



DICAS DE COMO VOLTAR, PARA ATLETAS INICIANTES E EXPERIENTES

O retorno pós “quarentena”

Prepara Vai com calma!

Todos nós fomos afetados de alguma forma pelo novo corona vírus. Clubes, academias, parques, praias etc. estão fechados ou começando a reabrir e assim mesmo, com algumas restrições. Ninguém sabe dizer nesse momento como as atividades esportivas vão voltar e de que forma, pois **estamos vivendo um momento onde todo o planejamento é revisado quase que diariamente.**

Em resumo, enquanto a vacina não chega, o importante agora é tentar diminuir, na medida do possível, as perdas e rever os objetivos e metas da temporada. Até mesmo porque o conceito de “temporada” está bem relativo e difícil de ser definido agora. Organizadores de eventos tentam manter seus calendários atualizados, mas tudo sempre escrito à lápis, pois ninguém consegue garantir nada.

No caso dos atletas de esportes aquáticos, a falta de exercícios realizados especificamente na água vai afetar ainda mais o retorno às condições anteriores. Mesmo que você tenha tido o privilégio de conseguir nadar durante esse tempo, com a falta de um calendário de eventos, a sua preparação com certeza foi afetada. Imagine agora, quem está “seco” desde o início da quarentena? **Sejamos realistas: tivemos perdas mas dá para recuperar,** basta ter um pouco de calma nesse momento de retomada das atividades.

Em muitos lugares, as praias e lagos já foram liberados enquanto as academias e clubes permanecem fechados. Ou seja: bem provavelmente, o seu retorno ao meio líquido vai começar primeiro pelas praias e lagos, e não pelas piscinas. E nessa hora, vale repassar todas aquelas **dicas da natação em águas abertas. E destacar alguns pontos para os que vão se aventurar pela primeira vez fora das piscinas.**

O que os atletas de águas abertas estão cansados de saber é que não adianta querer nadar contra a maré. Talvez os atletas de piscina ainda não tenham tido a oportunidade de comprovar essa afirmação, mas ela é muito verdadeira! **Traduzindo para o nosso momento presente: vamos nos ajustar da melhor forma possível ao atual momento e com calma.**

Mesmo nadadores experientes devem ficar mais atentos, pois certamente tiveram uma redução no condicionamento físico. Muitos poderão sentir um certo desconforto na água nos primeiros dias, por conta de uma posição de nado afetada. **Ficar fora da água não é ruim apenas para o condicionamento físico, a técnica de nado também pode ser afetada** e você vai precisar de um tempo para voltar ao que era antes;

“CKECK LIST” com as dicas básicas de se nadar em águas abertas:

- Evite nadar sozinho:

É possível nadar acompanhado sem “aglomerações”. Ninguém precisa ficar treinando como nadar no meio de um pelotão, ou tentar simular uma largada de prova nesse exato momento.



Não tem ninguém para nadar com você? Então pelo menos avise alguém que vai nadar em determinado local, ou melhor ainda, se junte a alguém caminhando ao longo do seu percurso ou perto de onde você vai nadar.

- Procure se informar sobre o local onde você vai nadar:

Atualmente vários grupos e assessorias possuem locais de treinamento. Eles já conhecem bem o local e podem te oferecer dicas bem legais. E que tal se juntar a um deles no início?

- Verifique se os postos de salvamento estão funcionando:

Os guarda-vidas que atuam por ali também podem passar informações preciosas sobre o local.

Lembrando que **ninguém está imune a problemas enquanto está nadando**. E em situações de risco, o meio líquido se transforma em um ambiente hostil quase que imediatamente.

E **situações de risco não se restringem apenas a afogamentos**. Você pode ter um mal súbito, uma luxação de ombro, esbarrar em uma ou mais águas-vivas, bater com a cabeça em algum pedaço de madeira ou qualquer outro objeto flutuante, passar por uma situação de hipotermia ou mesmo ter dificuldades em romper a linha de arrebentação.

- Planeje sempre seu percurso antes de entrar na água:

Entre na água com calma, estude o local e tente identificar o melhor lugar para entrar. E mais importante: planeje o melhor lugar para sair da água depois.

Um detalhe: **se for nadar por algum tempo, o lugar previsto para a saída da água pode ter mudado**. Portanto, esteja sempre reavaliando as condições do local.

- Use uma touca de cor viva;

A ideia é “ser visto”, isso serve para alertar embarcações motorizadas, incluindo os “jet-skis”, e demais usuários do local como surfistas, canoístas e “kitesurfers” (já deu para perceber que nadar em um mar mexido pode ser mais arriscado não é? Então, atenção redobrada quando estiver no meio daqueles “carneirinhos” (nome que se dá aquelas ondinhas pequenas e curtas que se formam por conta do vento).

- Cuidado com os pontos de atrito que podem gerar assaduras na pele:

Se for nadar em água salgada, não se esqueça de passar vaselina nesses pontos, como axilas, pescoço, ao longo da alça do traje etc. E fique atento para novos pontos como os ombros que ficam raspando na armação dos óculos de natação ou mesmo os rapazes que estão com a barba “por fazer”.

