



## ARTIGOS TÉCNICOS

## MAIS ARTIGOS

**NATAÇÃO PURA**

Caracterização do treino de alto rendimento em natação, em Portugal  
28 DE AGOSTO DE 2010

**NATAÇÃO PURA**

Análise Dinâmica Comparativa entre 3 Tipos de Partida Engrupada em Natação Pura Desportiva  
23 DE DEZEMBRO DE 2009

**NATAÇÃO PURA**

Cinética do consumo de oxig nio em intensidade severa e desempenho em natação  
12 DE NOVEMBRO DE 2009

**NATAÇÃO PURA**

Comparação de dois métodos para a determinação do volume corporal, bottle buoyancy e pesagem hidrostática  
05 DE FEVEREIRO DE 2009

**NATAÇÃO PURA**

Comparação do perfil de força isocinética entre rotadores internos e externos dos ombros em jovens nadadores  
27 DE DEZEMBRO DE 2008

**NATAÇÃO PURA**

Padrões de respiração em mariposa. Que consequências? - Abordagem muscular  
06 DE NOVEMBRO DE 2008

**As habilidades motoras aquáticas básicas**11 DE NOVEMBRO DE 2005 - **NATAÇÃO PURA**

Tiago Barbosa, Instituto Politécnico de Bragança, Bragança

**Resumo**

No domínio da aprendizagem e do desenvolvimento motor, as habilidades motoras básicas são um pré-requisito para a aquisição, a posteriori, de habilidades mais complexas, mais específicas, como são as desportivas.   objectivo desta comunicação apresentar um conjunto de habilidades aquáticas básicas, que deverão ser abordadas ainda durante o processo de adaptação ao meio aquático, enquanto meio facilitador da aquisição e assimilação de habilidades aquáticas específicas de uma determinada actividade aquática. Assim, serão habilidades aquáticas básicas a serem abordadas no decurso dos programas de adaptação ao meio aquático: (i) o equilíbrio, incluindo a flutuação e as rotações; (ii) a propulso o, onde se integram os saltos; (iii) a respiração e; (iv) as manipulações, que têm abrangem os lançamentos e as recepções. Unitermos: Habilidades aquáticas básicas. Meio Aquático. Adaptação.

**1. Introdução**

No domínio da aprendizagem e do desenvolvimento motor, as habilidades motoras básicas são um pré-requisito para a aquisição, a posteriori, de habilidades mais complexas, mais específicas, como são as desportivas.

Este fen meno   justificável pelo facto do processo de desenvolvimento inter-habilidades se dar por fases, numa seq ncia previsível de mudanç a qualitativa (Robertson, 1982; Seefeldt e Haubenstricker, 1982). Por outro lado, essa seq ncia de desenvolvimento   t da como universal e invariante, dado que todo o ser humano passa pelas mesmas fases e na mesma ordem, ocorrendo a progressão segundo o ritmo de desenvolvimento específico de cada sujeito (Gallahue, 1982). Esta concepção teórica é conhecida como a teoria dos est dios, baseando-se no modelo de desenvolvimento cognitivo de Piaget. Assim, as mudanç as observáveis de est dio para est dio deverão ser entendidas como uma "reconstru o" do sistema nervoso, em que cada mudanç a de est dio não será mais que a substituição de um programa neural obsoleto, por um mais actual (Robertson, 1978). Isto é, a passagem de um determinado est dio para outro, representa a passagem de um nível rudimentar de execução para um nível superior.

O modelo de desenvolvimento das habilidades motoras mais divulgado parece ser o de Gallahue (1982). A representação esquemática do modelo de Gallahue (1982) encontra-se ilustrado na Figura 1. Graficamente, o modelo pode ser representado por uma pirâmide, colocando-se na base, ou seja, no primeiro est dio os movimentos reflexos, característicos dos recém-nascidos e, apresentando no topo os movimentos desportivos. Nos patamares intermédios o sujeito passa por um est dio de movimentos rudimentares, como sejam, gatinhar ou marchar e, de movimentos fundamentais, como por exemplo, correr, saltar ou lançar.

No entanto, o desenvolvimento das habilidades motoras quer no meio terrestre, quer no meio aquático, é resultado das contínuas interações entre determinados factores genéticos e as experiências prévias do sujeito com o meio envolvente (Moreno e Sanmartín, 1998).

No caso particular da aquisição das habilidades motoras aquáticas específicas, o sucesso dessa apropriação têm dependerá da prévia aquisição de determinadas habilidades aquáticas básicas (Langendorfer e Bruya, 1995; Moreno e Garcia, 1996; Crespo e Sanchez, 1998; Moreno e Sanmartín, 1998). Ou seja, antes da abordagem de habilidades motoras aquáticas específicas como são por exemplo, as técnicas de nado, as técnicas de remada da Natação Sincronizada ou da rectropedalagem no Polo Aquático, será necessário antes de mais, adquirir e consolidar um conjunto de habilidades aquáticas básicas.

