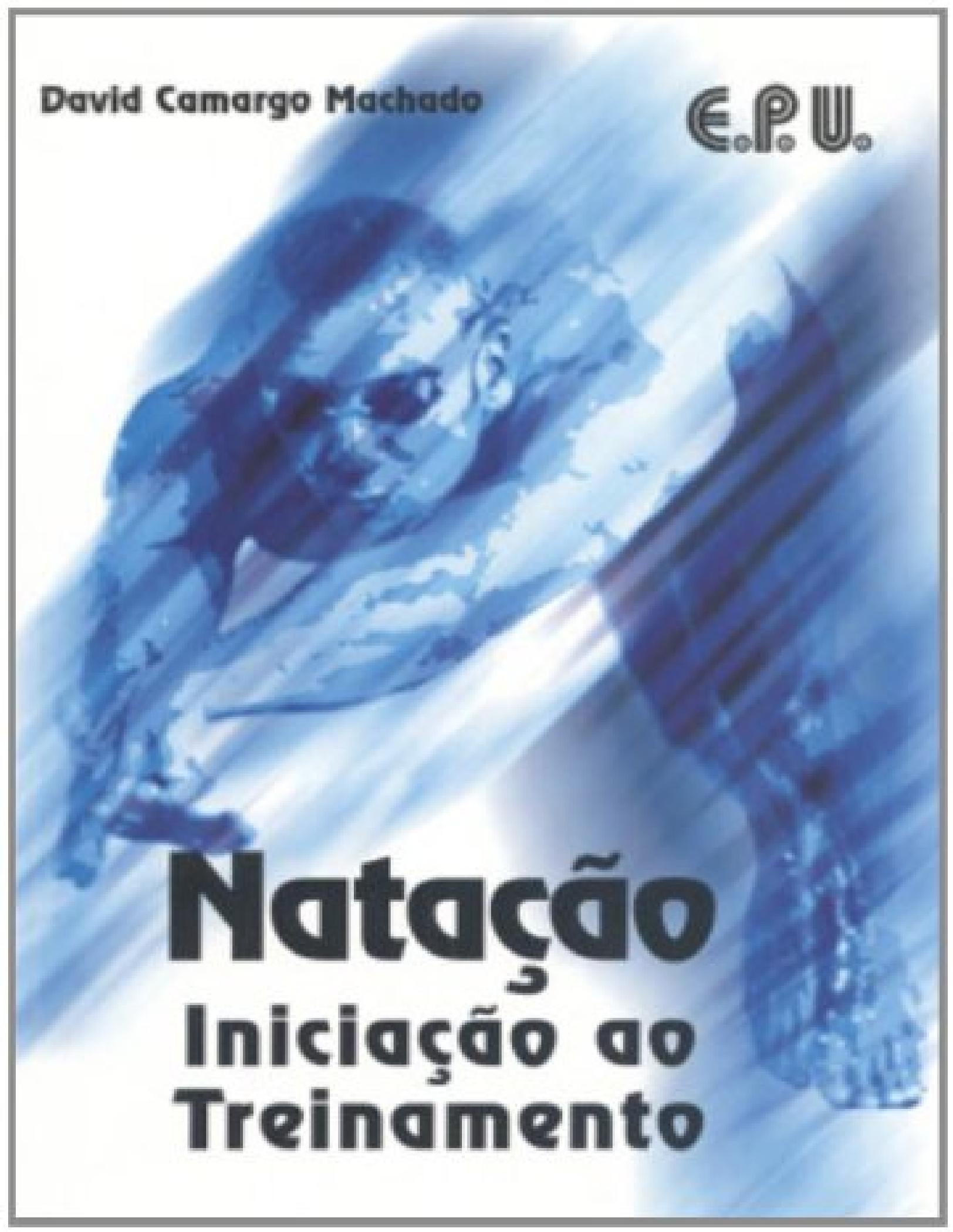


David Camargo Machado

E.P.U.

A photograph of a swimmer in a pool, viewed from above. The swimmer is wearing a dark cap and goggles, and is in a streamlined position. The water is clear and blue, with light reflecting off the surface. The swimmer's arms are extended forward, and their legs are also extended. The overall scene is dynamic and focused on the swimmer's technique.

Natação

Iniciação ao Treinamento

Resumo de Natação. Iniciação Ao Treinamento

A presente obra tem por objetivo preencher uma lacuna existente nas publicações nacionais pois visa acima de tudo trazer em seu conteúdo regras para o desenvolvimento da Natação aos iniciantes de equipes de treinamento de Escolas Academias Clubes e Agremiações de uma forma fácil e acessível a todos os que se propõem ao seu exercício e especialmente voltada à realidade encontrada pelos Professores de Educação Física especializados em Natação.

Em Natação - Iniciação ao treinamento parte-se do princípio de que os objetivos do ensino de Natação foram alcançados restando agora somente o empenho em aperfeiçoar a Técnica e planejamento do treinamento a partir das características apresentadas pelo nadador e da realidade da equipe e do treinador.

Na primeira parte onde estão descritas as Técnicas dos quatro nados e o Medley há a preocupação do ponto de vista técnico tanto em termos dos movimentos como no que se refere à parte educativa para a utilização dos treinamentos.

Na segunda parte o objetivo é demonstrar os diversos fatores que um técnico iniciante deve levar em consideração para ampliar sua visão avaliar os atletas e programas de treinamento e sobretudo saber quando e como procurar informação mais aprofundada.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)