- Use o traje de acordo com a temperatura da água:

Dobre os alertas se for nadar em água mais fria (para alguns, 22oC já é frio!). Nesse caso, o traje de borracha (Neoprene) pode fazer toda a diferença.

Mas evite usar esse tipo de traje se for nadar em água quente (acima de 26oC). Lembre-se de que a hipertermia é tão grave quanto a hipotermia! Nesse caso, o bom e velho maiô ou sunga de lycra é bem mais aconselhável.

Obs.: E é claro, veja se o traje ainda está cabendo! Se não estiver, é mais um incentivo para o retorno aos exercícios! Mas pode ir com calma, pois a capa de gordura que não está te deixando entrar no traje, também ajuda no isolamento térmico! Rs



Para aqueles atletas que estão se aventurando fora das piscinas pela primeira vez:

Nadar em águas abertas não é a mesma coisa que nadar em águas abrigadas, sejam elas as de uma piscina ou as de um pequeno laguinho sem vento ou correnteza.

Nadar em águas abertas significa nadar sem bordas por perto ou referências fixas. Você vai ter que prestar atenção ao ambiente ao seu redor. Não apenas para se orientar e manter o percurso planejado, como também para evitar alguma colisão com um barco, boia ou mesmo outro nadador.

É por isso também que **muita gente que nada pela primeira vez fora da piscina reclama que se sente mais cansado: porque você tem cuidar de tudo ao seu redor, além do que a posição de nado não é constante.** Mas com o tempo, você vai aprendendo a se acostumar com isso e a natação passará a ser ainda melhor do que nadar de um lado para o outro em uma piscina!

Alguns alertas específicos para quem sempre nadou em piscina:

- Aquela touca de competição pode ficar um pouco apertada e causar desconforto em uma nadada no mar, principalmente em uma competição. Na dúvida, teste antes.

- O mesmo se aplica aos trajes: trajes muito apertados podem causar sérios problemas, principalmente se a água for salgada (veja acima sobre as assaduras). Use aquela sunga ou maiô de treino mesmo (até porque, ele pode ficar sujo de vaselina...).

- **Se for nadar em um rio ou local com uma correnteza mais forte, tente sempre começar nadando contra a correnteza, para depois ter essa mesma correnteza a seu favor na volta** (que é quando você vai estar mais cansado). Se fizer ao contrário, deixando a parte mais difícil para a volta, não se esqueça de incluir essa dificuldade no cálculo do tempo que vai ficar na água nadando.

Isso porque **em águas abertas, o tempo que você nada representa mais o esforço que você fez do que a distância real que você percorreu** (o uso do GPS é bem relativo...).

Para quem já está acostumado a nadar em águas abertas e a competir em provas de maratonas aquáticas.

Então, que tal aproveitar esse período sem eventos confirmados por agora para:

- **Praticar técnicas de navegação:** preste mais atenção ao seu nado, tente nadar mais “reto”;

- **Mapear locais de prova,** identificando pontos de referência na costa ao longo do percurso, identificando pontos onde a correnteza pode ser mais forte, a água mais fria quando a maré muda, etc.;

- **Testar diferentes marés e condições de vento,** como nadar contra o vento, contra as ondas;

- Aproveitar para **treinar aquela respirada frontal de vez em quando para se orientar?** Tudo é uma questão de técnica, e a prática leva a perfeição!

- E que tal **treinar o contorno de boias?** Principalmente se a boia a ser contornada está do lado que você não respira! Pode não parecer, mas existem técnicas diferentes para isso...



- Inclusive, se você é daqueles que só respira para um lado, essa é a melhor hora de **treinar a respiração bilateral** e passar a respirar confortavelmente para ambos os lados! Você vai ver que esse recurso é fundamental para quem nada em águas abertas!

- **Aprender ou aprimorar a técnica de “pegar jacaré”**: essa aqui é para quem nada no mar, e já tem experiência e está com mais gente por perto, pois tem sempre um risco! Mas dominar essa técnica pode valer algumas posições em uma competição no mar!

- **Traje novo? “Oclinhos” novos?** Essa é a hora de testar todos aqueles equipamentos novos ou de modelos diferentes!

Isso **sem esquecer que todos aqueles exercícios de fortalecimento e de prevenção de lesões** estão liberados e são extremamente recomendados!

Está vendo como não existe tempo a perder e que podemos fazer dessa pandemia uma oportunidade?

Então, bons treinos!

Christiane Fanzeres

Atual árbitra internacional de Maratonas Aquáticas, atuou como Gerente de Competições nos Jogos Olímpicos Rio 2016 e nos Jogos Pan-Americanos Rio 2007.

Ex-atleta da seleção brasileira de Natação e de Maratonas Aquáticas em campeonatos mundiais.

Competiu em várias maratonas internacionais como Capri-Napoles (ITA), Lago St. Jean (CAN), Lago Magog (CAN), Atlantic City (USA), Hernandarias-Paraná (ARG), Santa Fé – Coronda (ARG) entre outras. Em 2001 atravessou o Canal da Mancha (ENG-FRA).