

## Os Efeitos do Aperfeiçoamento de Saídas e Viradas na Natação de Alto Rendimento

*Costa, E. A; Severino, C. D.*

*UniFOA – Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.*

*O desempenho na Natação é determinado por vários fatores, dentre eles as habilidades técnicas, que são de suma importância para o desenvolvimento do nado principalmente no que diz respeito ao ganho de tempo. O presente estudo objetivou a discussão de aspectos associados à importância do aprimoramento das técnicas de saídas e viradas na Natação. Para tal, o mesmo investigou as técnicas específicas de saídas e viradas, bem como as suas particularidades. Além disso, verificou-se conceitos e abordagens gerais acerca do treino desportivo e a importância do aprimoramento da técnica de saídas e viradas na Natação. Esta pesquisa bibliográfica, de cunho descritivo, foi desenvolvida a partir da discussão de diversos autores que já abordaram o tema em questão, dentre eles Lima (2009), Machado (2004) e Maglischo (2003). A saída e a virada executadas de maneira correta e eficaz, visando o melhor aproveitamento do movimento e melhor economia de energia, atuam de forma direta no ganho de tempo, favorecendo o desempenho dos atletas de alto rendimento. Por vezes, técnicos e atletas negligenciam tal gesto por considerarem como fases do nado apenas o período em que o atleta está executando o nado propriamente dito, ignorando, portanto a importância de uma sessão de treinamento específica para o aprimoramento de tais técnicas. Alguns técnicos ainda afirmam que o treinamento de saídas e viradas se dá justamente durante o treino aonde o atleta executa as viradas constantemente.*

*Palavras-chave: Alto rendimento; natação; saídas; viradas.*  
*claudiodelunardo@gmail.com*