Assim   objectivo desta comunicação apresentar um conjunto de habilidades aquáticas básicas, que deverão ser abordadas ainda durante o processo de adaptação ao meio aquático, enquanto meio facilitador da aquisição e assimilação de habilidades aquáticas específicas de uma determinada actividade aquática.

**2. As habilidades motoras aquáticas**

Como já foi referido, no meio aquático, tal como no meio terrestre, a aquisição de habilidades motoras mais complexas e específicas depende da prévia aquisição, apropriação e domínio de habilidades mais simples. Consequentemente, Langendorfer e Bruya (1995), sugerem a adaptação do modelo de desenvolvimento das habilidades motoras proposto por Gallahue (1982), para as actividades realizadas no meio aquático. A representação esquemática da adaptação do modelo de Gallahue (1982), proposto por Langendorfer e Bruya (1995), encontra-se ilustrado na Figura 2.

Assim, a aquisição das habilidades aquáticas básicas terá como objectivo: (i) promover a familiarização do sujeito com o meio aquático (Catteau e Garoff, 1988; Mota, 1990; Carvalho, 1994; Navarro, 1995; Crespo e Sanchez, 1998; Moreno e Sanmartín, 1998); (ii) promover a criação de autonomia no meio aquático (Catteau e Garoff, 1988; Mota, 1990; Carvalho, 1994; Crespo e Sanchez, 1998; Moreno e Sanmartín, 1998) e; (iii) criar as bases para posteriormente aprender habilidades motoras aquáticas específicas (Langendorfer e Bruya, 1995; Crespo e Sanchez, 1998; Moreno e Sanmartín, 1998).

**3. As habilidades motoras aquáticas básicas**

Vasconcelos Raposo (1978), apenas se refere ao equilíbrio e   respiração, como elementos a abordar no processo de adaptação ao novo meio. Todavia, tradicionalmente são consideradas como componentes da adaptação ao meio aquático, ou seja, como sendo habilidades aquáticas básicas: a respiração, o equilíbrio - que inclui as rotações e os saltos - e a propulso o (Catteau e Garoff, 1988; Mota, 1990; Carvalho, 1982; 1994). Isto é, serão considerados como elementos indispensáveis para uma posterior abordagem de habilidades desportivas, no meio aquático, o domínio dos factores relacionados com o equilíbrio, a respiração e a propulso o. Contudo, a estas habilidades aquáticas básicas, Moreno e Garcia (1996) acrescentaram os lançamentos e as recepções, o ritmo, os reboques, a flutuação e a familiarização inicial com o meio. Mais tarde, Moreno e Sanmartín (1998) procuraram uma melhor sistematização destas habilidades. Assim, propuseram a abordagem das rotações, dos deslocamentos (que incorporam a propulso o e os saltos), das manipulações (que incluem os lançamentos e as recepções) e dos equil rios (têm abrangendo as flutuações

## ÚLTIMAS NOTÍCIAS

10 DE ABRIL DE 2011

NATAÇÃO PURA



Participa o excelente em Eindhoven  
A Selecção Nacional encerrou hoje a participa o na Swim Cup Eindhoven, competição em que realizou uma excelente prestação.

10 DE ABRIL DE 2011

NATAÇÃO PURA



Eindhoven: Portugueses disputam seis finais esta tarde  
Portugal tem seis nadadores apurados para as finais desta tarde da Swim Cup Cup Eindhoven, competição que hoje termina na Holanda.

SPONSORS



INICIATIVAS



[NATAÇÃO PURA](#)

[NATAÇÃO SINCRONIZADA](#)

[PÓLO AQUÁTICO](#)

[ÁGUAS ABERTAS](#)

[MASTERS](#)

[SALTOS](#)

[FORMAÇÃO](#)

[SELECÇÕES](#)

[ARBITRAGEM](#)

[IMPrensa](#)

[FEDERAÇÃO](#)

[DIRECTÓRIO](#)

[EVENTOS](#)

[RESULTADOS](#)

[RANKINGS](#)

[RECORDES](#)

[NOTÍCIAS](#)

[CIRCULARES](#)

[COMUNICADOS](#)

[FOTOS](#)

[VIDEOS](#)

[EXTRAS](#)

[BOLSA DE EMPREGO](#)

[CONTACTOS](#)

© FPN 2009 Todos os direitos reservados.

[Federação](#) | [Directório](#) | [Bolsa de Emprego](#) | [Contactos](#) | [Mapa do Site](#) | [Avisos Legais](#) | [LIGAÇÃO](#)